



MEMBER CARE

ZORGEN VOOR ZENDELINGEN

Het fenomeen debriefing is in de zendingswereld een ondergeschoven kind. Er is weinig tijd en expertise beschikbaar om mensen adequaat te begeleiden bij de ingrijpende dingen die ze meemaken. Het is vaak alleen al moeilijk om te onderkennen dat hetgeen men meemaakt ingrijpend genoemd mag worden. "Strijd en lijden zijn toch immers 'gewoon' onderdeel van mijn (zendings)opdracht? God is met mij, dus wat zou ik klagen?"

Een zending klaagt niet

Psychische klachten

Wanneer we kijken naar de wereld van de ontwikkelingswerkers dan zien we het volgende: Volgens onderzoeken houdt 40 % van de ontwikkelingswerkers psychische klachten over aan hun uitzending (Lovell, 1997; Eriksson et al., 2001). Hoe hoog dit percentage onder zendingswerkers ligt is niet precies bekend, maar in de praktijk zien we ook onder hen vele (bedekte) klachten. Gerapporteerde klachten gaan over emoties (zoals angst, verdriet, kribbigheid, juist weinig meer voelen, schuldgevoel), over cognitieve reacties (zoals moeite met concentratie, geheugenproblemen, besluiteloosheid, zorgen maken), over fysieke reacties (zoals vermoeidheid, slaapproblemen, pijntjes, misselijkheid, maagklachten, verminderd libido) of over interpersoonlijke reacties (zoals irritatie, wantrouwen, terugtrekgedrag).

Effectieve debriefing

Een onderzoek uit 2002 (Lovell-Hawker) suggereert dat een effectieve debriefing daar veel goeds tegenover kan zetten. Van de terugkerende werkers in dit onderzoek ontwikkelde 24% langdurige klachten, tegenover 7% van degenen die een persoonlijke debriefing hadden ondergaan. Dat een goede debriefing niet al te simpel moet worden opgevat, is ook helder geworden. In 2003 rapporteerde Foyle dat 43% van de

mensen die een debriefing kregen aangeboden deze als ontoereikend hadden ervaren. Een effectieve debriefing is belangrijk. Maar wat is het eigenlijk en hoe doe je dat?

Debriefing na trauma

Verschillende vormen zijn denkbaar: variërend van een goed exit interview bij beëindiging van het contract tot een persoonlijke debriefing na een kritiek of traumatisch incident. Over dit laatste hebben we het in dit artikel. Een debriefing is erop gericht de betrokkene te helpen hetgeen achter hem ligt te integreren in zijn leven. De bedoeling is dat het meegemaakte een betekenis krijgt voor de persoon, zodanig dat hij het kan 'afsluiten'. Afsluiten staat dan niet voor vergeten, maar wel voor het niet voortdurend (hinderlijk) met zich meedragen. Tijdens een debriefing wordt systematisch aandacht besteed aan de feiten, de begeleidende gedachten, de gerelateerde emoties en de ondergane lichaams-sensaties. Hiernaast wordt gefocust op bij de persoonlijkheid passende, effectieve copingstrategieën (dit laatste zijn manieren van omgaan met belastende zaken).

Aanpak

De aanpak en de timing zijn van belang. Een al te snelle benadering van de betrokkene - bijvoorbeeld in de eerste 24 uur na het gebeurde - is weinig effectief. Een

debriefing ingezet enige weken na terugkeer van het veld blijkt in de praktijk tot een hoge reductie van negatieve symptomen te leiden. Het is een vergissing te denken dat de debriefer psychologie gestudeerd moet hebben om deze vorm van hulp te verlenen. Maar enige kennis van en oefening in traumabegeleiding, persoonlijkheidsdynamiek en communicatievaardigheden zijn onontbeerlijk.

Irene Blom-Vrijmoeth
ITMP

Meer informatie bij het Instituut voor Transculturele en Missionaire Psychologie, www.itmp.nl. Zie ook de rubriek 'EZA Actief' voor een studiedag over 'Debriefing'.

Verwijzingen:

- Eriksson, C.B. et al. (2001). Trauma exposure and PTSD symptoms in international relief and development personnel. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 1, 205-212
- Foyle, M. (2003) Personal communication
- Lovell, D.M. (1997). Psychological adjustment among returned overseas aid workers. Unpublished D. Clin. Psy thesis, University of Wales, Bangor
- Lovell-Hawker, D. (2002) Guidelines for crisis and routine debriefing. In K. O'Donnell (ed.) *Doing Member Care Well*. Pasadena, CA: William Carey Library, pp. 457-475.