

Terrorisme en dan verder

Werken met getroffen

Informatie voor professionals



Na een terroristische aanslag kunt u beroepsmatig of als vrijwilliger te maken krijgen met getroffen. U werkt bijvoorbeeld in de gezondheidszorg, juridische dienstverlening of in de journalistiek. Het is belangrijk dat u, als professional, kennis heeft van reacties die getroffen kunnen vertonen en bekend bent met de gevolgen die het werken met getroffen voor uw eigen gezondheid kunnen hebben.

Reacties van getroffen 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, bijvoorbeeld: angst, verdriet en rouw, woede, verontwaardiging, wrok, schuld, schaamte, hulpeloosheid en hopeloosheid. Getroffen kunnen zich afgestompt voelen, interesse en plezier in alledaagse gebeurtenissen kwijtraken, moeite hebben zich te concentreren of dingen te onthouden en slaapproblemen hebben. Zij kunnen zich veel zorgen maken, last hebben van nachtmerries, terugkerende gedachten of indringende herinneringen aan de aanslag. Ook kunnen zij lichamelijke klachten hebben zoals een gespannen gevoel, ernstige vermoeidheid of pijn.

Een beperkt deel van de getroffen zal ernstigere reacties vertonen. Deze verminderen doorgaans met de tijd, maar vormen een risico voor lange termijn gezondheidsklachten en posttrauma psychopathologie. Een deel van de getroffen zal dissociatieve verschijnselen vertonen (depersonalisatie, derealisatie, amnesie), last hebben van herbelevingen (flashbacks die met veel angst gepaard gaan, zware nachtmerries), zeer angstig zijn of symptomen van hyperarousal hebben (paniekaanvallen, woede, extreem geïrriteerd en geagiteerd zijn). Er zullen getroffen zijn die extreme pogingen doen om herinneringen te vermijden, bijvoorbeeld door middelenmisbruik. Er zullen getroffen zijn die

zeer somber, depressief of afgestompt zijn of helemaal niets meer kunnen voelen.

Reacties van professionals

Werken met getroffen wordt door professionals vaak zeer bevredigend genoemd. Echter, de langdurige en indringende confrontatie met het leed van anderen en de spanning die het werken met getroffen met zich mee kan brengen, kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en psychische gesteldheid van professionals. In de literatuur wordt dit onder andere beschreven als compassie-vermoeidheid.

Signalen zijn:

- Zich leeggezogen voelen
- Gevoelens van vervlakking of van isolement
- Onzekerheid
- Last hebben van malende gedachten en slaapproblemen
- Verminderd gevoel van veiligheid en innerlijke balans
- Moeite hebben met het stellen van prioriteiten
- Meer tijd nodig hebben voor activiteiten
- Het vervagen van grenzen tussen getroffen en professional
- Het nemen van beslissingen tegen het eigenbelang in

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 zijn daardoor extra kwetsbaar voor negatieve gezondheidseffecten.

Korte adviezen voor zelfzorg voor professionals

Hieronder vindt u een aantal adviezen om goed voor uzelf te zorgen, en te voorkomen dat het werken met getroffenen teveel van u vergt.

- Ga zo snel mogelijk weer over tot het werken in reguliere werktijd en behoud in het werk zoveel mogelijk uw gebruikelijke routine met verslaglegging, dossiervorming en pauzes.
- Houd uw caseload in de gaten: wissel het werken met getroffenen af met andere werkzaamheden die niet aan de aanslag zijn gerelateerd.

- Maak gebruik van intervisie en supervisie.
- Werk multidisciplinair.
- Neem buiten het werk voldoende rust, zoek ontspanning en afleiding.
- Doe in uw vrije tijd iets waar u succesvol in bent.
- Eet gezond, wees matig met alcohol, en beweeg voldoende.

Meer informatie

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. 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 het National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (www.ncptsd.org)

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.

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 Hulpverlening 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 bij de meeste getroffenen 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 getroffen en enige maanden na een ingrijpende gebeurtenis een sterke voorspeller te zijn voor toekomstige klachten. Het is om die reden belangrijk getroffen en 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).

Reacties van professionals

Werken met getroffen 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 getroffen 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 u 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 het National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (www.ncptsd.org).

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.