

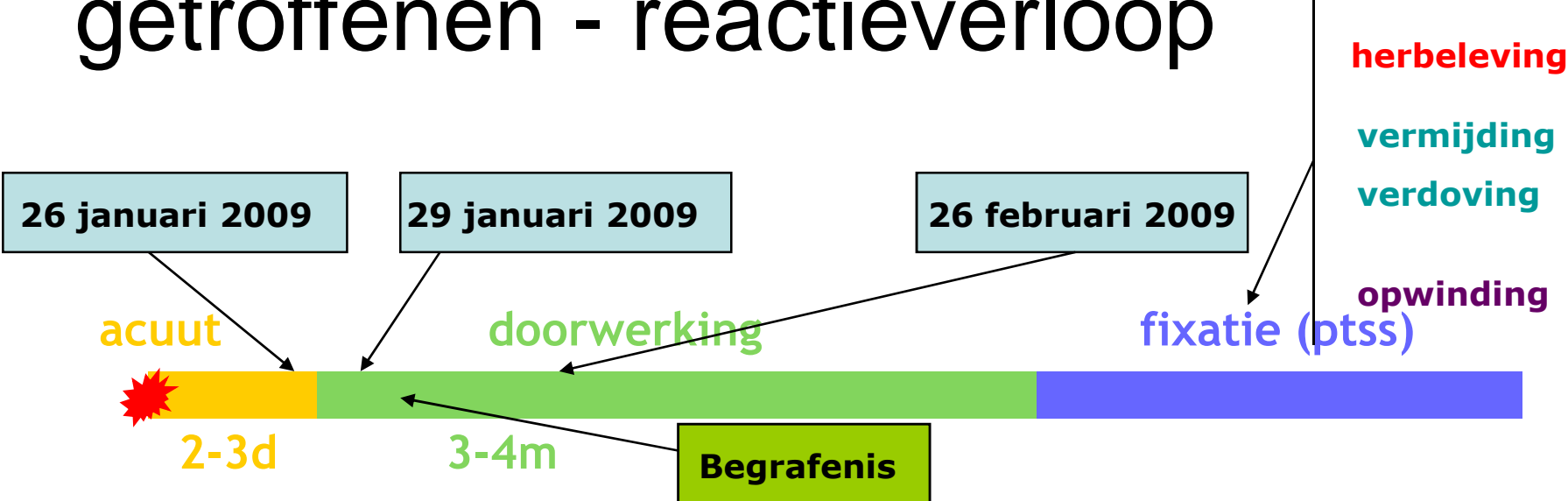


FiST-debriefing Dendermonde  
26 januari 2009  
29 januari 2009

Welke psychische reacties kunnen we nu verwachten bij getroffen en, families en hulpverleners?

**FiST Team Oost-Vlaanderen**

# getroffenen - reactieverloop



# Meeting rules van de psychologische debriefings

- Geen evaluatie of operationele debriefing
- Vertrouwelijkheid van de gesprekken
- Iedereen krijgt de kans om iets te zeggen
- Niemand is verplicht om te praten
- Laat de anderen beurtelings uitspreken
- Verschillende fasen duiden: gespreksdiscipline
  - Chronologie: FEITEN – BELEVING - LEERPUNTEN
- Als je je niet goed voelt of de zaal even wil verlaten.
  - Geen probleem: er gaat iemand mee van ons

