

Praktische aanbevelingen en literatuur



Voor de individuele hulpverlener

Hoe herken je bij jezelf traumawerk-gerelateerde stressreacties?

Symptomen op persoonlijk niveau

- Je voelt je vaak uitgeput en hebt geen energie.
- Je voelt je uit je evenwicht gebracht.
- Je piekert veel en hebt last van malende gedachten.
- Je twijfelt aan je idealen, zekerheden en relaties.
- Je slaapt moeilijk in, of kunt moeilijk doorslapen.
- Je voelt je angstig.
- Je reageert niet meer op emoties van anderen en je voelt je afgestompt.
- Je onttrekt je aan sociale activiteiten en gaat geen contacten meer aan.
- Je drinkt en rookt meer of je gebruikt meer medicijnen.
- Je kunt je moeilijk concentreren.
- Je bent vergeetachtig.
- Je ziet steeds de beelden van de getroffen en patiënten voor je.

Symptomen op professioneel niveau

- Je hebt moeite met het stellen van prioriteiten.
- Je hebt moeite met het stellen van grenzen.
- Je doet langer over je werk dan voorheen en het kost je meer moeite.
- Je contacten met getroffen en zijn te intensief en te veel.
- Je identificeert je teveel met je patiënten.
- Je twijfelt over je eigen kwaliteiten.
- Je bent overdreven kritisch naar jezelf.
- Je vindt het moeilijk hulp te vragen en je ziet daarom geen andere mogelijkheid dan een andere baan te zoeken.

Maatregelen ter preventie van traumawerk-gerelateerde stressreacties

Preventieve maatregelen op persoonlijk niveau

Algemeen

- Zorg voor een goede balans tussen werk en vrije tijd*.
- Maak tijd voor het aanhalen van contacten (familie, vrienden,...)*.
- Zorg voor voldoende slaap, gezonde voeding en ga sporten*.
- Doe ontspanningsoefeningen; meditatie, strekoefeningen en dergelijke*.
- Maak tijd voor leuke hobby's (schilderen, beeldhouwen, schrijven, muziek).
- Houd vertrouwen in de toekomst.

Na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

Bovenstaande punten blijven relevant, maar ook het volgende:

- Aanvaard je gevoelens en praat erover met anderen, als je dat wilt.
- Zoek een uitlaatklep om het gebeurde te verwerken, bijvoorbeeld door
 - het van je af te schrijven;
 - te spreken met een vertrouwenspersoon.
- Besef dat je een abnormale situatie hebt meegemaakt. Hulp vragen bij het omgaan hiermee is dan ook niet raar.

Preventieve maatregelen op professioneel niveau

Algemeen

- Wees je bewust van het bestaan van trauma-gerelateerde stressreacties.
- Kennis over de psychosociale gevolgen van trauma-gerelateerde stressreacties kan helpen hiermee om te gaan*.
- Neem deel aan supervisie (casussupervisie en teamsupervisie*) en intervisie.
- Stel grenzen aan de werkdruk.
- Beperk de caseload en de intensiteit van de contacten.
- Durf erover te praten.

Na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

Bovenstaande punten blijven relevant maar daarnaast:

- Deel je ervaringen met collega's*.
- Probeer zo snel mogelijk je reguliere werk op te pakken.
- Wissel werk met getroffen en af met niet-incidentgerelateerde werkzaamheden.
- Geef aan je baas aan als het werk te belastend is of wordt.

* deze symptomen/aanbevelingen vindt u terug in deel 2

Voor een team of organisatie

Hoe herken je traumawerk-gerelateerde stressreacties op team- of organisatieniveau?

Symptomen op teamniveau

- _ Teamleden ervaren geen onderlinge steun meer.
- _ Het team voelt zich niet opgewassen tegen hun taak.
- _ Het ontbreekt aan gelegenheden om moeilijke zaken en ervaren emoties te bespreken.
- _ Er ontstaan conflicten, bijvoorbeeld over behandelmethoden.
- _ Problemen worden niet (meer) opgelost.
- _ Schokkende ervaringen worden als gewoon afgedaan.
- _ In plaats van te luisteren komt men te snel met oplossingen en adviezen.
- _ Teamleden werken minder samen.

