

# De tragedie van de oorlog bespreekbaar maken

LEIDRAAD VOOR GEZINNEN DIE OORLOGSVLUCHTELINGEN UIT OEKRAÏNE OPVANGEN



Sedert enkele weken is de oorlog terug dagelijks aanwezig in onze huiskamers en overspoelt het nieuws van de gevechten in Oekraïne ons. Niet alleen oorlogsjournalisten of diplomaten, maar iedereen wordt momenteel deelgenoot van de oorlog die zich in Europa afspeelt en ons allen bedreigt. Dit was voor de meesten van ons tot voor enkele weken ondenkbaar!

Deze oorlog heeft een nieuwe vluchtelingenstroom doen ontstaan en vele landgenoten maken zich klaar om opnieuw vluchtelingen en oorlogsgetroffenen bij te staan of zelfs in huis op te vangen.

Talrijk zijn de vragen over de wijze waarop met kinderen over de oorlog kan worden gepraat.

In wat volgt, worden een tiental concrete tips gegeven om te praten met mensen die uit de oorlog gevlucht zijn, alles hebben moeten achterlaten en in een vreemde omgeving moeten worden opgevangen.

**“HET VERLIES VAN WAARDIGHEID EN CONTROLE  
OVER JE LEVEN IS SOMS ERGER DAN HET VERLIES  
VAN MATERIELE SPULLEN”**

## **1. PRATEN OVER WAT JE IS OVERKOMEN? ALS JE UIT DE SHOCK KOMT...**

Het wordt vaak gezegd, zonder stil te staan bij de moeite die het kost: ‘Je moet kunnen praten over wat je is overkomen’ ...

In de eerste plaats is het bij de opvang van oorlogsgetroffenen belangrijk om te beseffen dat het vaak veel tijd vergt om te praten over hun ervaringen. Velen zijn in shock sedert dat ze plots en (vaak) onvoorbereid moesten vluchten uit hun vertrouwde omgeving. De shock van de brutale werkelijkheid heeft ook een beschermende functie. Mensen lijken verdoofd en zijn niet meteen in staat om te verwoorden wat hun overkomen is. Ook kinderen zitten in een cocon vast. Het is erg belangrijk dat ze, niettegenstaande alles, kunnen kind blijven en spelen.

Sommigen verkeren nog in de hyperactivatie die nodig was om te overleven en te vluchten uit de bedreigende situatie. Ze vertonen posttraumatische reacties van hyperwaakzaamheid, verhoogde activatie, slaapproblemen en soms ook een verhoogde mate van irritatie en gejaagdheid.

Tot rust komen vergt tijd. De schijnbare ongeschondenheid zal vaak pas na het bereiken van rust, geborgenheid en veiligheid plaatsmaken voor rouw en herinnering.

Zorg ervoor dat je het ritme van de vluchteling respecteert en dat je opvang gebaseerd is op de noden die vluchtelingen zelf aangeven: eerst de fysieke veiligheid en geborgenheid voor kinderen, het aangepast geraken aan de tijdelijke opvangomgeving, het werken aan de heropbouw van een perspectief in het leven, dan pas de uiting van de emoties.

**“EEN TOESTAND VAN PSYCHISCHE SHOCK KAN  
BESCHERMEN TEGEN DE ONDRAAGLIJKE  
REALITEIT VAN DE OORLOG”**

## **2. WIE ZIJN WIJ ALS BELGEN? WAT IS BELGIE? VLAANDEREN? ENZ.**

Het is belangrijk om als eerste onderwerp van gesprek in te gaan op de gewone dagelijkse dingen. Hoe leven wij in België/Vlaanderen? Welke mensen zijn wij? Wat zijn onze gebruiken en onze gewoontes en hoe staan wij tegenover de oorlog in Oekraïne?

Als je mensen uit de oorlog in huis neemt, wees dan ook voorzichtig met het ritme waarmee je hen wil omringen met zorg, aandacht en comfort. Velen zijn immers onze verzorgde leefomgeving en rijke levensstandaard niet gewend en worden daar best pas geleidelijk aan blootgesteld. Etaleer je rijkdom niet en blijf vooral lang genoeg bij de basisbehoeften.

