

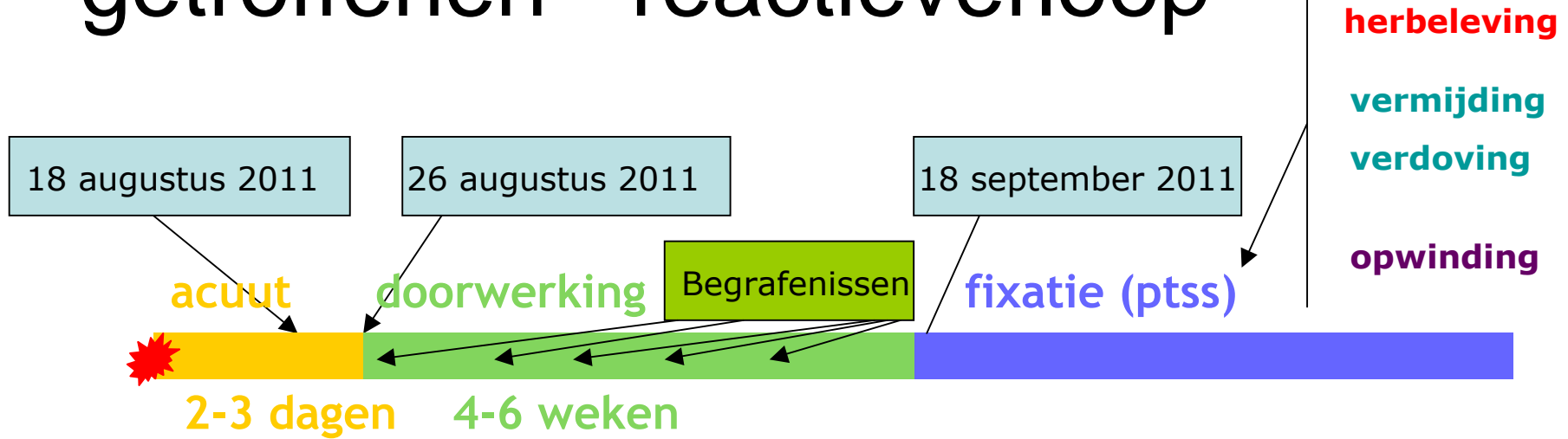


www.fist.be
Omgaan met de PP ramp