## ➤ Psychologische Debriefing (J. Mitchell)

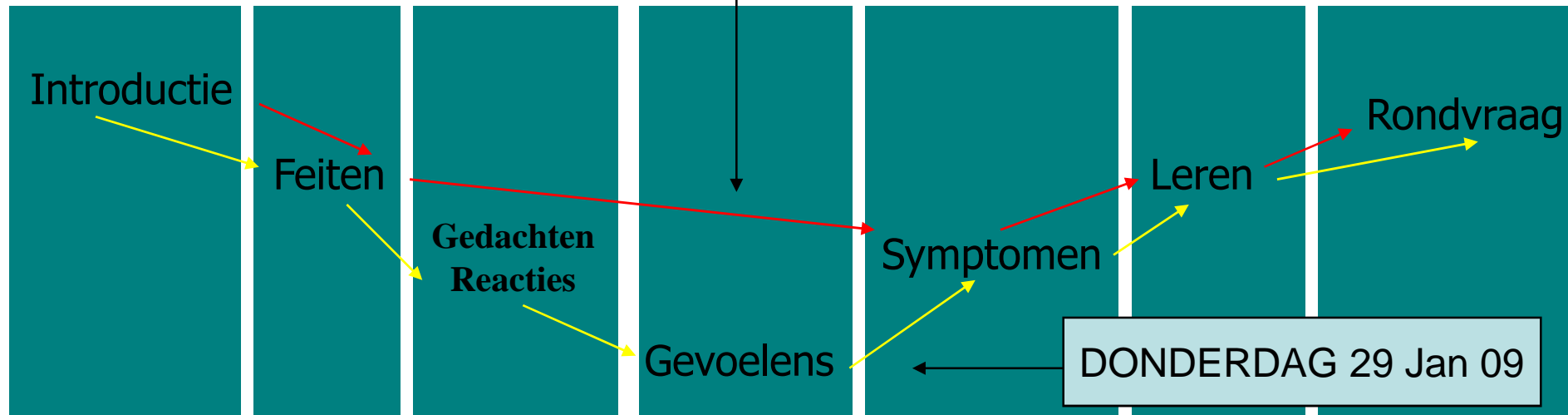
### CISD onmiddellijk na de feiten

→ **RECUPERATIE GESPREK (DEFUSING voor ONMIDDELLIJKE OPVANG)**

→ **CISD voor EMOTIONELE en PSYCHOLOGISCHE LOSKOPPELING van de INGRIJPENDE (TRAUMATOGENE en/of TRAUMATOGENE INTERVENTIE)**

MAANDAG 26 Jan 09

*CISD: Critical Incident Stress Debriefing*



# Psychologische demobilisatie en emotionele loskoppeling



# VEILIGHEIDSBRIEFING

## Vagale respons bij triggering



Stimulatie van parasympathische reflexen, hartcoherentie, vasodilatatie, cortisol vermindering, verhoging van immunoglobuline A ...

Vagale respons: gebaseerd op de acties van de nervus vagus (vagale zenuw)





> Debriefing fasen

CISD later na de feiten

Introductie

Feiten

Gedachten  
Reacties

Gevoelens

Symptomen

Leerfase

Rondvraag

## > Feiten versus emoties

### Binnen de 24 à 72u na de ingrijpende interventie:

- Nog binnen de acute fase, dus ook nog acute reacties 1) bij depressogene interventie nog acuut verdriet; en/of, 2) bij traumatogene interventie nog acute schok (gevaar dissociatie)
- Mensen zoeken nog naar informatie over de feiten (gevoelig voor geruchten)
- Gevoelens zijn sterk aanwezig, nog geen reorganisatie binnen de wereld van gevoelens en emoties