Het is dus belangrijk om vluchtelingen gradueel bloot te stellen aan onze levensstijl, hun aanpassingsritme te volgen en een te grote cultuurschok te vermijden.

Het kan aangeraden zijn om je hierin te laten bijstaan door de leden van de Oekraïense minderheden in ons land zodat ze uit de eerste hand kunnen vernemen hoe hun aanpassing is gebeurd.

**“LAAT JE INSPIREREN DOOR  
ERVARINGSDESKUNDIGEN DIE HET ALLEMAAL AL  
EENS MEEGEMAAKT HEBBEN”**

### **3. EN DAN WORDT ER TOCH OVER DE OORLOG GEPRAAT...**

Op het ogenblik dat er dan toch over de oorlog wordt gepraat, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat dit niet gebeurt in de aanwezigheid van kinderen. Om met kinderen over de oorlog te praten is een aparte aanpak nodig. Kinderen zijn erg gevoelig, vangen vaak de woorden van volwassenen op en geven er een eigen invulling aan. Nieuws en duiding over de oorlog moet gebracht worden op een wijze die kindvriendelijk is en aangepast aan de oorlog; kinderen kunnen vaak dingen verkeerd inkleuren waardoor een bepaald verhaal een heel ander leven gaat leiden, ergens diep verscholen in hun emotionele en psychologische wereld.

Het zal pas veel later zijn dat ouders en kinderen samen zullen kunnen praten over hun oorlogservaringen; eenmaal dat de omgeving om hen heen terug wat gestabiliseerd is, ouders in een leefbaar evenwicht zitten en kinderen terug naar school gaan.

**“RICHT JE OP DE BASISNODEN VAN  
VLUCHTELINGEN. PRATEN VERGT TIJD”**

#### **4. RICHT JE EERST OP FEITEN EN CONCRETE NODEN, DAN PAS OP EMOTIES**

De neiging bestaat vaak om mensen die uit de oorlog vluchtten meteen te omringen met psychosociale hulpverleners. De waarde van empathie is erg belangrijk, maar die moet er eerst in bestaan om te achterhalen wat de grootste noden en bezorgdheden van de vluchtelingen zelf zijn. Vluchtelingen moeten een actieve actor in hun eigen herstelverhaal zijn.

In de eerste plaats is er dus een focus nodig op feiten en bezorgdheden, pas later kunnen emoties en gevoelens, eventueel posttraumatische reacties, aan bod komen. Het is immers niet zo dat nu iedereen getraumatiseerd is. Mensen zijn vaak erg veerkrachtig en het is die instelling en zelfredzaamheid die moet gestimuleerd worden.

**“LAAT EEN VLUCHTELING MEESTER VAN ZIJN  
EIGEN VERHAAL BLIJVEN. TRAUMA OPVANG  
VOLGT LANG NA HET AANBOD VAN VEILIGHEID”**

#### **5. BEHANDEL VLUCHTELINGEN ALS OVERLEVERS, MET SUCCES EN DURF GEVLUCHT UIT EEN LEVENSBEDREIGENDE OORLOG, EERDER DAN ALS WEERLOZE SLACHTOFFERS**

Door vluchtelingen als succesvolle overlevenden te zien uit een oorlog die levensbedreigend was, benadruk je hun veerkracht en weerbaarheid. Die hebben ze ook nog nodig voor zo lang de oorlog duurt. Velen hebben immers hun man, hun broer(s), hun vader, enz. achtergelaten en de gesteldheid van veerkracht en mentale weerbaarheid zullen ze dus in de komende periode nog nodig hebben. Indien ze alleen als weerloze slachtoffers worden gezien, wordt ook een stuk van hun kracht onderuit gehaald.

**“BENOEM DE VLUCHTELINGEN UIT OEKRAINE ALS  
KRACHTDADIGE OVERLEVERS, EERDER DAN ALS  
WEERLOZE SLACHTOFFERS”**

## **6. WEES VOORBEREID OP UITEENLOPENDE EMOTIES EN AANVAARD ZE!**

Het is belangrijk om voorbereid te zijn op de zeer uiteenlopende reacties van mensen die uit een beschadigende en potentieel traumatische omgeving zijn gevlucht. Boosheid en verontwaardiging op de dader(s) van dit conflict en zelfs op het niet (militair) ingrijpen vanwege Europa of de VS, kunnen momenten van ontredding, wanhoop en emotionele instorting afwisselen. Het ene moment kunnen gevluchte mensen meegaan in hevige discussie om dan nadien totaal in te storten en even alle hoop te verliezen.

