

# Op weg naar psychisch welzijn

## Steunbronnen tijdens stressvolle ervaringen in het leven van niet-begeleide buitenlandse minderjarigen

Malte BEHRENDT

*Iedereen heeft wel al eens gehoord over de moeilijke ervaringen van vluchtelingen en migranten. Binnen deze doelgroep worden niet-begeleide buitenlandse minderjarigen (NBBM) als bijzonder kwetsbaar gezien. Terwijl sommige aspecten van hun psychisch welzijn reeds onderzocht zijn, is er nog veel dat we niet weten. In het kader van ons onderzoek hebben wij 79 NBBM twee jaar lang begeleid bij hun doorreis en hun vestiging in Europa, met bijzondere aandacht voor de Belgische context. Wat zijn de gevolgen van zowel stressvolle levensgebeurtenissen en dagelijkse stressoren op het psychisch welzijn? Hoe gaan NBBM om met stress en op welke verschillende bronnen van steun vallen zij terug? Dankzij het internationale ERC ChildMove project ([www.childmove.eu](http://www.childmove.eu)) verworven wij nieuwe kennis, met belangrijke implicaties voor beleidsmakers en praktijkwerkers.*

### Wat bepaalt het psychisch welzijn van jonge vluchtelingen?

#### **Een groeiende minderheid**

Niet-begeleide buitenlandse minderjarigen (NBBM) zijn jongeren die zich gedwongen voelen hun thuisland te verlaten en niet worden begeleid door hun ouders, andere familieleden of een volwassene die verantwoordelijk is voor hen. NBBM vormen een substantiële subgroep binnen de vluchtelingenpopulatie en van de steeds diverser wordende samenlevingen in Europa en de rest van de wereld. Zowel de gezondheidszorg als het maatschappelijk middenveld hebben moeite om de vraag naar ondersteuning bij te houden, zich aan te passen aan de veranderende situatie en (cultureel) passende zorg te bieden (Seidel & James, 2019). Dit gebrek aan adequate behandelingsopties zorgt voor voortdurende achterstanden op het gebied van psychisch welzijn en (gebrek aan toegang tot) gezondheidszorg. Met de bijzondere behoeften van deze jongeren wordt dan ook vaak onvoldoende rekening gehouden. Onze studie wil deze ongelijkheden aanpakken door een beter inzicht te krijgen in hun situatie en praktijkwerkers en beleidsmakers te informeren.

#### **Stressvolle levensgebeurtenissen en dagelijkse stressoren**

Naast de jonge leeftijd van NBBM vormt de scheiding van het gezin, een ervaring van verlies, verdriet en rouw die op lange termijn ernstige gevolgen kan hebben, in deze kritieke levensfase op zich al een belangrijke stressfactor. NBBM kunnen, in vergelijking met begeleide buitenlandse minderjarigen, niet rekenen op hun verzorgers om hen op dezelfde manier te beschermen en te ondersteunen. Er werd reeds aangetoond dat dit gebrek aan steun hun psychisch welzijn drastisch beïnvloedt. Verder brengt gedwongen migratie een breed scala aan moeilijke ervaringen met zich mee die zich voor, tijdens en

na migratie voordoen. Na het politieke geweld, waar velen voor op de vlucht zijn, is het duidelijk dat de transitsituatie bijzonder riskant is wegens de gevaren en ontberingen (von Werthern, Grigorakis, & Vizard, 2019).

Afgezien van deze stressvolle levensgebeurtenissen lijden veel NBBM aan bepaalde dagelijkse of postmigratiestressoren, waarvan de impact zelfs groter kan zijn dan die van stresserende levensgebeurtenissen vóór en tijdens de migratie. Deze stressoren omvatten uiteenlopende moeilijkheden, gaande van sociale, materiële en vluchtelingen-specifieke aspecten zoals leeftijdstests. Zo heeft de verstoring van hun sociale netwerken negatieve en soms ernstige gevolgen voor hun psychisch welzijn. Ook armoede, een verblijf in grootschalige opvangcentra en een onzekere legale status, hebben impact op het psychisch welzijn. Acculturatie, het psychologische en gedragsmatige aanpassingsproces na aankomst in een nieuw land, kan worden gezien als een beschermende factor (bijvoorbeeld in termen van winst in sociale steun). Acculturatiestress (bijvoorbeeld ervaringen met racisme en discriminatie) kan echter de gezonde ontwikkeling van NBBM verder belemmeren (Scharpf, Kaltenbach, Nickerson, & Hecker, 2020).

