

## Terrorisme en dan verder De eerste weken Informatie voor professionals

Bij de hulpverlening na een grootschalige terroristische aanslag zijn verschillende hulp- en zorgverleninginstanties betrokken. Om mogelijk bestaande chaos niet verder te vergroten, is het belangrijk dat professionals de commandostructuur en de zorgketen respecteren, elkaar zo min mogelijk voor de voeten lopen, flexibel zijn, zo optimaal mogelijk communiceren en samenwerken.

Wat betreft de psychosociale zorg organiseert de Geneeskundige Hulpverleningsorganisatie bij Ongevallen en Rampen (GHOR) in de acute fase na een aanslag de Psychosociale Hulpverlening bij Ongevallen en Rampen (PSHOR). Na verloop van tijd wordt de coördinatie overgenomen door de GGD.

Daarnaast is nazorg een taak van gemeenten. Zij kunnen een Informatie en Advies Centrum (IAC) opzetten dat informatie en advies geeft en een faciliterende en coördinerende functie heeft.

### Reacties van getroffenen in de eerste weken na een aanslag

De meeste volwassenen en kinderen die getroffen zijn door een terroristische aanslag ervaren gedurende enkele dagen of weken stressreacties. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie. Vaak voorkomende reacties zijn: angst, vermijdingsgedrag, hyperarousal, verdriet, rouw, woede, verontwaardiging, wrok, schuld, schaamte, hulpeloosheid en hopeloosheid. Betrokkenen kunnen zich afgestompt voelen, interesse en plezier in alledaagse gebeurtenissen verliezen en slaapproblemen, concentratieproblemen of last van geheugenverlies hebben. Ze kunnen zich veel zorgen maken, last hebben van nachtmerries of terugkerende gedachten en indringende herinneringen aan de aanslag. Ook kunnen zij lichamelijke klachten hebben zoals een gespannen gevoel, ernstige vermoeidheid of pijn. Deze reacties kunnen een aantal weken aanhouden en dan geleidelijk verminderen.

### Adviezen aan getroffenen

In de dagen en weken na een aanslag kunnen getroffenen het beste dingen doen die hen een zo rustig en veilig mogelijk gevoel geven. Het is van belang dat getroffenen zich niet afzonderen en hun gevoelens niet op de mensen om zich heen afreageren. Een deel van de getroffenen zal doen alsof er niets is gebeurd en gevoelens wegstoppen. Dit is niet verstandig, evenmin als overmatig gebruik van middelen en het voortdurend naar de TV kijken waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden.

Getroffenen dienen te worden aangemoedigd hun natuurlijke steunsysteem te gebruiken en naar behoefte te praten met mensen bij wie zij zich op hun gemak voelen: vrienden, familie, collega's.

## Vroegtijdige interventies

Uit wetenschappelijk onderzoek naar psychologische debriefing, blijkt dat eenmalige vroegtijdige interventies niet effectief, of zelfs schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid van betrokkenen. Eenmalige vroegtijdige interventies moeten daarom vermeden worden.

Als een getroffene van een aanslag aangeeft met een professional te willen spreken in de periode direct na de aanslag, dan is het belangrijk om actief en steunend te luisteren, te normaliseren en het natuurlijke herstel te ondersteunen. Medicaliseer niet. Ga niet op zoek naar details en emoties. Laat de getroffene zijn verhaal doen, en dring niet aan op meer. Stimuleer het zoeken naar sociale steun.

De meeste mensen die betrokken zijn bij een terroristische aanslag zullen geen langdurige klachten ontwikkelen. Over het algemeen zijn mensen veerkrachtig en goed in staat om na enige tijd hun leven te hervatten. Kort na een aanslag treden in de regel geen psychiatrische stoornissen op, tenzij er al eerder sprake was van een psychiatrische aandoening, of eerdere traumatische gebeurtenissen. Deze ervaringen kunnen gereactiveerd worden na een aanslag, reeds bestaande symptomen en klachten kunnen verergeren. Ook deze symptomen moeten genormaliseerd worden en zullen waarschijnlijk na verloop van tijd afnemen. In geval van eerdere traumatische ervaringen kan gekeken worden welke coping strategieën in het verleden met succes zijn toegepast om met de gebeurtenis en klachten om te gaan.

## Doorverwijzen

Uit onderzoek blijkt het klachtniveau van getroffenen enige maanden na een ingrijpende gebeurtenis een sterke voorspeller te zijn voor toekomstige klachten. Het is om die reden belangrijk getroffenen te volgen en te monitoren.

Getroffenen die gedurende een langere periode last hebben van ernstige stresssymptomen, dienen verwezen te worden voor een evidence-based psychotherapeutische behandeling. Bij voorkeur bij een behandelaar die gespecialiseerd is in de behandeling van psychotrauma. U kunt de kennisbank van Impact raadplegen voor een overzicht naar GHOR-regio van hulpverleners, deskundigen en organisaties met expertise op het gebied van psychosociale zorg na rampen ([www.impact-kenniscentrum.nl](http://www.impact-kenniscentrum.nl)).

## Reacties van professionals

Werken met getroffenen wordt door professionals vaak als zeer bevredigend omschreven. Echter, de langdurige en indringende confrontatie met het leed van anderen, en de spanning die het werken met getroffenen met zich mee kan brengen, kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en psychische gesteldheid van professionals. Daarbij komt dat bij een grootschalige terroristische aanslag de kans bestaat dat professionals ook zelf direct of indirect getroffen worden. Zij zijn dan in meer of mindere mate ontregeld, en daardoor extra kwetsbaar voor negatieve gezondheidseffecten.

## Meer informatie

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in onze digitale kennisbank. Vooral de categorieën Wetenschappelijke literatuur, Expertise en Protocollen en Draaiboeken zijn relevant voor professionals. Ook kunt de andere factsheets in de serie "Terrorisme en dan verder" raadplegen.

Bij het tot stand komen van deze brochure is gebruik gemaakt van informatie van de National Center for Post-Traumatic Stress Disorder ([www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org)).