Preventie van traumawerk-gerelateerde stressreacties

Preventieve maatregelen op organisatorisch niveau

Algemeen

- _ Maak het structureel uitwisselen van ervaringen mogelijk, bijvoorbeeld door overlegmomenten*.
- _ Zorg voor kennis over trauma-gerelateerde stressreacties bij leidinggevenden, directies en relevante overheden*.
- _ Bied de hulpverlener een gevarieerde, reële en niet te zware caseload*.
- _ Bied (bij)scholingsmogelijkheden aan*.
- _ Stel vaste pauzes of rustdagen in*.
- _ Ondersteun de medewerker bij de zelfzorg: bijvoorbeeld een flexibele omgang van werkuren/mogelijkheden tot een time-out*.
- _ Besteed extra aandacht aan medewerkers met een instabiele thuissituatie.
- _ Toon waardering en biedt ondersteuning als leidinggevende.
- _ Vermijd onderbezetting.
- _ Maak stressklachten bespreekbaar en doorbreek de 'schaamtecultuur'.
- _ Werk multidisciplinair.
- _ Zorg dat er voldoende kennis is over het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen.
- _ Stel een protocol op voor opvang na schokkende gebeurtenissen.

Na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

De genoemde punten blijven relevant, maar daarnaast is van belang:

- Creëer ondersteunende netwerken voor hulpverleners bij rampen of grootschalige calamiteiten.
- Bied ruimte voor herdenken (gedenkteken, bijeenkomst en dergelijke).
- Bied ruimte om te rouwen.
- Bied voldoende support en medewerking om dagelijkse routine te herstellen.
- Wees ervan bewust dat ook leidinggevenden support nodig hebben.

Nuttige informatie

Websites

www.arbozw.nl

Deze website is gemaakt voor en door instellingen, dienstverleners en beleidsmakers in de sectoren Zorg en Welzijn. Centraal staat het verzamelen en uitwisselen van informatie en kennis van arbeidsomstandigheden, ziekteverzuim en re-integratie.

www.ncptsd.va.gov/ncmain/publications/pilots/index.html

De PILOTS database is een digitaal systeem dat toegang biedt tot internationale literatuur over post-traumatic stress disorder (PTSD) en andere psychische gevolgen van blootstelling aan traumatische gebeurtenissen.

www.progol.org

Deze website omvat diverse links, referenties, archiefmateriaal en testen van traumatische stress en secundaire traumatische stress.

www.burnin.nl

Hier is veel informatie te vinden over allerlei aspecten van burn-out en stress(management).

Relevante literatuur

Als hulpverlenen je te veel wordt: Werkboek voor (trauma)hulpverleners

Dit werkboek bevat concrete opdrachten, oefeningen en vooral ook veel praktijkvoorbeelden. Het helpt hulpverleners signalen te onderkennen en erger te voorkomen. Het werkboek kan apart worden besteld of samen met het boek Gewoon een beroepsrisico, het spel Spirit en de congresbundel Secundaire traumatisering.

Te bestellen via Movisie (voorheen TransAct)

Gewoon een beroepsrisico? Wat leidinggevendenden moeten weten over secundaire traumatisering

In dit boek krijgt de leidinggevende concrete handvatten om in te schatten welke medewerkers risico lopen op uitval door secundaire traumatisering. Wat zijn signalen bij werknemers en in teams?

Het boek kan apart worden besteld of samen met het werkboek 'Als hulpverleners je teveel wordt', het spel Spirit en de congresbundel Secundaire traumatisering.

