

Mentale gezondheidstips

voor organisaties die in Oekraïne of met inwoners van Oekraïne werken.



Mentale gezondheid is niet alleen iets voor deskundigen. Het thema is relevant voor iedereen die werkzaam is in Oekraïne of te maken heeft met Oekraïners. Nu de oorlog al twee jaar duurt, vragen we aandacht voor dit thema binnen uw organisatie.

Het is met name belangrijk voor mensen die onzichtbaar blijven; mensen die hun huis niet uitkomen, bang zijn om gemobiliseerd te worden of ouderen die aan huis gebonden zijn. Bovendien is mentale gezondheid een primaire voorwaarde voor het herstel en de wederopbouw van Oekraïne.

TIPS

1 Zorg goed voor de mentale en geestelijke gezondheid van uw Oekraïense partners en vrijwilligers.

Naarmate de oorlog vordert raakt de mentale en geestelijke veerkracht van Oekraïners op. Dus wees alert op symptomen van een (dreigende) burn-out. Moedig je partners en vrijwilligers aan om tijdig en voldoende rust te nemen en maak mentale en geestelijke gezondheid een bespreekbaar onderwerp. Er bestaan trainingsmogelijkheden in Oekraïne met betrekking tot (het voorkomen van) een burn-out en het vergroten van de mentale veerkracht. Deze zijn geschikt voor medewerkers van uw partnerorganisaties. Daarnaast zijn er trainingen beschikbaar waarbij uw medewerkers getraind worden om deze zorg aan de Oekraïners te verlenen. Klik hier voor actuele informatie op de CPOE-website.

2 Praatgroepen, kinder- en jeugdwerk bevorderen mentale gezondheid.

Preventie is beter dan genezen! Het is bekend dat, wanneer mensen bij elkaar komen en plezier met elkaar hebben, hun geestelijke gezondheid en veerkracht verbetert. Investeer allereerst in uw collega's en vrijwilligers in het veld. Bijvoorbeeld door samen te eten aan het einde van een lange werkdag. Daarnaast willen we het belang benadrukken van laagdrempelige bijeenkomsten binnen projecten. Gebruik bestaande groepen of bijeenkomsten in projecten om bewust tijd aan elkaar te geven.

Bijvoorbeeld:

1. een vrouwengroep in de kerk waar de vrouwen eten, samen spelletjes doen en luisteren naar een kort Bijbels verhaal.
2. een mannengroep waar de mannen van een heerlijke maaltijd genieten en praten over alledaagse zaken.
3. kinder- en tienerclubs waar aandacht is voor de emotionele ontwikkeling van de tieners en er ruimte is voor contact met de ouders.



“Tijdens de mannengroep kunnen mannen bij elkaar komen en praten over diverse onderwerpen die ze gemeenschappelijk hebben en ze kunnen hun mening delen. Als mannen samenkomen, praten ze over abstracte onderwerpen waar ze thuis niet over kunnen praten. Ze kunnen zich ontspannen en zichzelf zijn. We eten samen en maken grappen. Het gaat om indirecte communicatie. Door de oorlog en huishoudelijke taken hebben mannen geen tijd om uit te rusten, maar op onze bijeenkomsten is er wel tijd voor ontspanning, communicatie en lekker eten. Deelname aan deze bijeenkomsten voor mannen is heel belangrijk voor hen.”

Yevhen Nadiuk, pastor van de Good News Church in Oleksandrivka, oblast Donetsk.

3 Pijn, emoties en moeilijke vragen gelieerd aan de oorlog kunnen vaak in een groepscursus verwerkt worden.

Soms heeft iemand iets meer nodig dan even het hart luchten. Binnen en buiten Oekraïne zijn er meerdere groepscursussen waarin een getrainde facilitator verschillende onderwerpen met de deelnemers bespreekt met behulp van zorgvuldig ontwikkeld materiaal en de nodige deskundige input. Klik hier voor actuele informatie op de CPOE-website.

4 Ernstige trauma vereist behandeling door de juiste medische deskundigen.

Tips 1 t/m 3 zijn laagdrempelig en werken goed in heel veel gevallen. Lang niet iedereen hoeft een psycholoog of psychiater te zien. Maar bij ernstige trauma of in casussen waar u of uw partner twijfelt, moet er naar een medische deskundige worden verwezen.

¹Typische klachten zijn: drie of meer spanningsklachten, het gevoel dat u de vele problemen in uw leven niet meer aankunt en dat het niet meer lukt om uw gewone dagelijkse bezigheden goed te blijven doen.

²Tekenen van ernstige trauma zijn: herbelevingen, vermijden van mensen of situaties, slapeloosheid en woede uitbarstingen. Bij twijfel doorverwijzen naar een medische deskundige.



“Ik kom uit Marioepol, ik verliet de stad pas in mei dus ik heb alle ellende meegemaakt van het leven in de verwoeste stad. Toen werd duidelijk dat mijn man gevangen was genomen. Ik begon met mijn zoektocht, klopte overal aan, stuurde informatieverzoeken, nam deel aan demonstraties, en zocht naar het gezicht van mijn man of zijn naam in Russische groepen. Dit alles had een erg negatieve invloed op mijn toestand. Ik dacht dat ik sterk was en alles aan kon, maar op een dag besefte ik dat ik geen kracht had. Ik voelde een gebrek aan communicatie met mensen die in eenzelfde situatie zaten. Ik ben blij dat ik aan steungroepen kan meedoen zodat ik van andere vrouwen kan leren hoe je deze problemen te boven komt. Het contact met mensen met dezelfde verhalen geeft me een gevoel van eenheid en steun. Deelname aan de groep geeft kracht wanneer je het denkt dat je niet meer verder kunt!”

Regelmatige deelnemster steungroep voor vrouwen met vermiste familieleden of familie in gevangenschap, anoniem i.v.m. privacy.