#### **Copingstrategieën en sociale steun**

Naast deze risicofactoren heeft onderzoek een aantal beschermende factoren blootgelegd. Zo zijn bijvoorbeeld religie en acculturatiestrategieën belangrijke factoren die NBBM helpen omgaan met de stress die ze ervaren. Sociale steun is een andere, fundamenteel beschermende factor die in verband is gebracht met een lager risico op angst, depressie en posttraumatische stresssymptomen (zoals nachtmerries of opdringerige gedachten) (Höhne, van der Meer, Kamp-Becker, & Christiansen, 2020). Naast formele hulpverleners zoals maatschappelijk werkers en psychologen, maken NBBM bijvoorbeeld gebruik van een breed scala aan informele bronnen van

sociale steun. Verder heeft onderzoek aangetoond hoe vrijwilligers en actoren uit het maatschappelijk middenveld steeds meer betrokken zijn geraakt bij de opvang van migranten en vluchtelingen.

### **Een ambitieus onderzoeksproject**

Wat maken deze jongeren allemaal mee vòòr, tijdens en na hun vlucht? Hoe gaan ze om met stressvolle gebeurtenissen? Welke ondersteuning krijgen NBBM en hoe veranderen hun netwerken in de tijd?

Om de hierboven geschetste kennis aan te vullen, hebben we in het kader van het ChildMove-project een grote groep jongeren bevroegd naar hun ervaringen door hun migratietrajecten heen. Op basis van hun verhalen en antwoorden hebben we stresserende levenservaringen en dagelijkse stressoren, hun copingstrategieën, en hun sociale ondersteuningsnetwerken in kaart gebracht. Naast NBBM die aankomen (en zich vaak vestigen) in België, focust het ChildMove-project onder meer ook op NBBM die aankomen in Griekenland en Italië, twee van Europa's belangrijkste aankomst- en transitlanden. Verder gaat het project de uitdaging aan om transitervaringen te onderzoeken door deelnemers gedurende een periode van ongeveer twee jaar te volgen, ongeacht hun traject. De Belgische steekproef, die representatief is voor de populatie op het moment van rekrutering eind 2017, omvatte 79 NBBM. De deelnemers waren gemiddeld 16,5 jaar oud. De meeste waren jongens (91%) en hadden verschillende achtergronden. De top-3 van herkomstlanden waren Afghanistan, Eritrea en Guinee.

## **Belangrijkste bevindingen**

### **Trauma is niet alles**

NBBM ervaren een overvloed aan stressvolle gebeurtenissen. Ons onderzoek naar de prevalentie van stressvolle levensgebeurtenissen en hun effect op symptomen van posttraumatische stress toonde aan dat deelnemers een groot aantal van dergelijke gebeurtenissen hadden meegemaakt, zowel vòòr als tijdens hun migratietraject. Veel van deze ervaringen waren gerelateerd aan interpersoonlijke trauma's, waarvan bekend is dat ze een bijzonder sterke impact hebben op hun psychisch welzijn. In de verschillende fases van hun migratietraject waren onze deelnemers voornamelijk getuige geweest van fysiek geweld of hadden ze het zelf meegemaakt, of ze meldden andere, zeer stressvolle levensgebeurtenissen waar ze dachten dat ze in groot gevaar waren. Naast stressvolle levensgebeurtenissen, toonde ons aanvullend onderzoek naar dagelijkse stressoren aan dat deelnemers zich vooral zorgen maken over hun familie thuis, een tekort aan geld, moeilijkheden om met anderen te communiceren vanwege de vreemde taal, verveling en moeilijkheden bij het verkrijgen van documenten. Terwijl de meeste dagelijkse stressoren in de loop van de tijd afnamen, namen de gerapporteerde ervaringen met racisme en discriminatie in de loop van de tijd, na aankomst in Europa, toe.