Te bestellen via Movisie (voorheen TransAct)

Secundaire traumatisering

Secundaire traumatisering bevat persoonlijke verhalen, een definitie van het begrip secundaire traumatisering en de gegevens van een onderzoek naar hoe hulpverleners op de been blijven. De bundel kan apart worden besteld of samen met het spel Spirit, de publicaties 'Als hulpverleners je teveel wordt' en 'Gewoon een beroepsrisico'.

Te bestellen via Movisie (voorheen TransAct)

Spirit: Bezinningsspel voor teams

Spel met vragen over werkstress en secundaire traumatisering, dat goed te gebruiken is op team- of scholingsdagen en tijdens intervisiebijeenkomsten. Het vergemakkelijkt het praten over stress door het werk en wat de verhalen van cliënten met iemand doen. Daar blijft het niet bij: met elkaar wordt gezocht naar oplossingen voor moeilijke situaties.

Het spel kan apart worden besteld of samen met de publicaties 'Gewoon een beroepsrisico', 'Als hulpverleners je te veel wordt' en de bundel 'Secundaire traumatisering'.

Te bestellen via Movisie (voorheen TransAct)

Donk A. (2001) Secundaire traumatisering: preventie van een beroepsziekte.

In: Psychopraxis, 3/5 oktober, p. 197-201.

Dit artikel gaat over de klachten die hulpverleners kunnen krijgen door langdurig of intensief contact met ernstig getraumatiseerde mensen. Deze klachten kunnen zo ernstig worden dat het functioneren erdoor wordt bemoeilijkt. Bij nadere beschouwing lijken deze klachten op de symptomen van een posttraumatische stressstoornis. Wanneer het om een hulpverlener gaat die door middel van de behandelde cliënten getuige is van trauma's wordt dit verschijnsel secundaire traumatisering of compassiemoeheid genoemd.

Rubbens A. (2005). Zorg voor medewerkers. Rol van organisaties in het

omgaan met secundaire traumatische stress. Richtlijn voor leidinggevendenden. Steunpunt Algemeen Welzijnswerk Copymatic, Berchem. Of via www.steunpunt.be/xcms/lang__nl-BE/mid__13879/ModelID__o/EhPageID__632/4986/default.aspx.

Wentzel, W. (2003). Hoe kunnen leidinggevendenden werknemers beschermen tegen secundaire traumatisering? In: Psychopraxis, 5, nr. 3, juni, p. 108-114.

In het artikel wordt ingegaan op signalen van secundaire traumatisering, zowel op individueel

als op teamniveau. Daarnaast wordt besproken hoe beschermende maatregelen secundaire traumatisering kunnen voorkomen en wordt er aandacht geschonken aan de vijf fasen van de Arbobeleidscyclus om deze beschermende maatregelen te verankeren in de organisatie.

Vragenlijst

Professional Quality of Life Scale (ProQOL R-IV).

Vragenlijst met compassion satisfaction en compassion fatigue subschalen.
www.progol.org

Gebruikte literatuur deel 3

Bakker H. (2007).

Weerbaarheid voor reddingswerkers.
SDU uitgevers B.V. Den Haag.

Donk AJ, Ridder K. de (1998).

Compassie moeheid, werken met
getraumatiseerde cliënten.
Vrouw en gezondheidszorg, 7, 15-17.

Impact (2004). Factsheet Terrorisme
en dan verder. Werken met getroffen.
Informatie voor professionals. Amsterdam.

Rubbens A. (2005). Zorg voor medewerkers.
Rol van organisaties in het omgaan met
secundaire traumatische stress.
Richtlijn voor leidinggevenden.

Smeyers L.(2004). Hulp aan een
getraumatiseerd kind. De gevolgen
voor begeleiders en hulpverleners.
Caleidoscoop 16, 3, 16

Soir de E. (1996). Handleiding voor de
emotionele doorwerking van schokervaringen/
het zoeken naar een nieuw levensevenwicht
na een traumatische ervaring.
Maklu. Antwerpen/Apeldoorn.