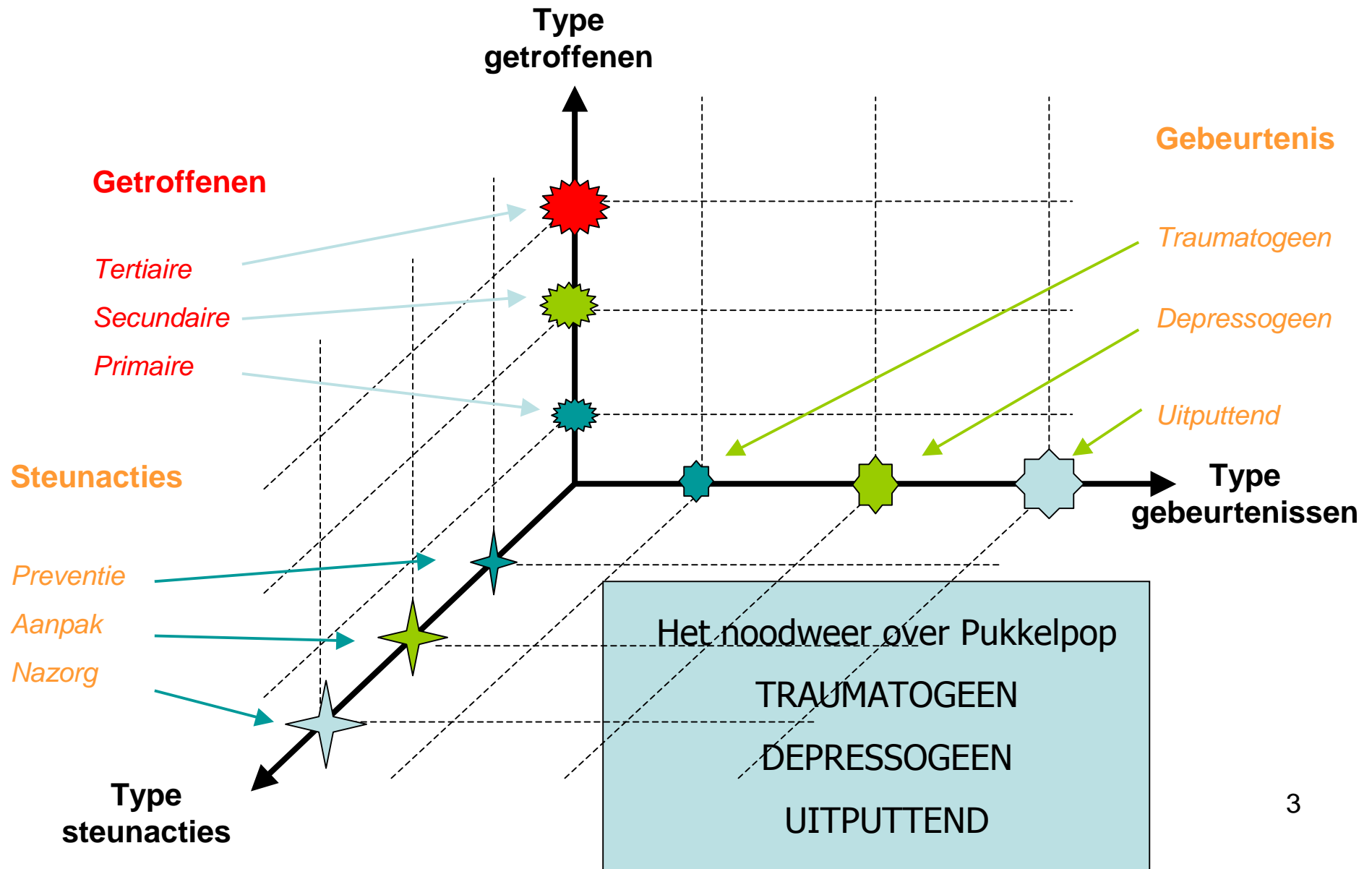
Welke reacties kunnen we nu verwachten
bij de hulpverleners?

