



B.F.I.S.S.T.



FIST-debriefing Treinramp Buizingen
Gemeentehuis Halle

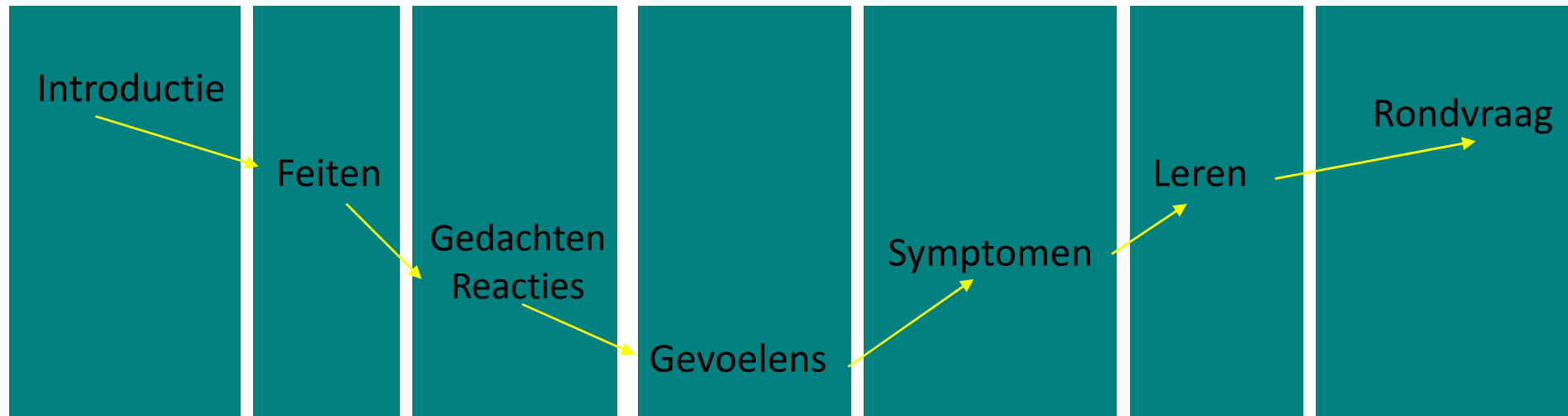
Welke psychische reacties kunnen we nu verwachten
bij getroffenen, families en hulpverleners?

FIST Vlaams-Brabant

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
- Er gaat steeds een debriefer/observator mee als iemand naar buiten gaat

Psychologische Debriefing (J. Mitchell)



> 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



> Leerfase

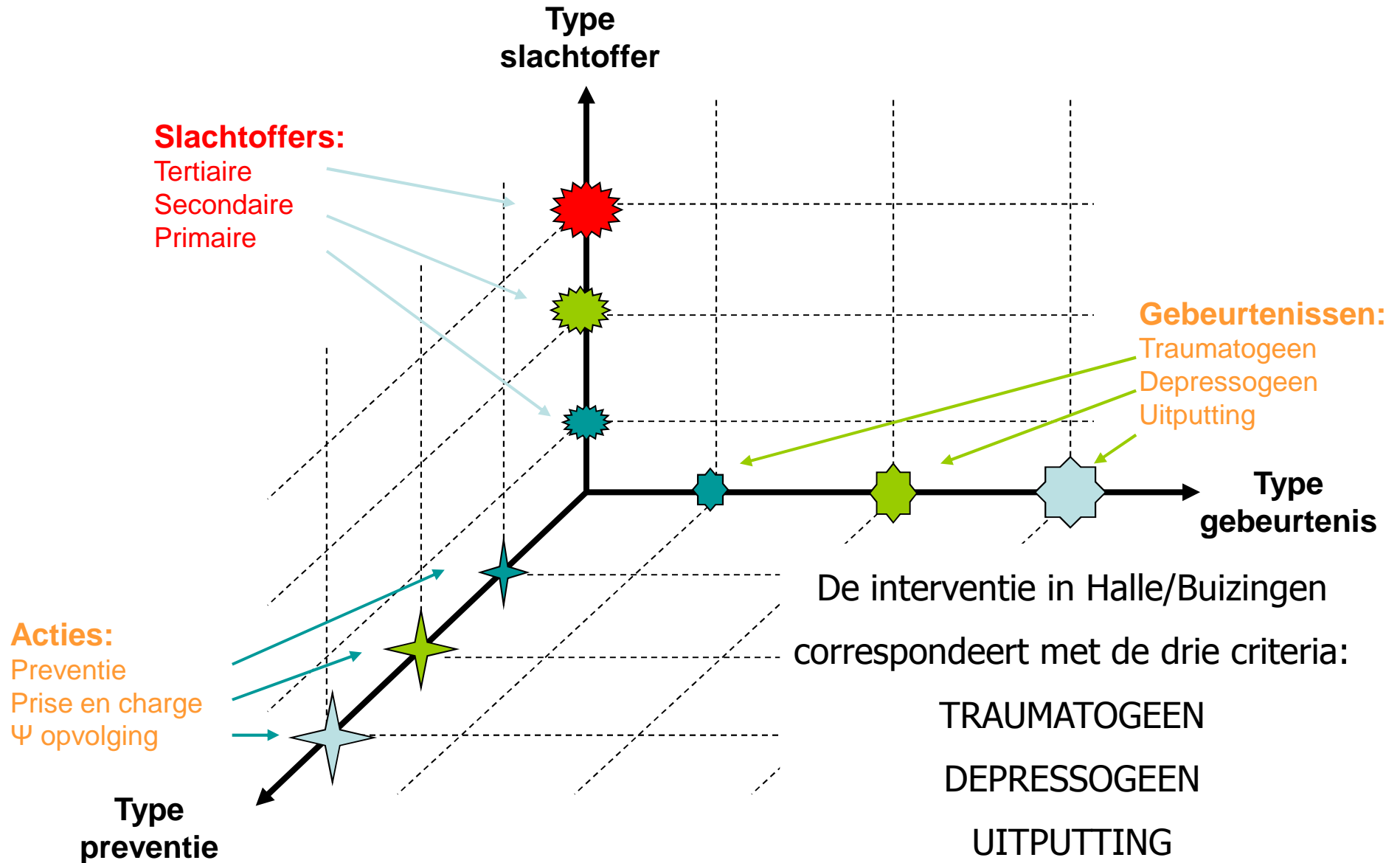
Wat is er veranderd in je werk?