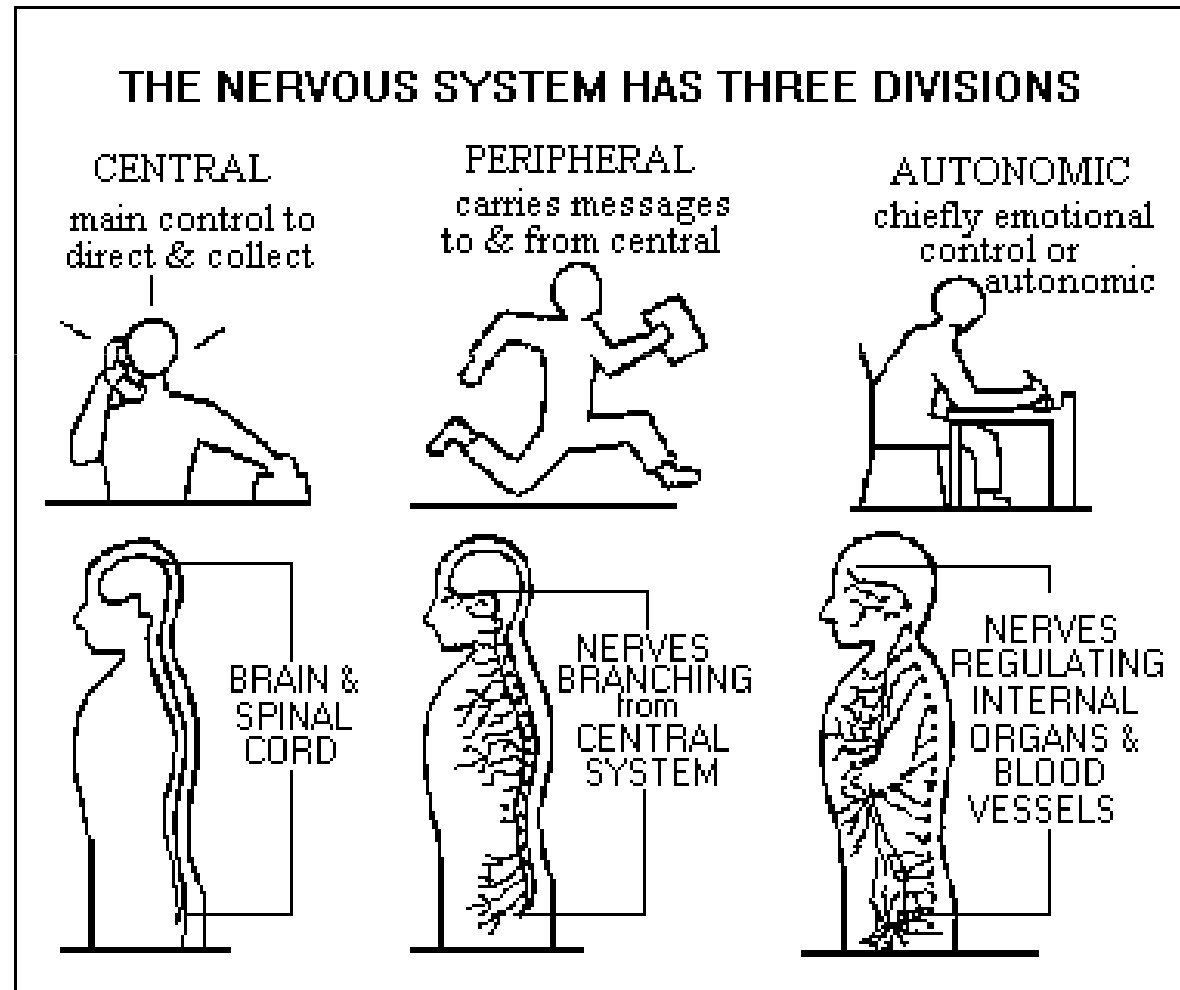
### Na 2 à 3 weken na de ingrijpende feiten:

- Reeds binnen de doorwerkingsfase
- Mensen hebben kennis verzameld over de feiten; soms kan dit kennis zijn die sterk afwijkt van de realiteit
- Gevoelens zijn veel minder extern aanwezig maar kunnen binnenin nog erg intens zijn; zeer sterke emoties (fysieke kenmerken ervan: rood worden, onrustig zijn, kwaadheid, etc) zijn eerder teken van chronificatie

