

Stress bij mijn kind – wat kan ik doen?

Handleiding voor een voorlichtingsworkshop voor vluchtelingouders

Ghadeer Haj Bakri, kinderarts – onderzoeker
Mieke de Klein, psycholoog – onderzoeker
Maria van den Muijsenbergh, huisarts – hoogleraar gezondheidsverschillen
Radboudumc Nijmegen, afdeling eerstelijns geneeskunde
Maart 2022

*Deze workshop is ontwikkeld door vluchtelingouders en professionals in het Shabab Akwa project (2020-2021) dat gericht was op de empowerment van vluchtelingouders in het ondersteunen van hun kinderen met stress gerelateerde problemen.
Dit project werd gefinancierd uit het Hestia programma “impulse for refugees” van NWO*

Inhoudsopgave

	Pagina
Achtergrond	3
Opzet	3
Duur en locatie	4
Materialen	4
Checklist voor de trainer	5
Aandachtspunten voor de trainer	5
Programma	5

Achtergrond: het Shabab Akwa project

Veel minderjarige vluchtelingen hebben chronische stress of psychische problemen gerelateerd aan immigratie en integratie in het nieuwe land. Na traumatische ervaringen voor en tijdens de vlucht worden kinderen in Nederland vaak geconfronteerd met een taalbarrière, op school gepest, gediscrimineerd of geïsoleerd worden. Daarnaast spelen thuis problemen van de ouders een rol. Ouders hebben integratiemoeilijkheden door de taal, vaak hebben zij moeite met werk vinden en financiële problemen en het opvoeden van kinderen in twee culturen is een uitdaging. De kinderen hebben daardoor lichamelijke en geestelijke klachten. In 2020 startte de Syrische kinderarts en zelf vluchteling moeder Ghadeer Haj Bakri als onderzoeker op het door NWO-Hestia gefinancierde project "Shabab Akwa"- sterke jeugd. Het doel van dit project was te achterhalen of en zo ja aan welke ondersteuning vluchtelingouders behoefte hebben in de begeleiding van hun kinderen met stress gerelateerde klachten of problemen.

Uit de interviews met de vluchtelingouders bleek dat zij soms moeite hebben met het herkennen van signalen van stress bij hun kinderen, of niet goed weten hoe zij hun kinderen kunnen ondersteunen en waar ze hulp kunnen vinden. Onbekendheid met het Nederlandse gezondheidssysteem beperkt de toegang tot zorg, en zeker tot de geestelijke gezondheidszorg. Soms ook zijn vluchtelingen van huis uit niet gewend om over psychosociale problemen te praten met buitenstaanders. Ze zoeken vaak eerst hulp binnen de familie en naasten. De ouders vinden zichzelf de eerste personen om hun kinderen te ondersteunen bij psychosociale problemen, maar hebben behoefte aan meer kennis over psychische problemen bij kinderen: hoe ontstaan deze, wat zijn de gevolgen, hoe kun je het herkennen en vooral: wat kun je als ouder doen om je kind te ondersteunen? Zij hebben daarbij behoefte aan eenvoudig te begrijpen informatie in hun eigen taal en aan uitleg door een deskundige professional, in het bijzijn van een vertrouwde persoon. Dit samen in een groep met andere ouders zodat zij elkaars ervaringen kunnen delen en samen sterker staan.

Vervolgens is in het project door een kleine groep vluchtelingouders en professionals (huisarts, jeugdverpleegkundige van de GGD, psycholoog) in een aantal bijeenkomsten uitgedacht hoe het beste in deze behoefte aan informatie kon voorzien. Dit heeft geresulteerd in deze workshop. In de workshop wordt veel gebruik gemaakt van al bestaande materialen van onder andere Pharos.

Opzet

De workshop wordt verzorgd door een ervaren trainer met expertise op het gebied van psychosociale problemen bij vluchtelingen, liefst samen met een tolk met kennis en ervaring op dit gebied, bijvoorbeeld een vluchtelingarts of psycholoog met dezelfde achtergrond als de doelgroep of een vluchteling sleutelpersoon.

De lokale behoefte bepaalt de samenstelling van de groep deelnemers. Voor optimaal leereffect is de maximale groepsgrootte 8 personen. Vaak werkt het goed om een groep te maken met vluchtelingen met dezelfde taal. Soms werkt het beter om een aparte mannen- en vrouwengroep te maken, soms is het juist ook goed om een gemengde groep te hebben zodat de ouders samen naar de cursus kunnen.

In deze workshop maken we gebruik van interactieve werkvormen en staan de behoeften van de deelnemers centraal. Dat betekent dat het programma steeds kan worden aangepast aan hun vragen en behoeften.