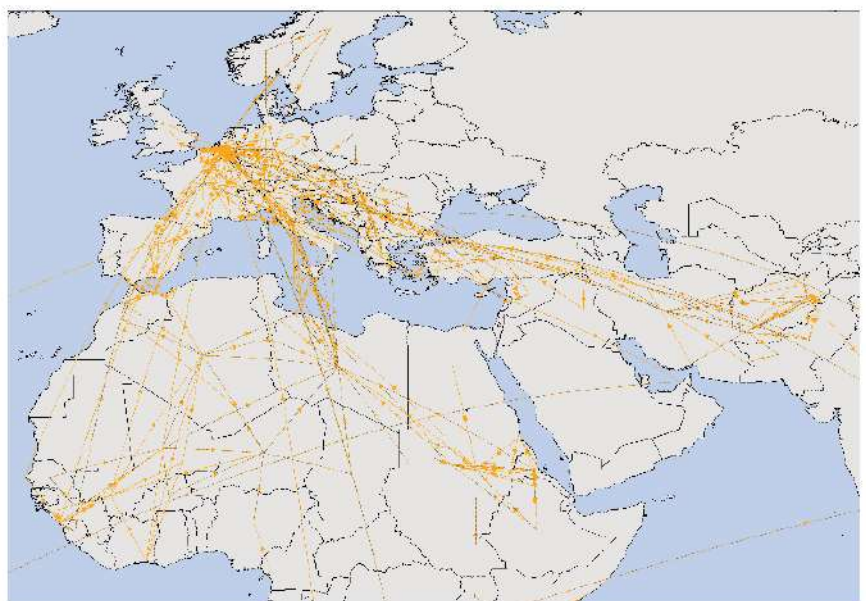
De vermelde posttraumatische stresssymptomen namen in de loop van de tijd

af maar bleven hoog tot het laatste meetmoment, na gemiddeld 21 maanden. De symptomen van angst en depressie verbeterden eveneens in de loop van de tijd. Verder ontdekten we dat de jongeren significant meer symptomen rapporteerden in Griekenland en Italië op het eerste meetmoment, in vergelijking met wanneer ze in België waren. Terwijl stressvolle levensgebeurtenissen significant gerelateerd waren aan deze symptomen in het begin van de onderzoeksperiode, hadden dagelijkse stressoren een significante impact op alle meetmomenten. Materiële stressoren bleken een stabiele voorspeller van angst. Daarentegen veroorzaakten dagelijkse sociale stressfactoren minder angst, maar wel meer depressie in de loop van de tijd, een bevinding die mogelijk verband houdt met de toenemende sociale uitsluiting.

### **Familie en vrienden staan voorop**

Naast deze risicofactoren toonde de studie de positieve impact aan van contact met familie en het beschikken over documenten voor een langere termijn. Beide aspecten verlichtten symptomen van depressie. In lijn hiermee toonden de resultaten aan dat de meeste copingstrategieën afhangen van sociale steun van anderen. Onze studies toonden aan dat, hoewel hun netwerken zeer dynamisch en vluchtig zijn, ze ook in veel opzichten continu zijn. Informele bronnen van steun, met name familie en etnische leeftijdsgenoten, bleken een blijvende en sterke basis voor de zorgbehoeften van NBBM. Terwijl relaties met het gezin niet altijd conflictvrij zijn, vormt vooral de moeder een stabiele bron van sociale steun, zelfs als communicatie niet altijd mogelijk is en ondanks de fysieke afstand die hen doorgaans scheidt. Het gezin bleef vaak op de achtergrond aanwezig en bood ondersteuning op verschillende niveaus. NBBM die (verre) familieleden in België hadden, konden een beroep doen op hun ondersteuning.

NBBM genoten ook steun van hun leeftijdsgenoten. Zowel bij het omgaan met de vele stressvolle levensgebeurtenissen als posttraumatische stresssymptomen, konden ze de daarmee gepaard gaande gedachten en gevoelens vermijden door om te gaan met leeftijdsgenoten met dezelfde etnische achtergrond. Ze konden ook vertrouwen op de sociale steun van deze groep om met dage-



Figuur 1. De trajecten van onze deelnemers. Gemiddeld waren ze 16 maanden onderweg.