FiST Limburg

getroffenen - reactieverloop

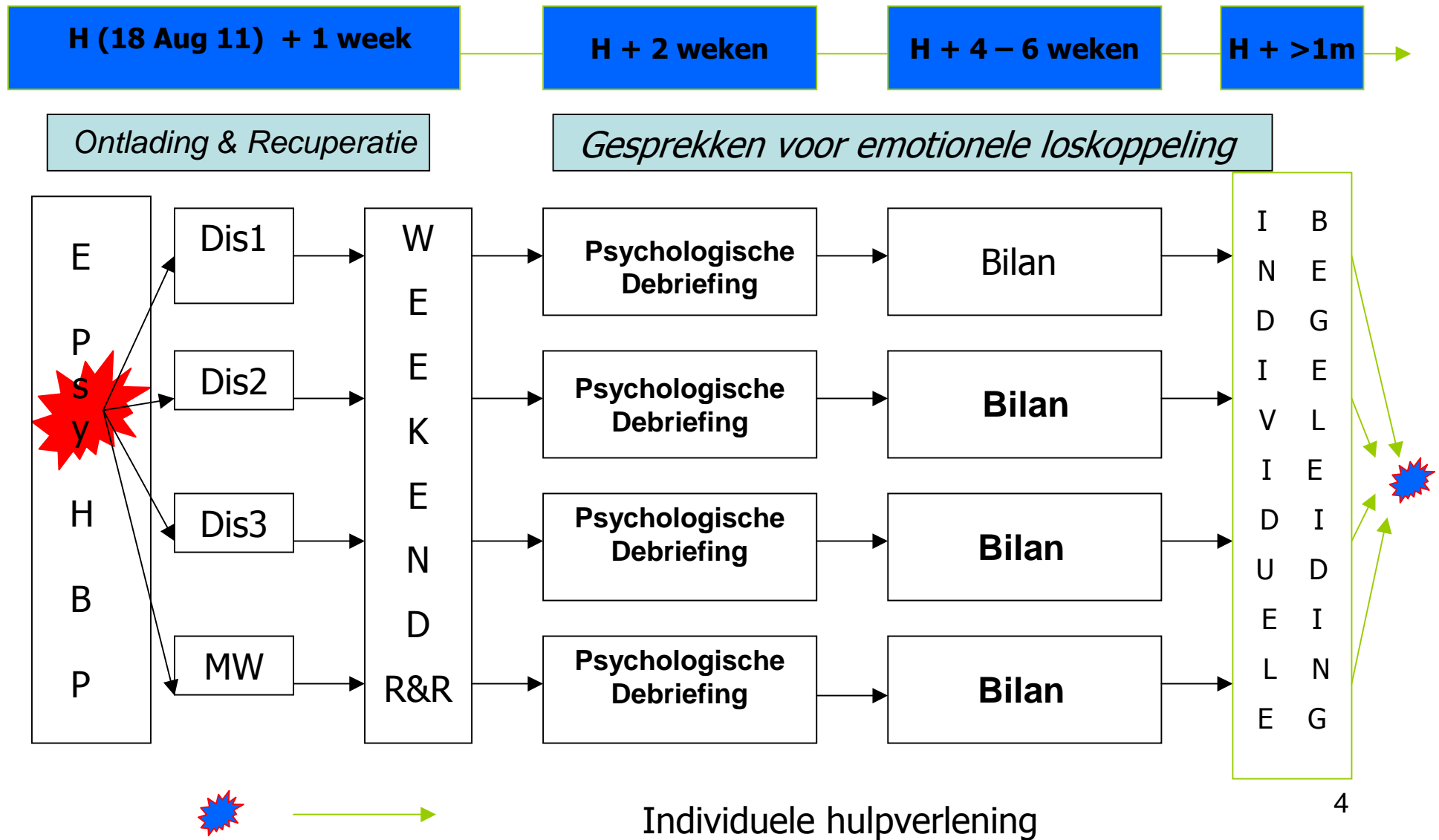


Psychologische triage



Traject voor psychosociale nazorg

PSYCHOSOCIAAL COORDINATIE COMITE



Meeting rules van de psychologische debriefings

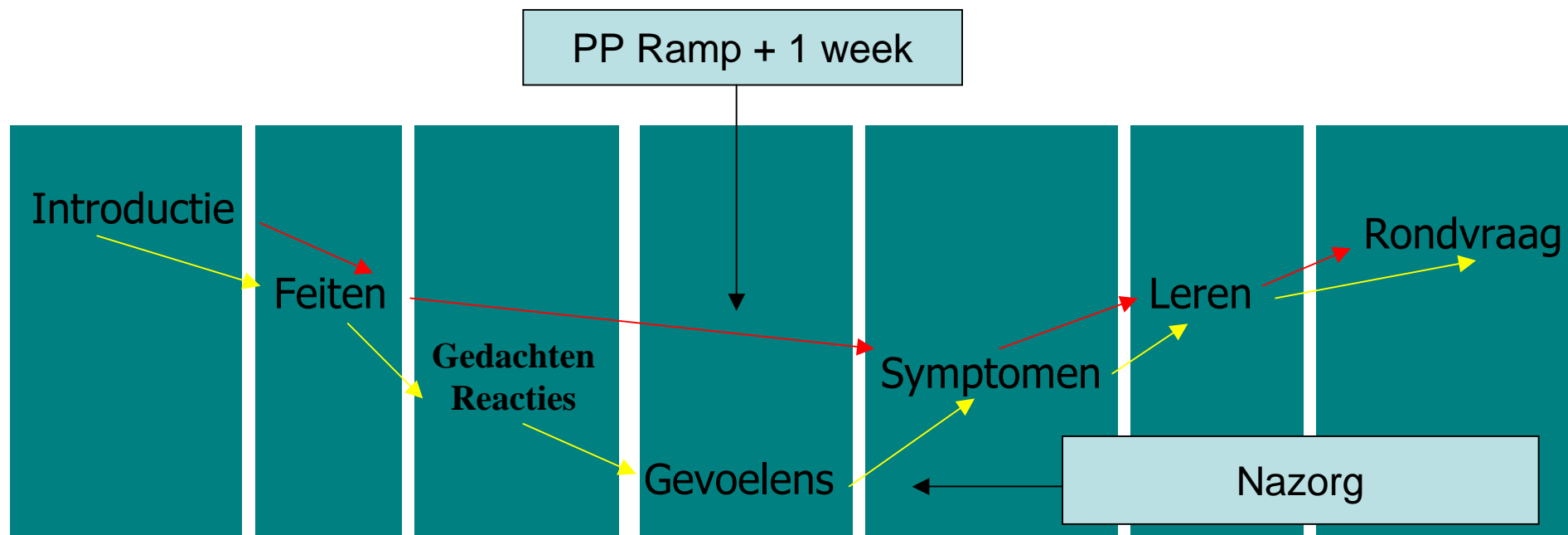
- Geen evaluatie of operationele debriefing
- Vertrouwelijkheid van de gesprekken
- Iedereen krijgt de kans om iets te zeggen
- Niemand is verplicht om te praten
- Laat de anderen beurtelings uitspreken
- Verschillende fasen duiden: gespreksdiscipline
 - Chronologie: FEITEN – BELEVING - LEERPUNTEN
- Niet alleen buitengaan als je je niet goed voelt. Er gaat iemand mee van ons

➤ Gesprekken voor loskoppeling

Feiten – Beleving – Psycho Tips

→ **RECUPERATIE GESPREKKEN en ONMIDDELLIJKE OPVANG**

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



TIPS voor STABILISATIE

Ademen en gronden



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





*Als je in de hel bent geweest
Willen wij je helpen
Om ervan terug
Te komen*



> Debriefing in fasen

Puzzel heel maken, heelt ...

Introductie

Feiten

Gedachten
Reacties

Gevoelens

Symptomen

Leerfase

Rondvraag

> Feiten versus emoties

Binnen de 24 à 72u na de ingrijpende interventie:

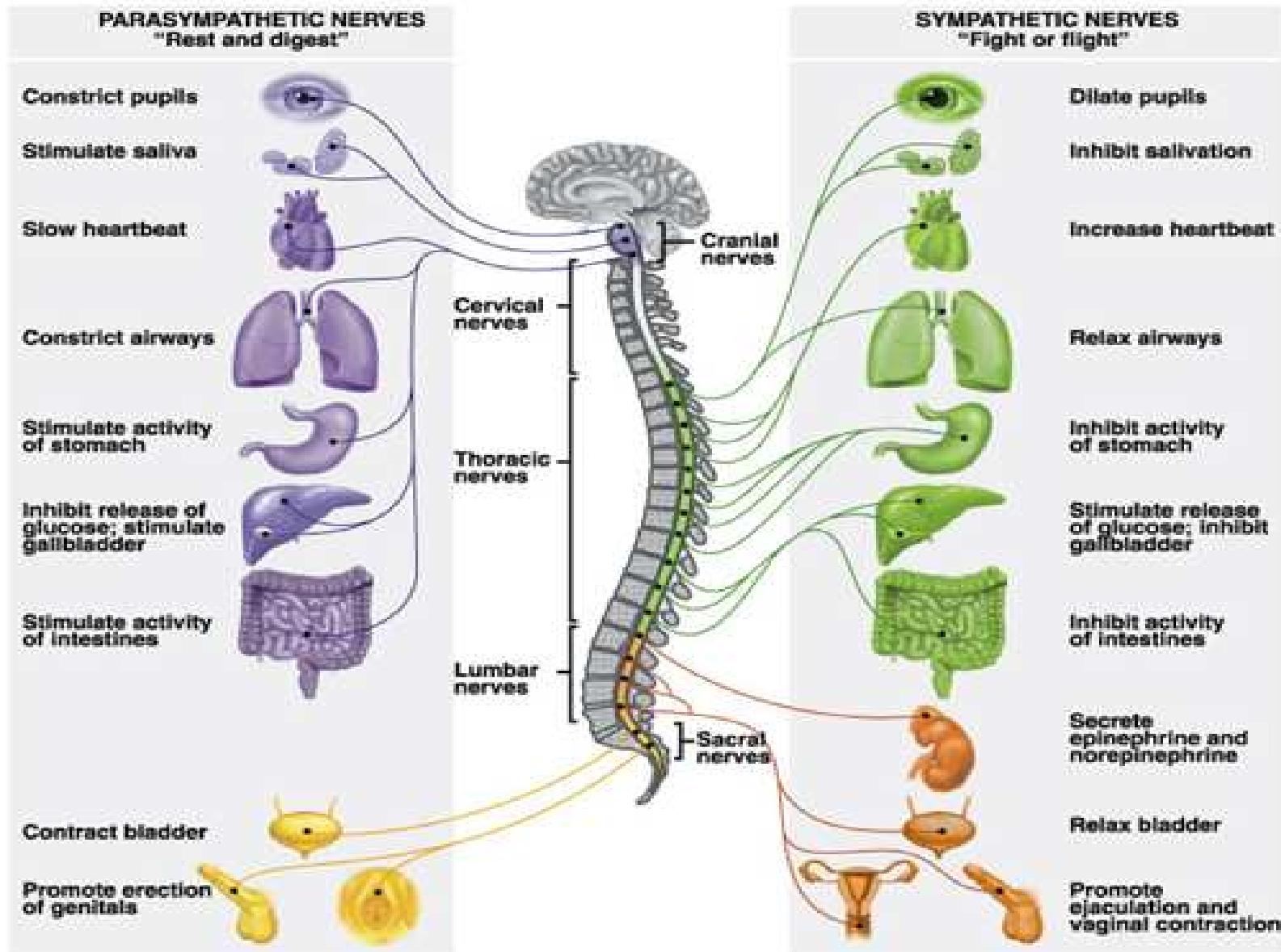
- Nog binnen de acute fase, dus ook nog acute reacties 1) bij depressogene interventie nog acuut verdriet; en/of, 2) bij traumatogene interventie nog acute schok (gevaar dissociatie)
- Mensen zoeken nog naar informatie over de feiten (gevoelig voor geruchten)
- Gevoelens zijn sterk aanwezig, nog geen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

Na 2 à 3 weken na de ingrijpende feiten:

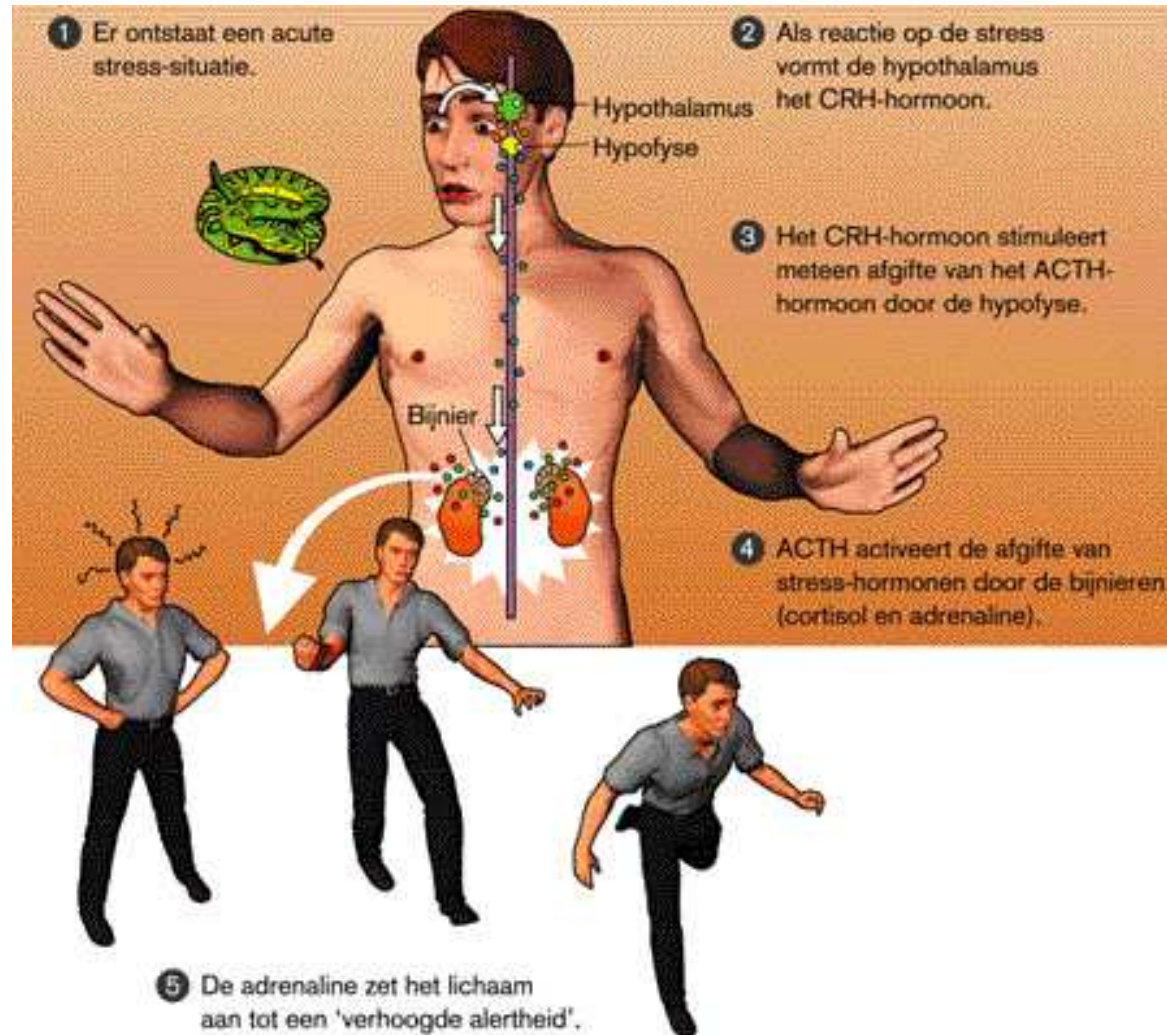
- Reeds binnen de doorwerkingsfase
- Mensen hebben kennis verzameld over de feiten; soms kan dit kennis zijn die sterk afwijkt van de realiteit
- Gevoelens zijn veel minder extern aanwezig maar kunnen binnenin nog erg intens zijn; zeer sterke emoties (fysieke kenmerken ervan: rood worden, onrustig zijn,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

