



# Psychosociale zorg voor cliënten in tijden van oorlog

## adviezen voor zorgmedewerkers

De oorlog in Oekraïne is zo'n 1400 kilometer van ons vandaan, maar ook hier in Nederland houdt het velen van ons bezig. Via de verschillende media bereiken aangrijpende beelden en verhalen ons over de situatie daar.

Het raakt ons allemaal, maar juist in de zorg voor de ouderen is het goed erbij stil te staan dat de impact voor hen extra groot kan zijn. Mensen die zelf een oorlog hebben meegemaakt, zijn hierin meer kwetsbaar dan anderen. Zo hebben veel van onze cliënten de Tweede Wereld Oorlog en de gevolgen daarvan van nabij meegemaakt. Dit kan invloed hebben op het algeheel welbevinden in het hier en nu. Het is belangrijk om je daar bewust van te zijn.

### 1. Algehele gevoelens van onbehagen

Veel ouderen zullen net als iedereen het nieuws volgen. Met name de beelden van de oorlog kunnen schokkend zijn en herinneringen en gevoelens van angst en onbehagen oproepen. Deze kunnen ook veel langer blijven hangen. Vooral wanneer mensen zelf een oorlog hebben meegemaakt, kunnen deze beelden snel nare herinneringen oproepen aan eigen ervaringen.

#### Advies:

- Wees je er bewust van wat cliënten te zien en te horen krijgen. Denk hierbij aan tv-programma's, radioprogramma's en krantenberichten die de kamer binnen komen. Probeer gedoseerd met het nieuws om te gaan. Wees je er ook bewust van welke onderlinge gesprekken mensen meekrijgen.
- Probeer cliënten te stimuleren zoveel mogelijk hun normale routines uit te voeren. Probeer vooral veel oog te hebben voor voldoende afleiding in de vorm van ontspanning, activiteiten, beweging en frisse lucht.
- Uit *je eigen zorgen en emoties* niet in het bijzijn van cliënten.
- Sta open voor verhalen die vanuit de cliënt zelf komen.
- Wees je bewust van je eigen houding. Probeer zo rustig en kalm mogelijk te blijven en sluit contact in het hier en nu af. Bijvoorbeeld: 'Hier en nu bent u veilig, ik ben er voor u en samen gaan we zo dadelijk.... (*iets uit de dagelijkse routine*)'.

## 2. Ieder mens is uniek

Uiteraard heeft ieder mens zijn eigen manier van verwerken en reageren. Voor de een rakelt het nieuws vanuit Oekraïne veel herinneringen en emoties op, terwijl het de ander minder persoonlijk lijkt te raken. De een wil alles weten, de ander sluit zich liever een beetje af.

### Advies:

- Ga in eerste instantie na wat iemand nodig heeft; luister, erken en valideer. Sluit aan bij de manier waarop de cliënt met het nieuws omgaat.
- Wees je ervan bewust dat bij sommige cliënten heden en verleden door elkaar lopen.
- Geef waar nodig passende en voor de cliënt begrijpelijke informatie over wat er aan de hand is. Wees eerlijk, neutraal, kort en duidelijk in wat je vertelt.

## 3. Wat als de angst het overneemt?

Bij sommige cliënten kan de angst oplopen en invloed krijgen op het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt in gedachten steeds bezig blijft met de oorlog. Of doordat cliënten sneller en gemakkelijker schrikken en onrustig worden. Het slaappatroon kan veranderen en mensen kunnen plotseling nare dromen hebben. Ook kun je merken dat cliënten meer verdrietig, somber en angstig zijn, of zich steeds meer gaan terugtrekken.

### Advies:

- Ook hier is het belangrijk om alert te zijn op deze signalen, probeer het individueel bespreekbaar te maken, maar wees terughoudend met doorvragen. Sommige cliënten vinden het niet prettig om erover te praten en ook niet iedereen heeft dit nodig.
- Schakel naar gelang de ernst van de klachten disciplines in zoals maatschappelijk werk, geestelijke verzorging, psychologie en/of medische dienst.

### Maart 2022

Dit advies is geschreven door de vakgroep psychologen van SVRZ.

Het expertteam psychologen van het UKON schrijft vaker adviezen voor psychologen in de langdurige zorg. Zie <https://www.ukonnetwerk.nl/themas/psychologen/>