lijkse stressoren om te gaan. Het delen van dezelfde uitdagingen leek sterke banden met leeftijdgenoten te vergemakkelijken, terwijl de gemeenschappelijke etniciteit een voortzetting van culturele praktijken mogelijk maakte. Hoewel etnische leeftijdgenoten een betrouwbare bron van steun waren in tijden van nood en de deelnemers vaak met hen in contact bleven, werden deze banden vaak verbroken door de levensomstandigheden in het nieuwe land, bijvoorbeeld door verdere mobiliteit of transfers binnen het zorgsysteem. Naast leeftijdgenoten leverde de bredere etnische gemeenschap een belangrijke bijdrage aan hun psychisch welzijn in de vorm van sociale steun, variërend van praktische hulp tot religieuze activiteiten. Door elkaar te helpen en op gelijke voet te staan, bevorderde deze gemeenschappelijke steun een gevoel van samenhang, wat bijzonder belangrijk was gezien het racisme en de uitsluiting waarmee de NBBM werden geconfronteerd. Deze bevindingen bevestigen dat in contact blijven met de eigen cultuur een beschermende factor is voor het psychisch welzijn van migranten en bevorderlijk is voor het acculturatieproces.

Net zoals bij leeftijdgenoten met dezelfde etnische achtergrond was er een gevoel van solidariteit met andere jongeren met een migratieachtergrond. Zij werden vaak als ondersteunend ervaren omdat ze dezelfde situatie deelden, althans na het leren van een gemeenschappelijke taal. Lokale leeftijdgenoten kwamen daarentegen pas relatief laat in hun traject op hun pad, namelijk op het moment dat ze meer ingeburgerd raakten in het nieuwe land en bijvoorbeeld naar een reguliere school gingen. Interessant genoeg leek het onderscheid tussen de verschillende groepen (etnisch, migrant, lokaal) na verloop van tijd te verdwijnen, aangezien de deelnemers betekenisvolle banden aangingen met Belgische jongeren en ook op hun steun rekenden. Het creëren van banden met leeftijdgenoten in het nieuwe land was echter niet vanzelfsprekend en sociale stressoren, waaronder moeilijkheden om met anderen te communiceren door de vreemde taal of mensen kritisch commentaar op henzelf horen geven, leidden tot angst en depressie.

### ***Vrijwilligers tegenover praktijkwerkers?***

Informeel netwerken werden vaak aangevuld met formele steun vanuit maatschappelijke organisaties en vrijwilligers. De hulp van vrijwilligers was bijzonder zinvol omdat ze, naast de materiële noden waarin ze vaak voorzagen, een hechte band, langdurig engagement en onvoorwaardelijke steun boden, ongeacht de verblijfsstatus en de leefsituatie van de NBBM. Dit is te vergelijken met de etnische gemeenschap. Deze informele ontmoetingen creëerden unieke kansen voor NBBM om zich met de lokale bevolking te verbinden en de ondergeschikte positie die ze in het nieuwe land bekleedden, tegen te gaan. Dit stimuleerde op hun beurt sociale inclusie en creëerde het gevoel erbij te horen. Professionele hulpverleners daarentegen waren vaak belemmerd in het opbouwen van duurzame banden en waren niet altijd in staat om aan te sluiten bij de dynamische realiteit van de jongeren en hun hoge mate van mobiliteit en veranderende behoeften.

Terwijl veel maatschappelijk werkers, voogden en psychologen continue en stabiele bronnen van steun vormden en een belangrijke rol speelden in de copingstrategieën van NBBM, hing de perceptie van de jongeren van deze formele steun enerzijds af van de kwaliteit ervan (bijvoorbeeld het aanbod van hechte banden en emotionele steun) en anderzijds van structurele factoren (zoals overplaatsingen naar andere opvangcentra die zorgrelaties verbraken). Deze factoren beperkten vaak het bereik van deze potentieel zeer waardevolle

steunbronnen. Desondanks beschouwden veel deelnemers deze steunbronnen als nuttig, ten minste voor een materiële vorm van steun. Als de omstandigheden het toelieten, raakten ze ook emotioneel gehecht aan hun professionele zorgverleners.

Verstoringen van zorgnetwerken leidden ertoe dat NBBM voor hun verschillende behoeften een beroep deden op verschillende zorgverleners. Terwijl hun familie en etnische gemeenschap zorgden voor culturele continuïteit en een gevoel van veiligheid, stonden maatschappelijk werkers vaak in om te beantwoorden aan praktische en materiële behoeften. In de loop van de tijd, naarmate de NBBM zich een weg baanden door verschillende contexten en hun leven opbouwden in het nieuwe land, wijzigden deze verschillende netwerken.