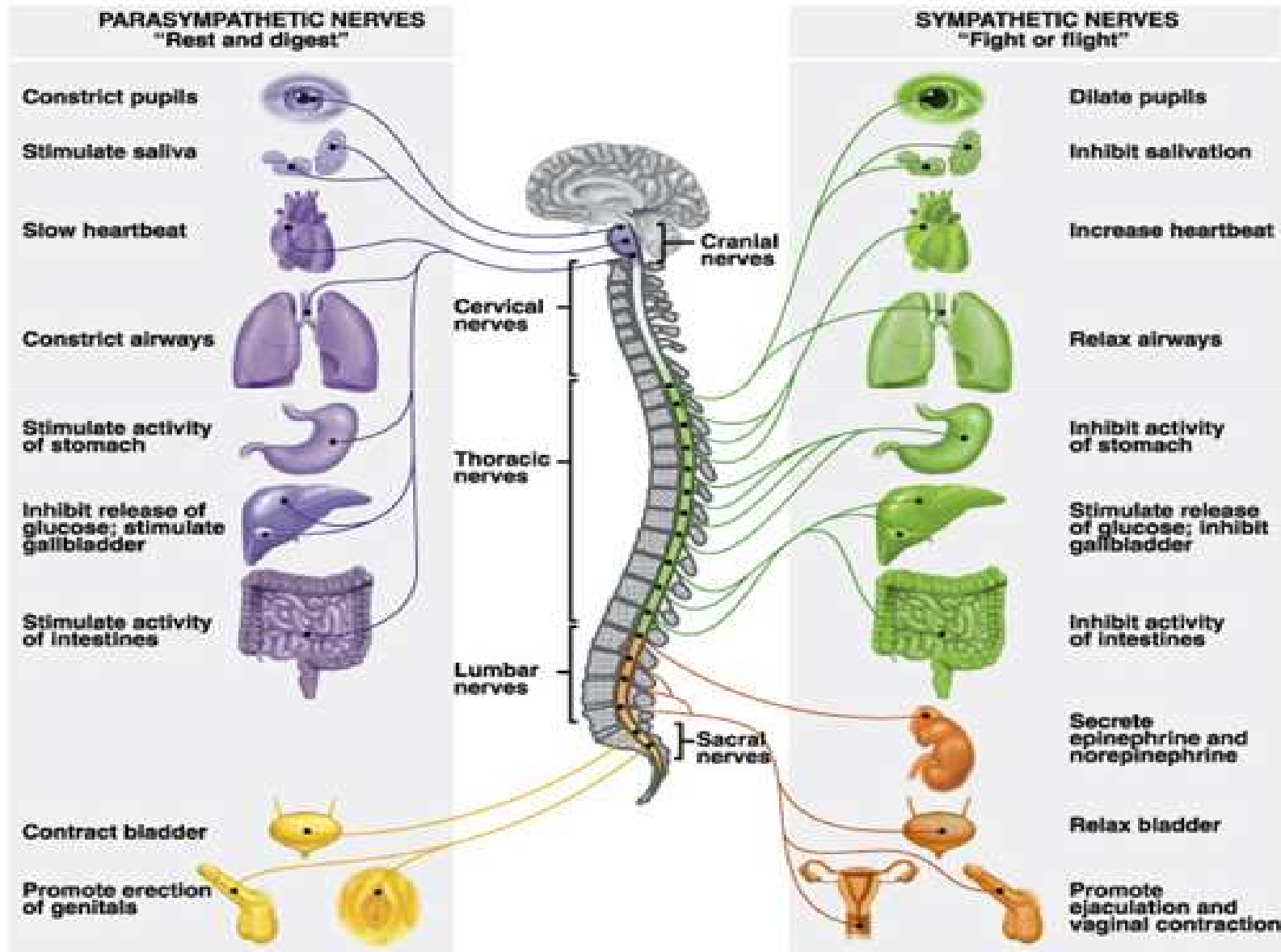


# Biologische onderbouw

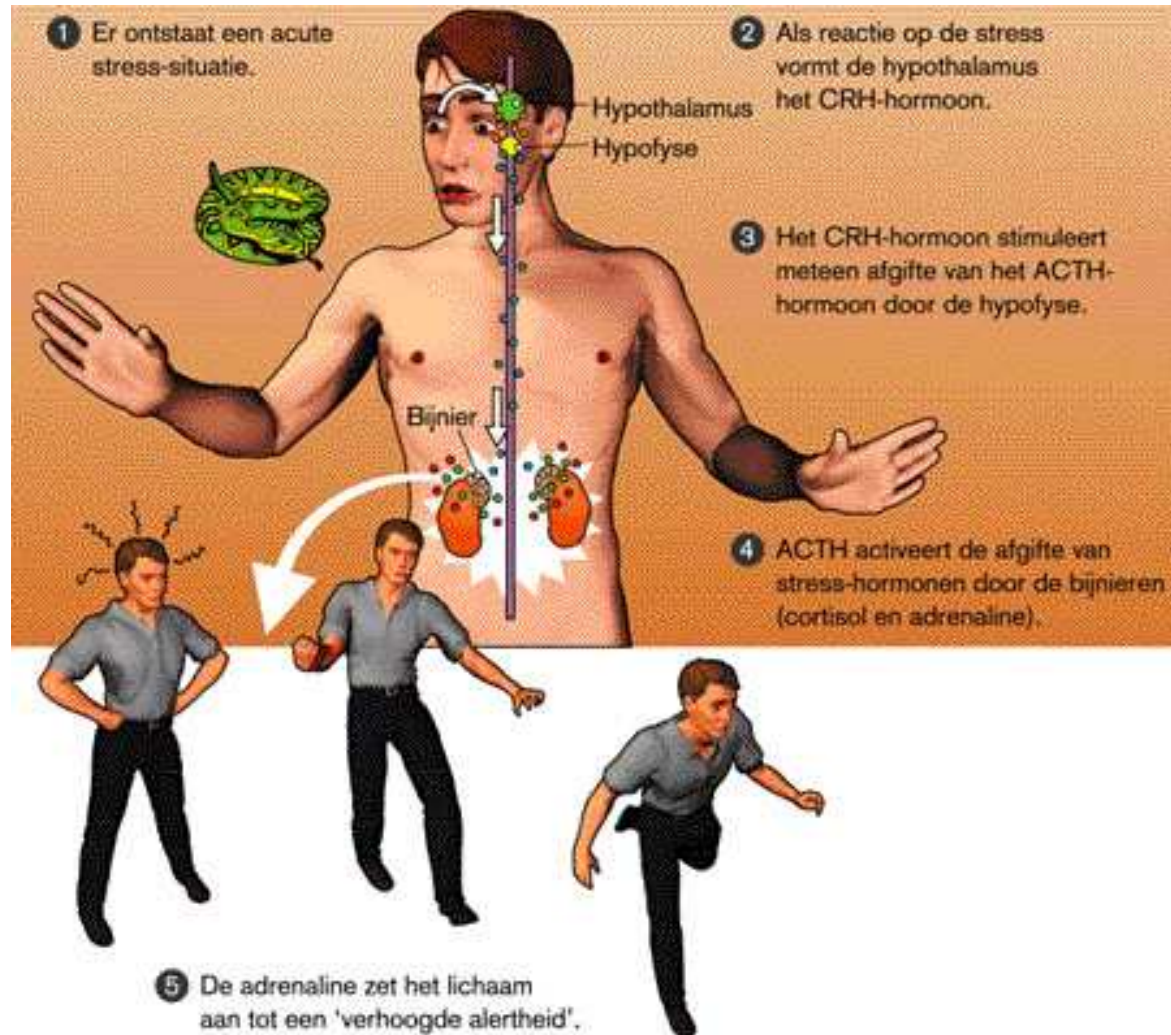
# getroffenen - acute fase



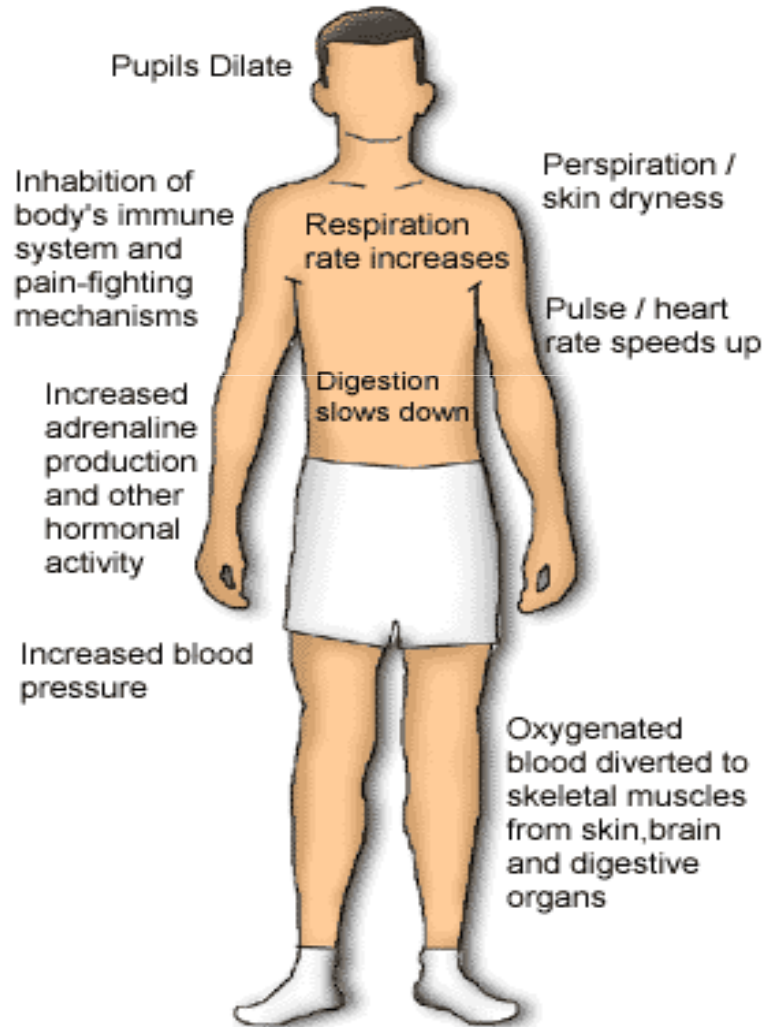
# getroffenen - acute fase



# getroffenen - acute fase



# getroffenen - acute fase



activatie

sympathisch

zenuwstelsel

+ hormonale stressas



- fight
- flight
- freeze
- tend & befriend

# getroffenen - acute fase

- alle reacties zijn mogelijk (aanvaarden)
- alle reacties zijn in principe 'normaal'
- prototypische reacties
  - ongeloof, schrik, verbijstering, hulpeloosheid, afschuw
  - lichamelijke reacties van stress, hyperarousal en uitputting
  - tunnelervaring tijdens de reddingsacties
  - Dissociatieverschijnselen (dissociatie: bewustzijnsvernauwing)
    - derealisatie: bewust ervaren vervreemding van de werkelijkheid
    - depersonalisatie: bewust ervaren vervreemding van het lichaam
    - dissociatief geheugenverlies (van bepaalde delen van de interventie)
  - eigengerichtheid, egocentrisme
  - boosheid, schuld, schaamte,
  - verwardheid, desoriëntatie

# getroffenen - doorwerking

- slingeren tussen

- herbeleven

- doen of voelen alsof de schokkende gebeurtenis opnieuw plaatsvindt
    - opdringende herinneringen
    - akelige dromen
    - lichamelijke of psychische reacties op symbolen of “triggers”