Een luisterende en niet-veroordelende houding is hierbij erg belangrijk.

**“WISPELTURIGHEID IN EMOTIES IS NORMAAL BIJ  
VLUCHTELINGEN UIT DE OORLOG”**

## **7. JE KAN HET NIET BEGRIJPEN...**

Je kan als opvanggezin van vluchtelingen je bezorgdheid, je empathie, je spijt en je ongeloof uitdrukken over het feit dat er nu in Europa een nieuwe oorlog uitbreekt, maar je kan niet zeggen ‘ik begrijp je’ of ‘ik weet wat je nu moet doormaken’. Het is OK om te zeggen dat je niet weet wat je moet doen of zeggen, maar dat je er wil voor zorgen dat ze er niet alleen hoeven voor te staan. Gebruik echter geen dooddoeners zoals ‘alles komt wel weer goed’ of ‘Putin gaat toch verliezen’ want dit is niet helpend.

**“JE KAN ALLEEN BEGRIJPEN ALS JE ZELF OOK EEN  
LOTGENOOT BENT...”**

## **8. DOORWERKING IS EEN PROCES VAN HERBELEVEN EN VERMIJDEN...**

Het is belangrijk dat vluchtelingen worden opgevangen in een omgeving waarin ook nog ruimte is voor ontspanning en humor. Er zijn momenten nodig gedurende dewelke er even niet moet worden stilgestaan bij de oorlog. Dat betekent ook dat de TV niet de hele dag op nieuws moet staan. De momenten waarop naar het nieuws wordt gekeken, moeten vast gekozen worden. Een permanente blootstelling aan berichten over de oorlog verstoren het normale proces van doorwerking.

**“ZET REGELMATIG DE TV AF EN LEG DE  
SMARTPHONE EVEN AAN DE KANT...”**

#### **9. GEDEELDE SMART IS HALVE SMART...**

Als je vluchtelingen uit Oekraïne opvangt, is het belangrijk dat je permanent contact houdt met andere gezinnen en structuren die vluchtelingen opvangen, maar ook dat je hen helpt contact houden met hun familie en vrienden in het thuisland. De opvang van oorlogsvluchtelingen is vanzelfsprekend een inzet van een gemeenschap waarbij een gemeenschap van “opvangers” zorgt voor een gemeenschap van “zorgbehoevenden”. De kracht van de opvang zal komen van het samenleggen van vele inspanningen en het delen van ervaringen waarbij op termijn de inzet van gespecialiseerde hulpverleners belangrijk zal worden.

**“DE KRACHT VAN MENSEN IS DE KRACHT VAN  
HUN GEMEENSCHAP”**

#### **10. VERGEET JEZELF NIET...**

Het is belangrijk dat je samen met de mensen die je opvangt, komt tot een nieuw soort routine. Het is immers niet evident om plots onbekende mensen in huis te nemen. Het proces van aanpassing is wederzijds en moet gebeuren in een permanente dialoog zodat er gaandeweg een gemeenschappelijke frequentie van communicatie bekomen wordt.

Tracht niet vast te komen zitten in compassie of medelijden, wees mild en mededogend, leef je in, maar onderschat de impact niet van sympathie met het behoud van hoop en optimisme naar de toekomst toe.

Het is ook niet omdat je vluchtelingen in huis hebt, dat je niets meer alleen mag doen met je eigen gezin. Die momenten heb je nodig als buffer en recuperatie voor de momenten van zorg en toewijding aan de geschokte en gevluchte mensen die je in huis hebt of waarmee je werkt.

**“DENK OOK AAN JEZELF, NIETTEGENSTAANDE  
ALLES WAT ER BEZIG IS...”**

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer – Expertisecenter for Trauma & Grief Therapy

([www.dewegwijzer.org](http://www.dewegwijzer.org))