Deze bevindingen tonen aan dat kwaliteitsvolle, formele steun en een focus op welzijn en integratie een belangrijke basis vormen voor het psychisch welzijn van NBBM. De afhankelijkheid van informele ondersteuningsstructuren, in het bijzonder in transitzones, toont duidelijk aan dat publieke gezondheidssystemen en instellingen voor kinder- en jeugdbescherming onvoldoende aangepast zijn aan de unieke behoeften van NBBM. Hoewel de steun van vrijwilligers van enorme waarde bleek te zijn voor het emotionele welzijn van de deelnemers, moeten we de nadelen en risico's erkennen die gepaard gaan met het uitbesteden van zorg aan ongetrainde burgers die niet altijd in staat zijn om tegemoet te komen aan de specifieke zorgbehoeften van deze kwetsbare groep. In de laatste decennia zorgden neoliberale tendensen voor een toenemende privatisering van de zorg. Dit zette de formele zorgsector onder druk en leidde tot een verschuiving van verantwoordelijkheden van de staat naar het maatschappelijk middenveld. De toenemende afhankelijkheid van informele ondersteuning voor de zorg aan migranten en vluchtelingen is dus tevens een gevolg van ontwikkelingen op politiek niveau.

## **Implicaties voor beleid en praktijk**

De ervaringen van NBBM worden in grote mate bepaald door het wettelijke kader dat de organisatie van het opvangsysteem en de verschillende procedures regelt. Verder hebben de bevindingen van dit onderzoek een aantal implicaties voor de mensen die zich bezighouden met NBBM in Europa, zij het als maatschappelijk werker, psycholoog, voogd, vrijwilliger, leerkracht, of als maatschappelijk middenvelder.

### ***De betekenis van informele netwerken***

Zoals we hebben aangetoond, genieten NBBM steun van familie, leeftijdgenoten en etnische gemeenschappen. Om het potentieel van bestaande middelen te maximaliseren, zien praktijkwerkers uit alle disciplines zich verplicht informele bronnen van steun te mobiliseren. Als het lukt om de toegang tot digitale media te vergemakkelijken, kan dat een manier zijn om de veerkracht van de gemeenschap te bevorderen. Sociale steun van lokale gemeenschappen is even belangrijk en naast het faciliteren van culturele continuïteit is het aanbieden van mogelijkheden om banden te smeden in het nieuwe land aan te bevelen. Professionele hulpverleners kunnen horizontale banden en sociale inclusie bevorderen door aan NBBM de ruimte te bieden om contacten te leggen met lokale leeftijdgenoten en gemeenschappen, bijvoorbeeld door middel van buurtsport en buddyprogramma's. Hierbij kunnen ook onderwijsinstellingen een belangrijke ruimte vormen om banden te smeden met lokale leeftijdgenoten, aan te knopen bij de lokale cultuur en nieuwwo-

mers te stimuleren om waardevol sociaal kapitaal op te bouwen. Daarnaast kan het creëren van democratische ruimten constructieve ontmoetingen tussen de lokale gemeenschap en nieuwkomers faciliteren. Praktijkwerkers kunnen helpen inclusieve en veilige omgevingen te scheppen, bijvoorbeeld door racisme en discriminatie in verschillende situaties aan de kaak te stellen. Op maatschappelijk niveau kunnen sensibiliseringscampagnes het bewustzijn van het grote publiek over de complexe situatie van NBBM vergroten om stigmatisering en uitsluiting te verminderen.

Verder moeten maatschappelijke organisaties en vrijwilligers beschouwd worden als belangrijke en complementaire onderdelen van de zorgnetwerken van NBBM, zeker voor jongeren die zich in transitzones bevinden. Om de samenwerking en cohesie tussen verschillende actoren en de kwaliteit van de humanitaire hulp te verbeteren, moeten vrijwilligers worden opgenomen in de organisatie van opvang. Op die manier worden niet alleen hun mandaten afgebakend maar krijgen ze ook de nodige ondersteuning. We benadrukken dat informele steun van de lokale bevolking of de etnische gemeenschap kritisch moet worden benaderd, aangezien deze ook op een gebrek aan overheidsmiddelen en structurele tekortkomingen kan wijzen. Overheidsprogramma's mogen hun verantwoordelijkheid niet uitbesteden aan de etnische gemeenschap of het maatschappelijk middenveld. Professionele steun blijft van cruciaal belang.