Biologische onderbouw

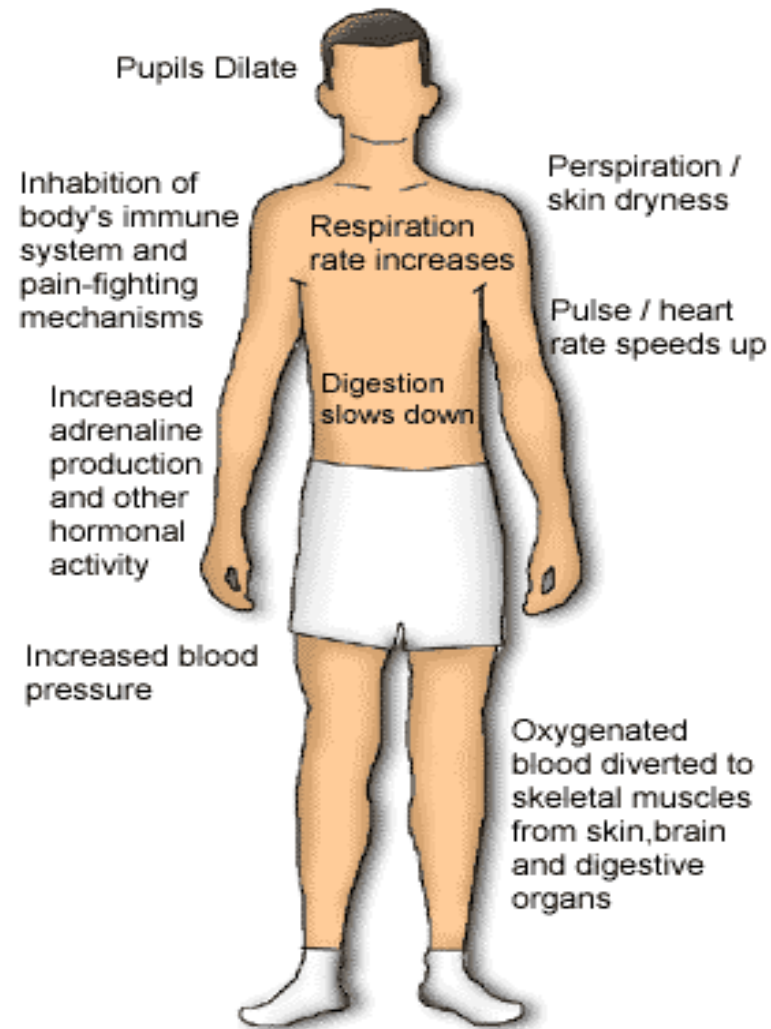
getroffenen - acute fase



getroffenen - acute fase



getroffenen - acute fase



activatie

sympathisch

zenuwstelsel

+ hormonale stressas



- fight
- flight
- freeze
- tend & befriend

getroffenen - acute fase

- alle reacties zijn mogelijk (aanvaardend)
- alle reacties zijn in principe 'normaal'
- prototypische reacties
 - ongeloof, schrik, verbijstering, hulpeloosheid, afschuw
 - lichamelijke reacties van stress, hyperarousal en uitputting
 - tunnelervaring
 - dissociatieverschijnselen
 - derealisatie: bewust ervaren vervreemding van de werkelijkheid
 - depersonalisatie: bewust ervaren vervreemding van het lichaam
 - dissociatief geheugenverlies (van bepaalde delen van de interventie)
 - eigengerichtheid
 - boosheid
 - verwardheid

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”

