



Psychosociale nazorg voor hulpverleners bij ernstige gebeurtenissen

Juul Gouweloos-Trines, PhD
Psycholoog, Instituut voor Psychotrauma

*EXPERT
BIJ SCHOKKENDE
GEBEURTENISSEN*

INSTITUUT VOOR PSYCHOTRAUMA - www.ivp.nl

Even voorstellen...

- Inhoud
- Aanvullingen?

Quizvraag 1

- Kun je voorbeelden noemen van schokkende gebeurtenissen?
- Wat zijn kenmerken van schokkende gebeurtenissen?

Wat is een schokkende gebeurtenis?

- Onverwacht
- Overweldigend
- Levensbedreigend
- Chaos
- Intense Machteloosheid



Voorbeelden van schokkende gebeurtenissen

- Agressie
- Plotselinge (dreigende) dood
- Suïcide, moord
- (Seksueel) geweld
- Ongevallen
- Terroristische aanslag
- Rampen

Quizvraag 2

Waarom is zo'n schokkende gebeurtenis zo schokkend?

Vanzelfsprekendheden (illusies)

- Voorspelbaar
- Beheersbaar
- Onkwetsbaar
- Rechtvaardig



Quizvraag 3

Waar of niet waar?

Wanneer iemand als eerste getuige bij een heftig ongeluk is en niet in actie komt, hij 'staat erbij en kijkt ernaar', dan is dat best wel asociaal.

Reacties tijdens de schokkende gebeurtenis

- Je alarmsysteem gaat aan!
- Wat gebeurt er in je lijf?
- Wat gebeurt er in je bewustzijn?
- Klaar voor actie, gericht op overleven!



Automatisch gedrag tijdens de schokkende gebeurtenis

- Fight!
- Flight!
- Freeze!



Gedrag tijdens de schokkende gebeurtenis

- Je hebt geen controle over welke reactie je laat zien
- Jezelf of anderen verwijten maken over de reactie is zinloos

Quizvraag 4

Waar of niet waar?

Als iemand een schokkende gebeurtenis meemaakt, moet diegene voor een goede verwerking altijd zo snel mogelijk naar een psycholoog

Quizvraag 5

Waar of niet waar?

Alleen als iemand meteen na een schokkende gebeurtenis gek gedrag vertoont, (bijv. veel huilen, dichtslaan) moet diegene naar een psycholoog

Quizvraag 6

Weten jullie een aantal reacties te noemen die je kunt hebben na een schokkende gebeurtenis?

Na de schokkende gebeurtenis

Herinneren en herbeleven: verwerken

Er vaak aan moeten denken, (soms heel onverwachts), nachtmerries, emotioneel zijn



Vermijden: batterij opladen

Vermijden van plaatsen, mensen of andere zaken die je aan de gebeurtenis doen denken



ivp

Expert bij schokkende
gebeurtenissen

Na de schokkende gebeurtenis

Veranderingen in cognities en stemming

Verminderde interesse, lusteloos, schuld- en schaamtegevoelens, boosheid



Hyperarousal: alarmbellen

Extra op je hoede, angstiger, schrikachtig, prikkelbaar, slechtere concentratie, slecht slapen, vermoeidheid



ivp

Expert bij schokkende
gebeurtenissen

Wetenschappelijke inzichten

- Confrontatie met een schokkende gebeurtenis **kan** gepaard gaan met allerlei heftige emoties (doodsangst, hulpeloosheid, verwarring, desoriëntatie, woede)
- Het gaat om onaangename maar 'normale' reacties op abnormale gebeurtenissen
- Niet nodig onmiddellijk psychologen in te zetten

Bevorderen van herstel

Bijdragen aan een gevoel van controle, veiligheid, geruststelling, sociale verbondenheid, zelfredzaamheid en hoop (Hobfoll, 2007).

- Praktische hulp en informatie
- Mobiliseren van sociale steun
- Voorlichting over stressreacties
- Luisterend oor, gelegenheid te vertellen
- Aandacht voor secundaire stressoren

Quizvraag 7

Waar of niet waar?

