



Andere Wereldomroep websites

Google™ Custom Zoek

Sitemap
Print

Zoek artikelen met de
Landenkiezer

Kies regio

Laatste nieuws

Luister live

Programma's

Uitzending gemist

Nederland

Samenleving

- Samenleving
- Justitie
- Economie
- Wetenschap
- Geschiedenis
- Cultuur
- Taal
- Sport
- Typisch NL
- Recepten
- Columns

Vertrek uit Nederland

Wonen in het buitenland

Werken in het buitenland

Terug naar Nederland

Expat aan het woord

Expat Experts

Video

Dossiers

Weblogs

Nieuwsbrieven

Forum

Colofon

Contact

WereldExpat.nl > Overzicht - Wonen - > Gezondheid

Psychologische hulp bij uitzendingen

Als het niet goed gaat in het buitenland

DOOR VANESSA DEIJ

30 juli 2007

Wat ook de reden is - avontuur, carrièrekansen, ontwikkelingswerk - (tijdelijk) verhuizen naar het buitenland heeft altijd als doel om je leven te verrijken. De meesten weten dat het niet vlekkeloos zal verlopen, maar wat als het meer stress, zorgen en moeilijkheden meebrengt dan je ooit had kunnen verwachten? Het ITMP (Instituut voor Transculturele en Missionaire Psychologie) biedt psychologische hulp aan expats, zendingen, en ontwikkelingswerkers.

Het ITMP bestaat al twaalf jaar. Medewerker en psychologe Corry Nap merkt dat de houding ten aanzien van uitzendingen aanzienlijk is veranderd in de afgelopen jaren. "Vroeger werden medewerkers gemiddeld tien jaar uitgezonden. Nu zijn het eerder termijnen van drie jaar," zegt Nap. "Ook zijn expats, en hun bedrijven, zich bewuster geworden van wat een uitzending allemaal inhoudt. Bedrijven besteden meer aandacht aan de voorbereiding op vertrek en op de reïntegratie na afloop."

Assessments

Zo zijn werkgevers zich gaan realiseren dat niet iedereen geschikt is voor een uitzending en vragen onder andere bij het ITMP een psychologisch onderzoek voor hun werknemers aan.

"We krijgen nu veel meer assessment-aanvragen", zegt Nap. Zowel de werknemer als zijn gezin wordt betrokken bij het onderzoek. Corry Nap schat dat het ITMP in maar vijf procent van de gevallen iemand helemaal afraadt om te verhuizen. "Veel vaker zeggen we dat de uitzending door kan gaan, mits aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Hierbij moet je denken aan trainingen door het gezin vooraf, of dat ze niet naar bepaalde gebieden wordt gestuurd."



Meestal wordt een assessment gedaan in opdracht van een bedrijf, maar particulieren die twijfelen aan hun eigen expatcapaciteiten, kunnen ook bij het ITMP terecht.

Trainingen

ITMP geeft ook groepstrainingen en seminars op verschillende gebieden van de transculturele psychologie. Trainingen over cultuurschok, multiculturele vaardigheden en reïntegratie worden uiteraard aangeboden, maar ook stressmanagementcursussen (blijven branden of opbranden) en omgaan met een 'lat-relatie' zijn onderdeel

van het aanbod.

ITMP richtte zich in eerste instantie voornamelijk op missionarissen, maar tegenwoordig is het aanbod voor alle mogelijke expats. "We proberen deze twee groepen wel gescheiden te houden", vertelt Nap. "We merken dat ze, hoewel er veel overeenkomsten zijn, op sommige punten de uitzending anders beleven. Religie speelt bijvoorbeeld bij missionarissen een grotere rol. Hierbij kun je denken dat ze antwoord op een problemen eerder bij God zoeken, dan andere expats."

Op WereldExpat staat een reportage van één van de cursussen van het ITMP: **Met het gezin de zending in.** Hierin wordt met ouders onder andere gesproken over de manier waarop ze hun kinderen op de zending kunnen voorbereiden en het concept van de 'Third Culture Kid'.



Corry Nap tijdens een training.

Behandelingen

Enemaal in het buitenland kunnen zich problemen voordoen, waar een gezin zelf niet uitkomt en hulp nodig heeft van een psycholoog. Zoals bij burnout, depressie, aanpassingsproblemen, posttraumatische stress (wanneer ze in een oorlogsgebied woont) en huwelijks- en gezinsproblemen. Wil je een Nederlandse psycholoog of denk je dat de oorzaak ligt bij de uitzending, dan kun je individuele behandeling zoeken bij het ITMP. Cliënten worden tijdens voor, tijdens of na hun uitzending behandeld, soms zelfs tijdelijk per internet of skype.

"Als de problemen ernstig zijn en terplekke behandeld moeten worden, verwijzen we - zo mogelijk - door naar een instantie in hun woonland", legt Nap uit. "In een enkel geval adviseren we zelfs om de uitzending stop te zetten en terug te komen naar Nederland. Maar er hoeft niet altijd sprake te zijn van grote problemen, expats kunnen ook bij het ITMP terecht voor een paar consultatieve gesprekken."

De meeste cliënten die bij het ITMP in behandeling zijn, woonden in ontwikkelingslanden. "Dit betekent echter niet dat het wonen in dit soort landen problematischer is dan in Westerse landen", vindt Nap. "Verhuizen naar en wonen in België kan net zo stressvol zijn als Uganda. Je vindt in België gewoon gemakkelijker de juiste hulp in de buurt en heb je niet een psycholoog in Nederland nodig."

Kosten

De kosten voor de assessments, trainingen en behandelingen worden veelal betaald door de werkgevers. Particulieren die behoefte hebben aan psychologische hulp kunnen informeren in hoeverre die vergoed wordt door hun ziektekostenverzekering.

Een geslaagde uitzending

"Gelukkig is intensieve therapie in de meeste gevallen niet nodig", zegt Nap. "Onze ervaring is dat hoe beter de voorbereiding, hoe kleiner de kans dat zich problemen in het buitenland voordoen en er intensieve therapie noodzakelijk is. De meeste cliënten die we in behandeling hebben, hebben vooraf geen training gehad."

Het is dus zaak om je goed voor te bereiden op vertrek en tijdig aan de bel te trekken als het dreigt mis te gaan, zodat de buitenlandse ervaring inderdaad een verrijking wordt.

Uiteraard is ITMP niet de enige instantie die zich richt op het trainen en behandelen van expats. Er zijn zelfstandige psychologen die zich op expats, emigranten en repatriates specialiseren en het KIT (Koninklijk Instituut voor de Tropen) geeft ook diverse trainingen.

Ontvang je het gratis WereldExpat magazine nog niet?

Meld je dan nu aan. Dan sturen we het in het vervolg naar je e-mailadres.

Reacties:

e.d.wassenaar, 9 februari 2009 - UEA

zinnvolle informatie

Plaats een reactie:

Naam

E-mail

Gerelateerde artikelen:

Help! Ik krijg een Third Culture Kid

Externe Links:

ITMP
Koninklijk Instituut voor de Tropen (KIT)
Bewust Emigreren
Psychologen van International Health

[ITMP heet tegenwoordig InTransit, zie www.intransit.nl]