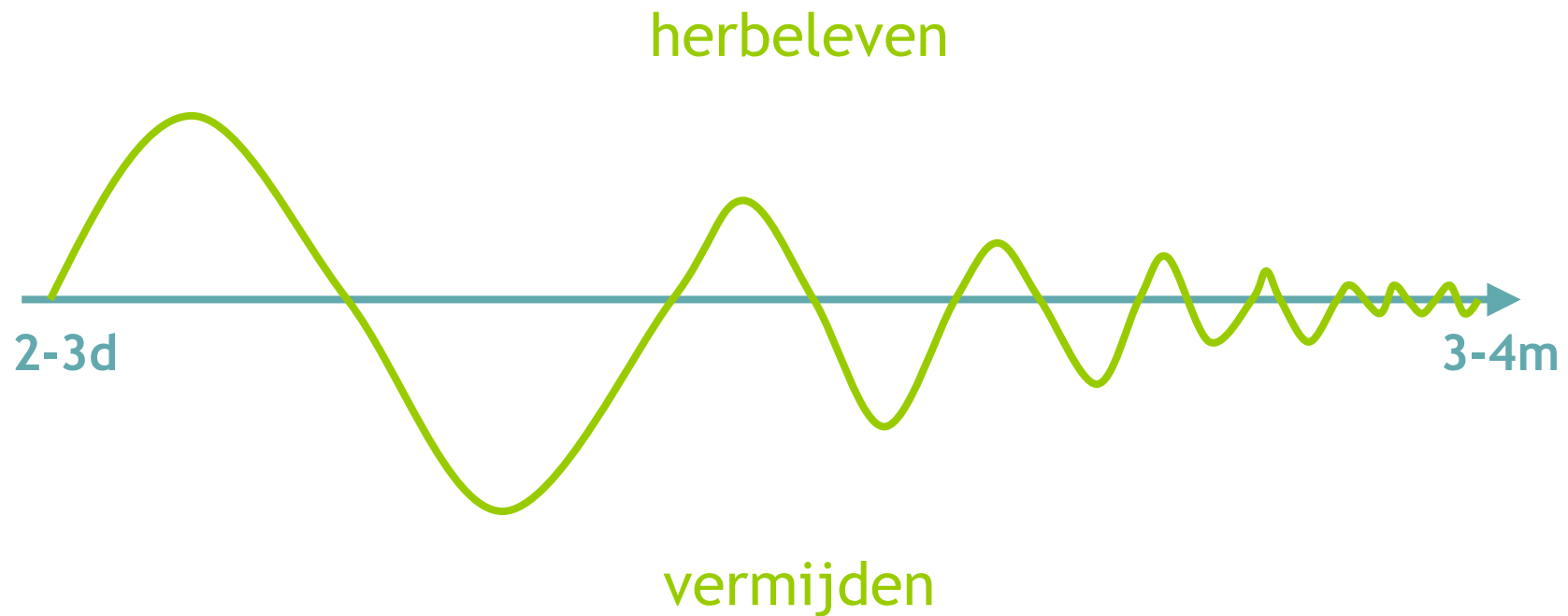
- vermijden

- 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



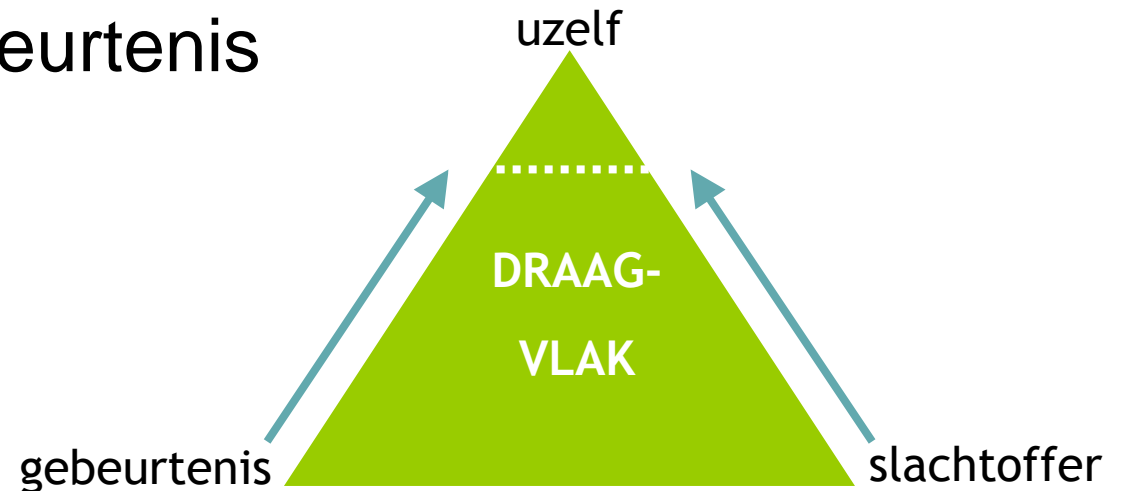
getroffenen - fixatie

- 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 max 10% van de slachtoffers
 - bij 3-5% van de hulpverleners

posttraumatische stress

invloed van uw draagvlak

- kan ook helpers treffen
- gevaar: identificatie met slachtoffer of gebeurtenis



Omgaan met 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

G E S P R E K

Graag uw GSM op trilfunctie