### **Het belang van formele ondersteuning**

Formele hulpverleners moeten streven naar een hechte, emotionele band, *outreaching* werken en ervoor zorgen dat hun cliënten zich gewaardeerd voelen. Het verlenen van materiële steun kan bijvoorbeeld een geschikte manier zijn om vertrouwen op te bouwen. Daarnaast hebben NBBM baat bij tijdige informatie over het zorgsysteem. Zorgverleners dienen voldoende privacy en aandacht voor speciale behoeften te bieden. Voogden, die niet gebonden zijn aan de verschillende fasen van het traject van de NBBM, moeten gebruik maken van deze unieke positie en de NBBM voortdurend ondersteuning bieden op juridisch, sociaal en emotioneel vlak. Ook leerkrachten op school kunnen belangrijke rolmodellen worden en naast hun mandaat om kennis over te dragen, moeten zij zich bewust zijn van hun functie als mentor voor jonge nieuwkomers.

Onze studie toonde aan dat de sociale en materiële omstandigheden waarin NBBM leven, vaak sleutelfactoren zijn wanneer het gaat om hun kwetsbaarheid en de ontwikkeling van psychische noden. Tegelijkertijd moeten we de mogelijke langetermijneffecten van stressvolle levenservaringen erkennen en de behoefte aan gespecialiseerde mentale gezondheidszorg die ze kunnen veroorzaken. Om die reden zijn zowel psychosociale interventies als traumatherapie nodig. Ondanks het feit dat hulpverleners het lijden van minderjarigen al te vaak toeschrijven aan stressvolle levensgebeurtenissen, zonder rekening te houden met andere dagelijkse stressoren in hun omgeving, is vroegtijdige opsporing van individuen die wel een gespecialiseerde behandeling nodig hebben, nog steeds van cruciaal belang. Praktijkwerkers op alle niveaus, hetzij in het onderwijs, het maatschappelijk middenveld of in therapeutische contexten, moeten zich bewust zijn van zowel mogelijke psychologische trauma's die voortkomen uit vroegere ervaringen van NBBM, als van de huidige dagelijkse stressoren, met inbegrip van zowel sociale als materiële stressoren. Zorg moeten worden afgestemd op individuele behoeften, waarbij wordt erkend dat deze behoeften in de loop van de tijd kunnen veranderen en dat, om holistische zorg te kunnen

bieden, samenwerking tussen verschillende disciplines belangrijk is. Gezien de transculturele context moeten interventies aangepast worden aan culturele concepten van genezing. Verder moeten praktijkwerkers gebruik maken van culturele bemiddelaars of non-verbale benaderingen. Ten slotte is het, ondanks het brede scala aan beschikbare bronnen van steun, van cruciaal belang om steeds de eigen verantwoordelijkheid en handelingsbekwaamheid voor ogen te houden van de jongeren, die verschillende moeilijkheden overwonnen hebben en daarbij veel vaardigheden verworven hebben. Laat ons niet vergeten dat zij een grote mate van onafhankelijkheid aan de dag leggen als ze kiezen op wie ze al dan niet vertrouwen.

**Malte BEHRENDT**

malte.behrendt@posteo.net

### **Verdere informatie:**

Behrendt, M., Lietaert, I., & Derluyn, I. (2021). Continuity and Social Support: A Longitudinal Study of Unaccompanied Refugee Minors' Care Networks. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 1-15, DOI: 10.1080/15562948.2021.1930322

[www.childmove.eu](http://www.childmove.eu)

### **REFERENTIELIJST**

- Höhne, E., van der Meer, A. S., Kamp-Becker, I., & Christiansen, H. (2020). A systematic review of risk and protective factors of mental health in unaccompanied minor refugees. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-15. doi:10.1007/s00787-020-01678-2
- Scharpf, F., Kaltenbach, E., Nickerson, A., & Hecker, T. (2020). A systematic review of socio-ecological factors contributing to risk and protection of the mental health of refugee children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 83, 101930. doi:10.1016/j.cpr.2020.101930
- Seidel, F. A., & James, S. (2019). Unaccompanied Refugee Minors in Sweden: Challenges in Residential Care and the Role of Professional Social Work. *Residential Treatment for Children & Youth*, 36(2), 83-101. doi:10.1080/0886571x.2019.1571982
- von Werthern, M., Grigorakis, G., & Vizard, E. (2019). The mental health and well-being of Unaccompanied Refugee Minors (URMs). *Child Abuse & Neglect*, 98, 104146. doi:10.1016/j.chiabu.2019.104146