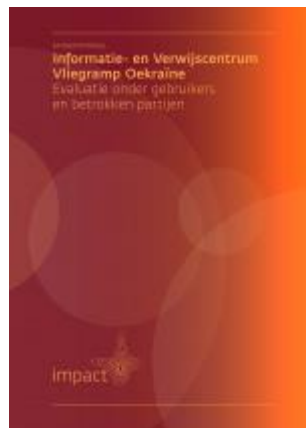
Als iemand net een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt, weet diegene door de schok vaak niet zo goed waar hij behoefte aan heeft, dus kan een ander dat beter even voor diegene bepalen.

Uitgangspunten Opvang

- Normaliseren: alle reacties zijn normaal
- Niet medicaliseren/ psychiatriseren
- Faciliteren normale verwerking
- Laat iemand vertellen wat hij wil vertellen ('ventileren'), niet gaan 'graven'

Richtlijnen psychosociale ondersteuning

- Werk: formele vorm van collegiale ondersteuning (BOT, TCO)
- Implementatie bij de politie en ambulance
- Evidence informed - wat werkt wel en wat niet:
 - Sociale steun
 - Formele collegiale ondersteuning
 - Interventies gericht op *iedereen* na incidenten (debriefing)
 - Interventies gericht op getroffen en met verhoogde klachten (TF-CGT)



Quizvraag 9

Waar of niet waar?

Als iemand een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt kan diegene zich het beste een week ziek melden.

Quizvraag 10

Waar of niet waar?

Als iemand een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt moet diegene juist doorgaan met werken om vermijding te voorkomen.

Tips die je kunt geven (1)

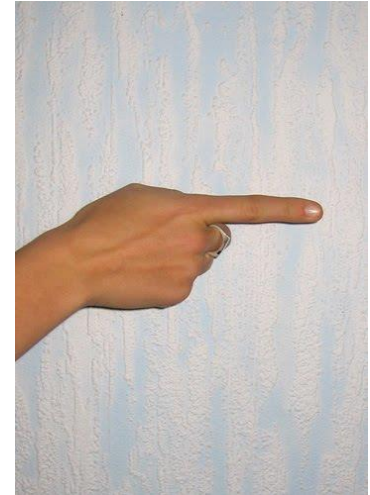
- Praat over wat je hebt meegemaakt en over wat je voelt, **als je daar behoefte aan hebt**
- Zorg dat je steun krijgt
- Gun jezelf rust en afleiding, bijv. door prettige dingen te doen
- Blijf niet te lang thuiszitten, want dat helpt je niet verder
- Probeer het dagelijks ritme vast te houden en ga, als je kunt, weer aan het werk

Tips die je kunt geven (2)

- Ga stapsgewijs de confrontatie aan met zaken die je herinneren aan wat er gebeurd is
- Doe je niet sterker voor dan je je voelt
- Accepteer dat het verwerkingsproces tijd en energie kost
- Sluit je niet af van mensen die belangrijk voor je zijn
- Gebruik zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen en alcohol

Niet doen!

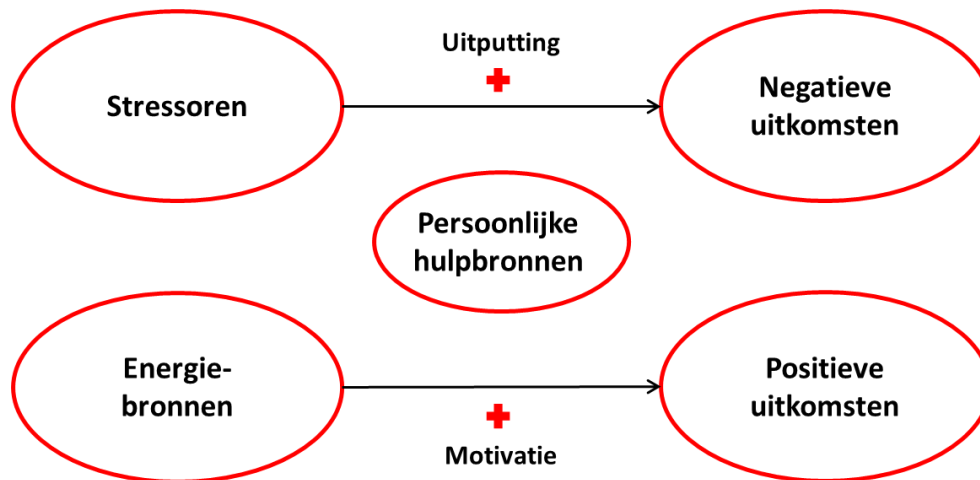
- Bagatelliseren
- Schuld geven / Verwijten
- Verkeerde grappen maken
- Sensatie zoeken
- Dramatiseren/problematiseren
- Betuttelen



