

Werken met collega's uit oorlogsgebied

Adviezen voor medewerkers en
leidinggevenden

Collegiale ondersteuning voor collega's uit oorlogsgebied

De oorlog in Oekraïne is een zorgelijke en ingrijpende situatie. In een oorlogssituatie maken getroffenen vaak meerdere, opeenvolgende schokkende gebeurtenissen mee en duren stress en onzekerheid voort. De effecten van de oorlog worden door velen gevoeld. Door je Oekraïense collega's waarschijnlijk het allermeest, maar voor eventuele Russische collega's is dit evenmin een makkelijke situatie. Ook kan het zijn dat je zelf last hebt van de oorlogssituatie, in de vorm van bijvoorbeeld spanning, stress of andere reacties. Hoe jouw situatie er ook uitziet, sociale steun is bij dit soort ingrijpende gebeurtenissen belangrijk voor de psychische gezondheid van je collega's. Hoe kun je hen (nabij of op afstand) ondersteunen?

Voor wie is deze folder?

Deze folder is bedoeld voor iedereen die samenwerkt met of leiding geeft aan collega's uit oorlogsgebied. Dit kan collega's betreffen die zich in Nederland, in hun eigen land of in een ander land bevinden.

Wat lees je in deze folder?

1. Uitleg over mogelijke impact van de oorlogssituatie op je collega's uit Oekraïne of Rusland.
2. Reacties, symptomen en /of klachten die je bij je collega's kunt tegenkomen.
3. Een beschrijving hoe verwerking normaliter verloopt.
4. Praktische tips om je collega's te ondersteunen: op welke signalen let je, wat kun je beter wel en niet doen?
5. Aanvullende tips voor leidinggevendenden bij de ondersteuning van collega's.
6. Reacties die je zelf kunt hebben en wat je kunt doen voor jezelf.

1. Een oorlogs- of conflictsituatie: wat doet het met mensen?

In een tijd van oorlog worden we geconfronteerd met het feit dat de wereld niet altijd zo'n veilige of voorspelbare plek is. Niet alleen kun je dierbaren, bezittingen, reputatie en/of delen van je identiteit verliezen, ook kun je je toekomstperspectief, je geloof in de mensheid, of je gevoel van veiligheid kwijtraken. De wereld leek eerder een relatief veilige en beheersbare plek. Het bestaan was over het algemeen rechtvaardig en zinvol. Maar al deze basis veronderstellingen zijn plots geschonden. Van het ene op het andere moment zien de wereld en je eigen leven er compleet anders uit. Onveiligheid, onzekerheid en onvoorspelbaarheid overheersen nu. Primair geldt dat voor de mensen die zich midden in de oorlog bevinden, maar ook voor mensen die zich in veilig gebied of geheel aan de zijlijn bevinden, kan dit in meer of mindere mate opgaan.

Tijdens een oorlog kan er sprake zijn van aanhoudende dreiging en van diverse stressvolle situaties, zoals:

- Grote, onverwachte en onvermijdbare levensveranderingen en verliezen, bijvoorbeeld verdreven worden van huis en haard, verlies van dierbaren, verlies van werk en bezittingen, en daarmee verlies van de vertrouwde identiteit en gevoel van veiligheid;
- Blootstelling aan dood en vernietiging, direct of via de media;
- Gebrek aan basisvoorzieningen, zoals water, voedsel en elektriciteit;
- Onzekerheid en onvoorspelbaarheid, bijvoorbeeld over de eventuele volgende vijandelijke aanval, over waar de vijandelikheden toe leiden, over voldoende voedsel, over veilige slaapplekken, over de veiligheid van familieleden; over de toekomst, over de vlucht, over wat verwacht kan worden in het land waar naartoe wordt gevluht;
- 'Post-migratie stress', bijvoorbeeld leven in een ander land met een andere taal en een andere cultuur, wegwijzen worden in wet- en regelgeving, zoektocht naar geschikte huisvesting, scholing, werk en inkomen;
- Desillusie, bijvoorbeeld verlies van vertrouwen in de mensheid, verlies van veiligheid van de jouw bekende wereld en verandering van wereldbeeld.
- Schuld- en schaamtegevoelens over vluchten, vechten of overleven.

2. Wat voor reacties, symptomen en/ of klachten kun je bij je collega's tegenkomen?

Of je nu direct in gevaar bent in het oorlogsgebied, je vanaf een veilige afstand zorgen maakt om dierbaren, of als relatieve buitenstaander bang bent dat de oorlog zich uit zal breiden, in alle gevallen is er sprake van stress en reageert zowel ons brein als ons lichaam hierop.

Je collega's uit oorlogsgebied kunnen door het meemaken van de ingrijpende oorlogssituatie de volgende reacties, symptomen en /of klachten laten zien:

- Hyperalertheid en schrikachtigheid;
- Emoties zoals verdriet, boosheid, angst;
- Gevoel van onveiligheid, machteloosheid en wantrouwen;
- Afstand voelen tot anderen;
- Gevoelens van schaamte of schuld;
- Veranderde stemming (somberheid, terugtrekken, stiller dan anders);
- Prikkelbaarheid, kortaf en/of geïrriteerd reageren;
- Ogenscheinlijk onverschillig of laconiek doen;
- Snel overstuur raken: hevig geëmotioneerd reageren;
- Slaapproblemen en nachtmerries;
- Vermoeidheid en lusteloosheid;



- Concentratieproblemen;
- Piekeren, veel zorgen maken;
- Vermijdingsgedrag (verzuim, sociaal isolement);
- Slechte persoonlijke verzorging, te veel/te weinig eten, toename alcohol-/middelengebruik.

