

**BEN JE ALS VLUCHTELING NAAR NEDERLAND GEKOMEN?  
KOM JE UIT SYRIË, IRAK OF ERITREA?  
HEB JE SOMS LAST VAN STRESS OF SOMBERHEID?  
BEN JE TUSSEN DE 16 EN 25 JAAR?**



## **REMAIN ONDERZOEKSPROJECT**

**NEEM CONTACT OP VOOR MEER INFORMATIE:**



**ARABISCH 06-43218773  
TIGRINYA 06-43214953**



**WWW.REMAIN-PROJECT.EU**



**REMAIN.FGB@VU.NL**



**LINKEDIN.COM/IN/REMAINPROJECT**



**VRIJE  
UNIVERSITEIT  
AMSTERDAM**

**FACULTY OF  
BEHAVIOURAL AND  
MOVEMENT SCIENCES**

## HULP AAN JONGEREN MET EEN VLUCHTELINGENACHTERGROND

Jongeren met een vluchtelingenachtergrond hebben vaker last van stress en spanning dan andere jongeren. Zij hebben vaak veel meegemaakt in het verleden en kunnen ook moeilijkheden ervaren in het dagelijks leven; bijvoorbeeld het leren van de Nederlandse taal, uitsluiting en eenzaamheid. Korte interventies kunnen helpen deze problemen te verminderen.

### ONDERZOEK

Wij doen onderzoek naar de korte interventie Problem Management Plus (PM+). Deelname aan het onderzoek is vrijwillig.

Om te beginnen zullen we een kort interview houden om te kijken of je kan deelnemen. Als je kan deelnemen wordt door loting bepaald of je direct PM+ zal krijgen, of dat je pas op een later moment met PM+ kan beginnen.

Je zal worden uitgenodigd voor 3 interviews; voor, tijdens en na PM+.

Tijdens de interviews stellen we vragen over jou en over jouw problemen.

Je ontvangt 10 euro per interview.

### PROBLEM MANAGEMENT PLUS (PM+)

PM+ is ontwikkeld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om problemen zoals stress en somberheid te verminderen.

PM+ bestaat uit 6 gesprekken van 75 minuten.

Tijdens de gesprekken doe je oefeningen samen met een getrainde helper om leren om te gaan met (dagelijkse) problemen.

De gesprekken zijn met een helper die Arabisch, Tigrinya of Nederlands spreekt.

De gesprekken zijn individueel (1 op 1) en face to face of via videobellen.



#### HOOFDONDERZOEKER

Prof. dr. Marit Sijbrandij  
Hoogleraar Klinische Psychologie

#### UITVOEREND ONDERZOEKERS

Cansu Alözkan Sever, PhD student  
Ilse Verhagen, Junior onderzoeker

Voor dit onderzoek is toestemming verkregen van de Medisch Ethische Commissie (METc) van het VUmc