Onderzoek Zedenrecherche en TBKK

(Gouweloos-Trines, Te Brake, Smit, Van der Aa, Boelen, & Kleber, submitted)

- 480 recheurs
- JD-R model (*Demerouti, Bakker & Schaufeli, 2001*)
- Organisatorische stress sterkst gerelateerd aan verminderd welzijn



HENK SOLLIE
**ALLE
DAAG
SEMA
GIE**
Mentale
weerbaarheid
van kinderporno-
en forensisch
rechercheurs

Boomcriminologie

P

akkende
n

Ondersteunend werkklimaat voor de ambulance

(Gouweloos-Trines, Tyler, Giummarra, Kassam, Adams, Landolt, Kleber, & Alisic, 2017)

- 813 ambulancemedewerkers (internationaal)
- Informele sociale steun van leidinggevende en collega's sterk gerelateerd aan welzijn
- Formele collegiale ondersteuning indirect gerelateerd aan welzijn via vergrote steun van collega's
- Time-off na incidenten

Instrumenten voor vroegsignalering

- Zelfscreener: o.a. politie, ProRail
- Verwerkingscan
- Mental Check Up
- Organisatie en werkgever



Rijksoverheid

Het team



- Een veilig klimaat in het team waarin je kwetsbaar mag zijn
- Goede samenwerking en sociale ondersteuning
- Saamhorigheid, onderlinge acceptatie en wederzijdse interesse
- Voorbeeldgedrag

De organisatie



- Zorg voor fysieke en emotionele veiligheid
- Duidelijke communicatielijnen
- Bewustwording van invloed van confrontatie met ingrijpende zaken
- Versterking van zelfzorgvaardigheden
- Een open houding t.a.v. kwetsbaarheid
- Casuïstiekbespreking: dilemma's en de betekenis daarvan voor eenieder
- Voorbeeldgedrag

Vragen?

j.gouweloos@ivp.nl

Proefschrift via: info@impact.arq.org

ivp

Expert bij schokkende
gebeurtenissen

Wat als het niet gaat?



- **Blijvend** intense herbelevingen
- **Blijvend** gevoel van onveiligheid of dreiging
 - Angstige prikkelbaarheid en paniek, motorische onrust, slechte concentratie
 - Overmatige veiligheidsmaatregelen (gaan slapen met de lichten aan, extra sloten op de deuren)
- **Blijvende** vermijding:
 - Plaats van de gebeurtenis vermijden, ander beroep kiezen
 - Niet over de schokkende gebeurtenis willen praten

Secundaire problemen



- Betrokkene is niet meer in staat om adequaat te functioneren (m.b.t. werk of privé-leven)
Verzuim en werkproblemen
- Sociaal terugtrekgedrag
- Relatieproblemen
- ‘Persoonlijkheidsveranderingen’ (‘niet meer dezelfde’), depressieve en spanningsklachten
- Alcohol/middelengebruik (vluchtgedrag)

Watchful waiting

- Opvang door collega's (evt. BOT)
- Monitoring door leidinggevende
- Evt. verwijzing naar bedrijfsarts
- Evt. ondersteuning IVP (opvang)

Mogelijke positieve effecten

- Besef eigen kracht
- Betere relaties met anderen
- Openstaan voor nieuwe mogelijkheden
- Grotere waardering van het leven
- Spirituele ontwikkeling

Conclusies

- Belangrijk is om uit te gaan van iemands **veerkracht** en de zelfredzaamheid daarin te blijven stimuleren.
- Belangrijk is zelfzorg, sociale steun en erkenning vanuit de organisatie.
- Opvang en nazorg is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de organisatie, het team, de leiding en de medewerker.

Opdracht

1. Op welke manier heb jij in de organisatie te maken (gehad) met schokkende gebeurtenissen?
2. Herken je de aangedragen info?
3. Indien zelf betrokkene: wat had je nodig van je team en je organisatie? Wat vond je goed gaan en waar liep je tegenaan?
4. Indien een collega betrokken: wist je wat je moest doen? Waar liep je tegenaan? Hoe heb je dat opgelost? Wat zou je nu anders doen?