3. Het normale verloop van verwerking

De hierboven beschreven (acute) reacties, symptomen en klachten die collega's kunnen hebben, zijn niet alleen normaal, maar zijn ondersteunend in het verwerkingsproces en bij het herstel van veerkracht. In tijden van oorlog kan de herhaaldelijke en langdurige blootstelling aan ingrijpende gebeurtenissen de verwerking bemoeilijken. Echter, ook in of na een oorlogssituatie komen de meeste getroffen er zelf en met hulp van een steunende sociale omgeving weer bovenop. Bij een minderheid houden klachten en problemen aan en is extra ondersteuning nodig.

Onderzoek wijst uit dat ook in tijden van oorlog het versterken van veerkracht helpt bij het omgaan met de stress die dat met zich meebrengt. Psychologische 'eerste-hulp-technieken' helpen hierbij. Hieronder vind je daartoe een aantal tips.

4. Tips: hoe zorg je goed voor je collega's?

Er is een aantal dingen die je kunt doen om je collega's te ondersteunen:

- Toon betrokkenheid en bied sociale steun (bel als fysiek contact niet lukt): geef de ander ruimte om stoom af te blazen en zijn/haar hart te luchten als daar behoefte aan is (en respecteer het ook wanneer die behoefte er *niet* is);
- Bied erkenning. Luister in openheid naar de ervaring van je collega, zonder tussenkomst en zonder oordeel. Stel je open, zodat je écht hoort wat de ander ervaart;
- Normaliseer mogelijke spanning- of stressklachten: stel gerust door uit te leggen dat dit normale reacties op een abnormale situatie zijn;
- Sluit aan bij de aanwezige behoefte(-n). Vraag: waar heb je behoefte aan? Wat heb je nodig? Inventariseer vervolgens wat je collega zelf kan doen om aan zijn/ haar eigen behoefte(n) tegemoet te komen en wat jij als collega kunt doen om in die behoefte(n) te voorzien;
- Doe een beroep op de gezonde (veer-)kracht. Ga na wat iemand helpt om hiermee om te gaan, hoe iemand normaal gesproken ontspant, welke afleiding helpt, met wie iemand kan praten;
- Zorg dat je collega's onderdeel blijven uitmaken van het werk: betrek ze inhoudelijk bij zaken, maar ook bij de alledaagse dingen, zoals koffie drinken met collega's. Steun ze met praktische zaken, waar nodig.
- Bespreek in geval van bezorgdheid je zorgen altijd met de collega zelf. Indien nodig: besluit gezamenlijk om meer hulp in te schakelen en denk dan primair aan je leidinggevende of bedrijfsarts of huisarts.



5. Aanvullende tips voor leidinggevendenden bij de ondersteuning van collega's

Als leidinggevende kun je aanvullend nog het volgende doen:

- Bied niet alleen zelf sociale steun aan je collega, maar mobiliseer en faciliteer dit ook bij andere collega's. Uit onderzoek weten we hoe belangrijk sociale steun uit de eerste kring (familie, vrienden, collega's) is voor de veerkracht en het zelfherstellend vermogen¹.
- Watchful waiting: houd je collega's in de gaten om de kleine groep die wel klachten ontwikkelt of stressreacties blijft houden tijdig te kunnen doorverwijzen naar professionele hulp.
- Houd medewerkers met een verhoogd risico op het ontwikkelen van langdurige klachten en zorgbehoeften *extra* in de gaten. Denk hierbij o.a. aan collega's die eerder trauma hebben meegemaakt (stapeleffect), collega's met bestaande psychische problemen en/of collega's uit een omgeving met weinig sociale steun.

6. Wat voor reacties kun je bij jezelf ervaren en wat kun je doen voor jezelf?

Gedurende deze periode kun je ook bij jezelf bepaalde gevoelens, gedachten of gedragingen opmerken, die je niet van jezelf gewend bent. Je kunt bijvoorbeeld te maken krijgen met gevoelens van machteloosheid, je schuldig voelen (bijvoorbeeld over zelf in veiligheid zijn, plezier hebben) of je zorgen maken over of je wel genoeg bijdraagt om je collega's te helpen. Het is belangrijk je te realiseren dat dit normale reacties zijn op een abnormale situatie. Wat je ook ervaart, dit hoeft niet meteen reden tot bezorgdheid te zijn.

Om bij te dragen aan de veerkracht die je van nature al in huis hebt kan het helpen om extra aandacht te besteden aan zelfzorg; praat met de mensen om je heen, focus je op de zaken waar je invloed op kunt uitoefenen en niet op de zaken die buiten je cirkel van invloed liggen, neem de tijd om op te laden, zorg voor voldoende ontspanning en tijd voor jezelf.

Meer informatie?

[Contactpunt Oekraïne](#)

[Ondersteuning voor bedrijven en medewerkers in relatie tot de oorlog in Oekraïne](#)

April 2022

¹ Kringenmodel van Gersons