



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Tips om je veerkracht te versterken

Voor personen die met vluchtelingen werken

Werken met vluchtelingen en de mogelijke impact op jezelf

Momenteel zijn er ca. dertigduizend gevluchte mensen uit Oekraïne geregistreerd in Nederland en dit aantal zal naar verwachting stijgen. Werken in een opvanglocatie voor gevluchte mensen kan intensief zijn. Je werkt hard en er komt veel op je af. Dat kan stressvol en uitputtend zijn. Misschien zijn er verhalen en ervaringen die indruk hebben gemaakt en je raken. In deze folder lees je wat voor reacties je bij jezelf kunt ervaren en vind je tips over wat je voor jezelf kunt doen om hiermee om te gaan.

Voor wie is deze folder?

Deze folder is voor iedereen die werkt met vluchtelingen en geeft tips hoe je daarbij goed voor jezelf kunt zorgen.

Normale reacties

De impact van het werk verschilt per persoon. Iedereen heeft in principe voor zichzelf een manier om met de impact om te gaan. Sommigen zullen er makkelijk mee kunnen omgaan, anderen hebben er meer moeite mee, bijvoorbeeld doordat het herinnert aan een eerdere ingrijpende situatie. Normale reacties die je kan ervaren vanwege het intensieve werk zijn:

- Gevoelens van machteloosheid;
- Emoties zoals boosheid of verdriet;
- Piekeren en je zorgen maken;
- Stressreacties zoals gespannenheid, prikkelbaarheid, vermoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid en nachtmerries, hartkloppingen.

Tips om je eigen veerkracht te versterken

Deze tips kunnen helpen om te gaan met de reacties die je ervaart:

- **Tijdens het werk:** neem voldoende pauze, geef je grens aan en communiceer ze, houd contact met collega's, weet waar je terechtkunt met vragen en problemen. Het kan ook helpen om ruimte en tijd te nemen om de dag af te sluiten. Bij voorkeur doe je dit samen met collega's.
- **Relativeren en normaliseren:** het is normaal dat het werk iets met je doet en dat je soms intense emoties ervaart en stressreacties hebt. Probeer deze voor jezelf te relativeren.
- **Wees realistisch in wat je van jezelf verwacht:** Misschien ben je in situaties gekomen waarbij je tegen je eigen grenzen aanliep in wat je voor vluchtelingen kunt betekenen. Bedenk dat je niet alles kunt oplossen. Focus op wat binnen je cirkel van invloed ligt en op wat je wél kunt doen.
- **Let op jezelf en herken stressklachten:** Creëer incheckmomenten voor jezelf om bewust na te gaan hoe je je voelt. Houd je lichamelijke en mentale (stress)reacties in de gaten om bijtijds je grenzen te herkennen.

- **Bewust afschakelen en ontspanning zoeken:** Onderneem activiteiten die zorgen voor afleiding en ontspanning. Ga bij jezelf na wat hierbij helpt. Bouw momenten in voor rust.
- **Sociale steun:** Het kan helpen om te praten over wat het werk met je doet met mensen die dichtbij je staan of om met andere medewerkers/vrijwilligers ervaringen uit te wisselen.
- **Limiteer je 'media intake':** Beperk het bekijken en lezen van nieuws dat betrekking heeft op de oorlog in Oekraïne of andere crisisgebieden. De intake van nog meer informatie over de situatie in het thuisland van vluchtelingen kan veel zijn naast het werk dat je al doet. Kies bijvoorbeeld een paar momenten op een dag.

Meer weten?

Voor meer informatie over hulpverlening rondom de oorlog in Oekraïne verwijzen we graag naar:

- Contactpunt Oekraïne voor professionals en vrijwilligers: bereikbaar tussen **9.00 en 17.00 uur** op telefoonnummer **088 – 3305500**
- De [Website van ARQ](#): o.a. voor advies bij het werken met vluchtelingen