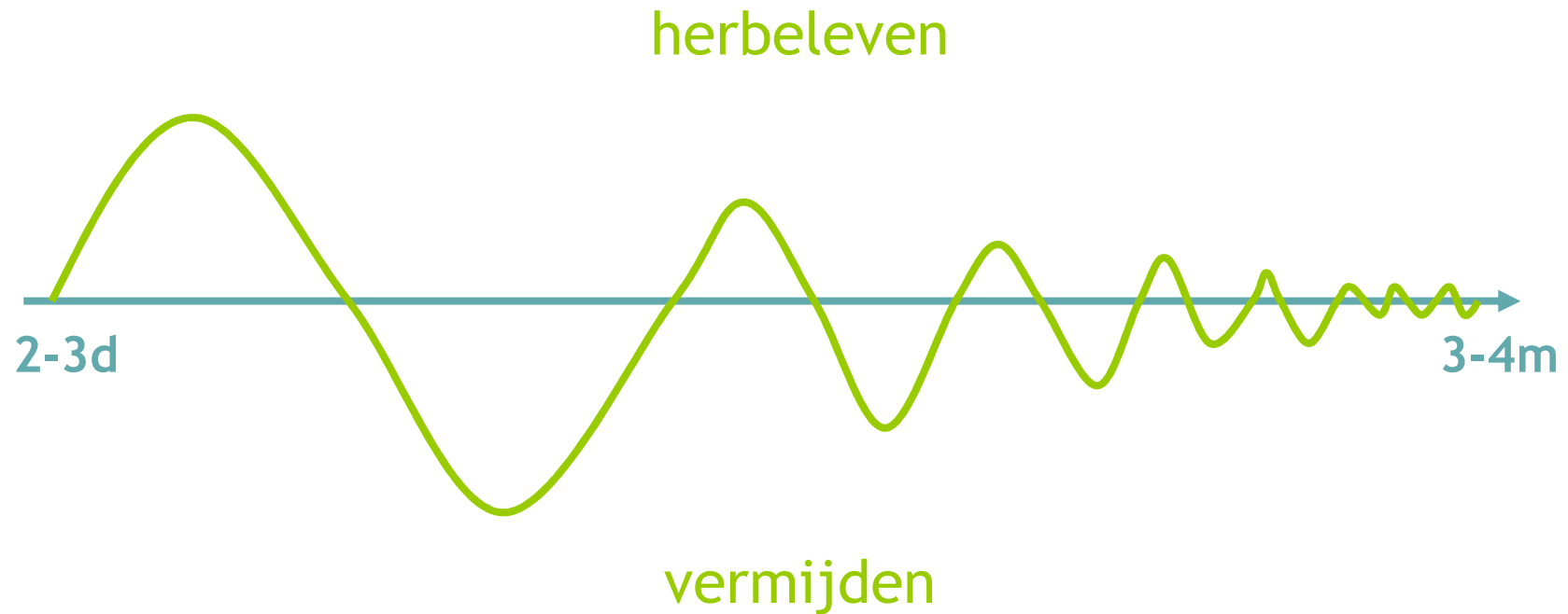
- vermijden

- gedachten, gevoelens, gesprekken, activiteiten, plaatsen, personen ontwijken
    - verloren herinneringen
    - verminderde belangstelling/deelname, onthechting
    - gevoelens compleet voor zich houden
    - beperkt toekomstgevoel

- lichamelijke (na) reacties

- opwinding, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen
    - concentratiemoeilijkheden
    - overmatige waakzaamheid
    - overdreven schrikreacties

# getroffenen - doorwerking





# getroffenen - fixatie

- aanhoudende reacties uit acute fase en doorwerkingsfase (heen/weer beweging)
- mogelijke blijvende stemmingsstoornissen (depressie) en veranderde sociale relaties
- risico: posttraumatische stress stoornis (ptss) in combinatie met depressie
- ptss vraagt professionele hulp ( > 1m)
- bij 10% van de slachtoffers