De training bestaat uit de volgende elementen:

1. Kennisoverdracht over:

- stress en psychosociale problemen bij vluchtelingkinderen en hoe ouders deze kunnen herkennen
- manieren om kinderen met stress te ondersteunen
- de organisatie van zowel de Nederlandse gezondheidszorg als de maatschappelijke ondersteuning
- de lokale sociale kaart: huisartsen, jeugdgezondheidszorg, maatschappelijk werk, goedkope sportvoorzieningen, etc.

2. Uitwisseling van ervaringen van de deelnemers, en met name op welke manier zij de kinderen kunnen ondersteunen

De theoretische onderbouwing van het inhoudelijke gedeelte over stress is ontleend aan de publicatie “Leven met ongezonde stress. Aandacht voor chronische stress in de aanpak van gezondheidsverschillen”. Te downloaden van <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/02/9743-Pharos-Publicatie-Chronische-stress boekje V8.pdf>

Daarnaast is gebruik gemaakt van de resultaten van het Shabab Akwa project en van het Empowermentproject, gericht op de verbetering van de herkenning, bespreking en begeleiding van minderjarige vluchtelingen in de eerstelijns (. <https://www.ru.nl/runomi/research/empowerment/>) alsmede van bestaande materialen over ondersteuning van vluchtelingen (kinderen) van pharos: <https://www.pharos.nl/zoeken/vluchtelingen>

Het doel van deze workshop is door het bieden van kennis en het uitwisselen van ervaringen vluchtelingouders inzicht te geven in wat zij zelf kunnen doen en welke hulp mogelijkheden er zijn als hun kinderen last hebben van stress.

Specifieke doelen van de workshop zijn:

- ✓ *Ouders herkennen de symptomen en gevolgen van stress*
- ✓ *Ouders kennen de invloed van stress op het lichaam*
- ✓ *Ouders herkennen de oorzaak van stress*
- ✓ *Ouders weten waar ze hulp kunnen vragen*
- ✓ *Ouders kunnen ondersteuning bieden aan hun kind(eren)*

Duur en locatie

3 uur incl. 2x pauze van 15 min. Precieze tijdsindeling en locatie naar keuze van de deelnemers/trainer.

Materialen

In de training dienen eenvoudige audiovisuele materialen gebruikt te worden, in verschillende talen en met makkelijke Nederlandse woorden.

In deze handleiding hebben we foto's, video's en lesmaterialen van Pharos opgenomen (zie hieronder).

Checklist voor de trainer

- ☐ Hand-outs (PPT, flyer, overzicht van nuttige website met link)
- ☐ Flip-over
- ☐ Stiften
- ☐ Post-its + pennen op de tafels
- ☐ Stoelen in U of cabaretopstelling
- ☐ Koffie / thee / lekkers
- ☐ Speelhoek (met oppas) voor kinderen

Aandachtspunten voor de trainer

1. Concentreer u steeds de behoeften van deelnemers, en laat afwijkingen van het programma toe wanneer daartoe de wens bestaat
2. Ben cultuursensitief en laagdrempelig: creëer een vriendelijke sfeer en bouw vertrouwen op; besteed veel tijd aan de eigen ervaringen en opvattingen van de deelnemers
3. Gebruik, ook als er een tolk aanwezig is, eenvoudige Nederlandse woorden
4. Maak de workshop zoveel mogelijk twee talig; gebruik ook in de power point presentatie Nederlands en e moedertaal van de deelnemers
5. Gebruik zoveel mogelijk plaatjes en filmpjes; goede bronnen zijn Pharos en YouTube; let erop dat deze goed aansluiten bij het dagelijks leven en de behoeften van de deelnemers en realistisch zijn. Zorg dat de filmpjes in het Nederlands ondertiteld worden in de moedertaal.
6. Doe de workshop altijd samen met iemand (een arts of sleutelpersoon) met dezelfde achtergrond als de deelnemers. Dit helpt om het vertrouwen van de groep te winnen. Daarnaast kan de professional optreden als tolk.

Programma

Tijd (minuten)	Slide nr	Inhoud
0 - 10	1,2	Welkom Doel workshop/achtergrond
10 - 30	3,4	Programma + Introductie: voorstellen deelnemers Ijsbreker Korte uitwisseling: ervaringen van de deelnemers met psychosociale problemen bij hun kinderen en leerwensen voor de training
30 - 45	5 - 7	Interactieve bespreking van wat stress is (Gezonde en ongezonde stress, acute en chronische stress)
45 - 60		Pauze
60 - 90	8- 15	Interactieve presentatie over herkennen van stress, oorzaken en effecten (lichamelijk, psychisch en op gedrag)
90 - 105		Pauze
105 - 130	16 - 18	Interactieve bespreking over wat helpt tegen stress (activiteiten , praten over stress)
130 – 150	19 - 22	Interactieve bespreking van hulpmogelijkheden voor ouder en voor kind
150 – 165	22	Uitleg over het Nederlandse gezondheidssysteem
165 - 180	23	Evaluatie en afsluiting
Totaal 180 minuten		

Gedetailleerd Voorbeeld programma; het is belangrijk het programma en de tijden aan te passen aan de wensen van de groep.