# posttraumatische stress stoornis - incidentie

- bij 20% vrouwen na een traumatogene gebeurtenis
- bij 8% mannen na een traumatogene gebeurtenis
- afhankelijk van type gebeurtenis
  - **hoogste kans: levensbedreigende situaties**
  - **tussenin: (toeschouwer zijn van) fysiek geweld of moord**
  - **laagste kans: ernstige ongelukken, natuurrampen**

# posttraumatische stress stoornis - incidentie

- vaker bij vrouwen dan bij mannen
- vaker bij jeugdtrauma
- vaker bij lage inkomens of laag opleidingsniveau
- vaker bij voorafgaande stoornissen (sociale fobie, specifieke fobie)
- vaker bij beroepen met traumatogene contacten
- vaker bij gescheiden en verweduwde mensen
- vaker bij minder sociale steun
- vaker in steden dan op platteland
- vaker bij eerdere trauma's
- vaker wanneer directe en dissociatieve reacties op het trauma
- mogelijk erfelijke invloed

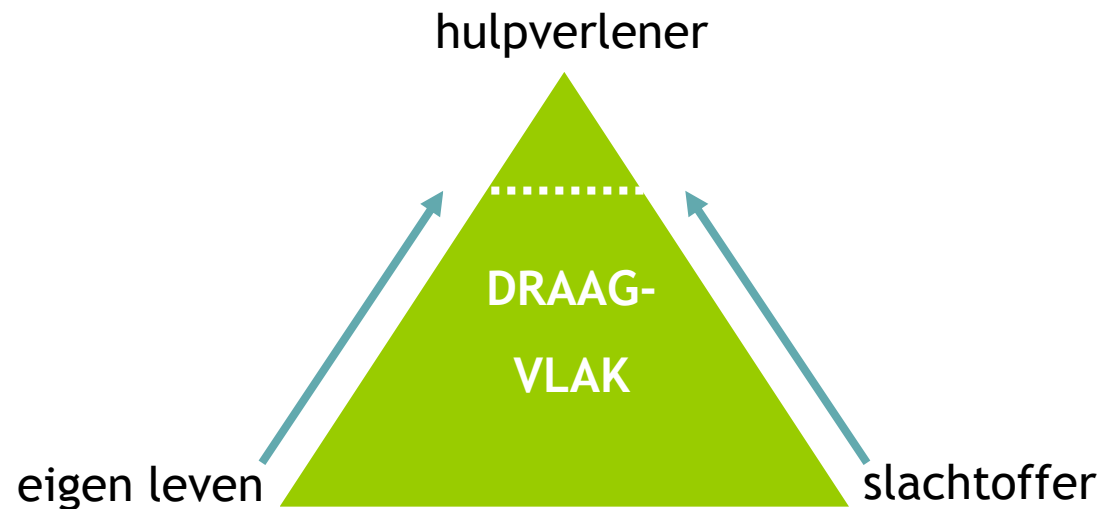
# posttraumatische stress

## invloed van uw draagvlak

### DE DRIEHOEK VAN IMPACT

*Een heel klein beetje oorlog... Omgaan met traumatische ervaringen*  
(DE SOIR, Lannoo)

- kan helpers treffen
- identificatie



# posttraumatische stress

## voorzorgen

- bewustmaking risico
- mentale en fysieke hygiëne
- lichaamsbeweging, veerkracht
- onmiddellijke psychologische steun
- uitgestelde psychologische steun
- desnoods professionele hulp
- methodes van het FiST
  - psychologische recuperatie/loskoppeling/ventilatie
  - psychologische groepsdebriefing

Deze presentatie zal u binnen  
enkele dagen kunnen  
downloaden op [www.fist.be](http://www.fist.be)

**G E S P R E K**

**Graag uw GSM op trilfunctie**