☐ **1** Welkom heten *Dia 1*

☐ **2** Doel van de workshop/achtergrond Shabab Akwa: vluchtelingkinderen en ouders hebben veel stress door immigratie en integratie; ouders willen de kinderen ondersteunen; hoe kunnen de ouders hun kinderen ondersteunen?
Dia 2

☐ **3** Programma – voorstelronde *Dia 3*

1. Wat is stress?
2. Wat geeft stress?
3. Wat doet stress met lichaam, geest en gedrag?
4. Oorzaken en gevolgen van stress bij kinderen
5. Wat doe je als jij of je kind stress heeft?
6. Wie kan het kind helpen?
7. Nederlands gezondheidszorgsysteem

☐ **4** Ijsbrekers

“Steek je hand omhoog als de stelling op jou van toepassing is”.

1. *Ik heb gehoord over stress bij kinderen (in algemeen)*
2. *Ik zie kinderen met stress*
3. *Kunnen de ouders het kind met stress zelf helpen?*

PS: Indirecte vraag over kinderen, in het algemeen. De stellingen gaan niet over eigen kinderen. Op deze manier worden mogelijke obstakels zoals stigma, roddelen, angst, schaamte, etc. vermeden en de privacy van de ouders beschermd.

☐ **5** Korte uitwisseling: ervaring van de ouders over psychosociale problemen bij hun kinderen *Dia 4*

☐ **6** Interactieve vragen over stress vanuit ouders ervaringen (zie 5)

1. Wat is stress? *Wat is stress?* (tot 0.50 seconde) *Dia5*
 - 1.1 het verschil tussen gezonde en ongezonde stress *Dia6*
 - 1.2 het verschil tussen acute en chronische stress *Dia7*
2. Stress van het immigratie en integratie even bespreken. *Interactief*

☐ **7** Pauze 15 min

☐ **8** Herkennen, oorzaken en effecten van stress

(Interactive vragen)

1. Hoe herken je stress bij jezelf? *Interactief*
2. Wat betekent het als iemand stress heeft? *Interactief*
3. Welke klachten worden veroorzaakt door stress? (bij kinderen en ouders) *Interactief*
4. Wat doet stress met je lichaam? *Dia 9*
5. Wat doet stress met je hoofd? *Dia 10*

6. Wat doet stress met je gedrag? [Dia 11](#)
7. Video [Eenvoudige informatie over stress \(1.42 min\)](#)

☐ 9 Stress oorzaken en effecten bij kinderen

1. Wat zijn de oorzaken van stress bij kinderen? [Interactief Dia 12](#)
2. Welke stress klachten hebben kinderen? [Interactief](#)
3. Hoe merk je stress bij het kind?
 - 1^e Gedrag [Dia 13](#)
 - 2^e Lichaam [Dia 14](#)
 - 3^e Geest/hoofd [Dia 15](#)

☐ 10 Pauze

☐ 11 Wat helpt tegen stress? [Interactief](#)

1. Wat doe jezelf tegen stress?
2. Wat deden de ouders in het land van herkomst?
3. Wat doe je hier in Nederland?
4. Wat is het verschil tussen beide landen?
5. Wat doe je als je kind stress heeft?
6. Wat zijn de mogelijkheden in Nederland?

☐ 12 Wat helpt tegen stress? [Dia 16](#)

1. Samen benoemen we welke activiteiten tegen stress helpen ?
 - Sociale
 - Sportieve
 - Artistieke
 - Anders..?
2. Gezonde levensstijl. [Dia 17](#)
3. Praten [Dia 18](#)

☐ 13 Rol van het praten bespreken [Dia 18](#)

- Hoe kan praten met het kind het kind helpen?
- Met wie praat je over je problemen?
- Praat je ook met Nederlanders over je problemen? Indien nee, waarom niet?
- Kan je makkelijk praten met Nederlandse mensen?

☐ 14 Wat doe je als je stress hebt?

Video over [Omgaan met stress](#)

☐ 15 Wie kan het kind helpen? [Interactief, dia 20](#)

☐ 16 Wie kunnen ook helpen? [Dia 21](#)

[Interactieve vragen ter discussie en uitleggen de rol van:](#)

- Huisarts (video)
- POH-GGZ (persoon die ondersteunt de huisarts met geestelijke gezondheidszorg)
- School
- GGD
- CJG (centrum jeugd en gezin)

De rest van Sama video vanaf 2 min tot het einde:

[Sama heeft iets ergs meegemaakt en heeft daar last van. Wat kan ze doen?](#)

□ 17 Het Nederlandse gezondheidssysteem *Dia 22*

Belangrijk om uit te leggen

In Nederland zijn er vele mogelijkheden. Meestal hebben de Nederlanders kleine gezinnen of wonen ver uit elkaar. Daarom hebben ze iemand nodig om mee te praten die betrouwbaar is. De betrouwbare persoon is de huisarts. De huisarts helpt met medische en geestelijke/sociale problemen.

□ 18 Evaluatie en afsluiting *Dia 23*

1. Hoe vond je deze workshop?
2. Welke informatie vond je goed? Welke informatie heb je gemist?
3. Wat kan anders/beter?

Belangrijke links waar de trainer meer informatie kan krijgen:

Bij Pharos hebben ze veel informatie die ook goed te begrijpen is als je niet goed Nederlands kunt lezen.

PS: Je kunt ondertiteling aanzetten voor de meeste talen. Bij Pharos vind je video's in verschillende talen.

1. <https://www.pharos.nl/zoeken/stress>
2. https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/02/9743-Pharos-Publicatie-Chronische-stress_boekje_V8.pdf
3. <https://www.pharos.nl/kennisbank/als-je-stress-hebt-veel-denkt-en-slecht-slaapt-folder-voor-vluchtelingen-over-psychische-klachten/>
4. <https://www.pharos.nl/infosheets/voorlichtingsmateriaal-over-psychische-gezondheid-voor-asielzoekers-en-vluchtelingen/>
5. <https://www.pharos.nl/nieuws/nieuw-eenvoudige-voorlichting-over-opvoeden-als-je-stress-hebt-in-7-talen/>
6. <https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-wijkgericht-werken-aan-de-psychische-gezondheid-van-mensen-met-een-vluchtelingenachtergrond-tips-voor-wijkteams-huisarts-en-praktijkondersteuner-ggz/>
7. <https://www.pharos.nl/kennisbank/gezond-leven-module-gezond-inburgeren-videos/>
8. <https://www.pharos.nl/kennisbank/sama-heeft-iets-ergs-meegemaakt-en-heeft-daar-last-van-wat-kan-ze-doen/>
9. <https://www.pharos.nl/nieuws/omgaan-met-coronastress-bij-vluchtelingen/>
10. <https://www.pharos.nl/kaart-sleutelpersonen/>.
11. <https://youtu.be/nKHV9NVmNFQ>
12. <https://youtu.be/B8RWjPVqarY>
13. https://www.youtube.com/watch?v=O_XRhLEpMfs
14. CJG <https://centrumvoorjeugdengazin.nl/>
15. Thuisarts.nl <https://www.thuisarts.nl/stress>
16. Steffie <https://www.steffie.nl/>
17. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZqSXp-WkO5GPtx2laR0rgfRNNzaNIce>
18. <https://youtu.be/iTIOFK944j0>

Bijlage 1:

10 vragen voor signalering stress klachten

- ☐ Valt het kind moeilijk in slaap?
- ☐ Heeft het kind vaak last van nachtmerries?
- ☐ Heeft het kind vaak hoofdpijn?
- ☐ Heeft het kind vaak last van lichamelijke pijnklachten?
- ☐ Wordt het kind snel en gemakkelijk boos?
- ☐ Denkt het kind vaak terug aan pijnlijke ervaringen in het verleden?
- ☐ Voelt het kind zich vaak bang of angstig?
- ☐ Vergeet het kind vaak gewone dagelijkse dingen?
- ☐ Valt het op dat het kind steeds minder interesse heeft in dingen?
- ☐ Heeft het kind moeite met concentreren?

Bijlage 2:

Voorbeeld casus: Wat kunnen de ouders doen?

Casus 1

Een jongen van 13 jaar heeft het druk met studie, daarvan krijgt hij hoofdpijn en slaapt weinig.

Hij gaat naar de huisarts; alle onderzoeken zijn negatief (geen lichamelijk ziekte). Alleen de bloeddruk was een beetje hoog.

Discussie:

1. Wat is er aan de hand?
2. Wat is de invloed van stress op gezondheid?

Casus 2

Een meisje van 7 jaar heeft buikpijn en plast in haar bed. De ouders zijn gescheiden en hebben veel ruzie gemaakt wat het meisje gehoord en gezien heeft. Verder heeft ze geen klachten.

Discussie:

1. Wat voelt dit meisje?
2. Wat is het juiste gedrag van ouders?

Casus 3

Een jongen van 8 jaar, hij kwam vorig jaar naar Nederland. Op school praat hij weinig Nederlands. Elke dag huult hij en hij vertelt niemand over zijn probleem.

Discussie:

1. Wat is het probleem van de jongen?
2. Wat kan de ouders doen?