- Vragen naar tekenen van herstel
- Dag nadien t.o.v. nu

Het 3D – CRASH model

ERIK DE SOIR

Président de l'Association Européenne des Psychologues Sapeurs-Pompiers



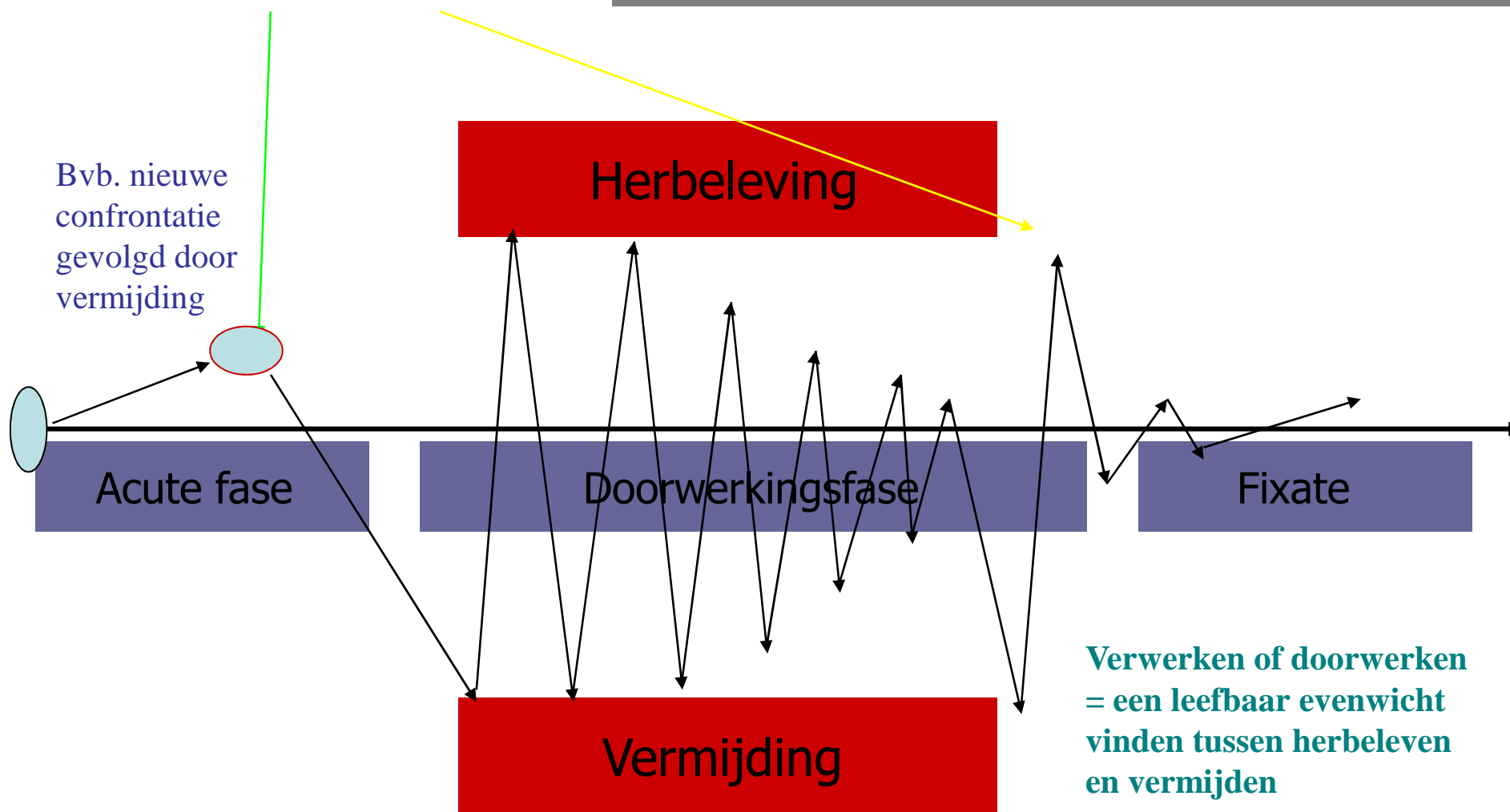
> Leerfase



Tunnelervaring = zinvol en aanvankelijk (op het terrein) normaal mechanisme, maar nu bij triggering teken van mogelijke chronificatie

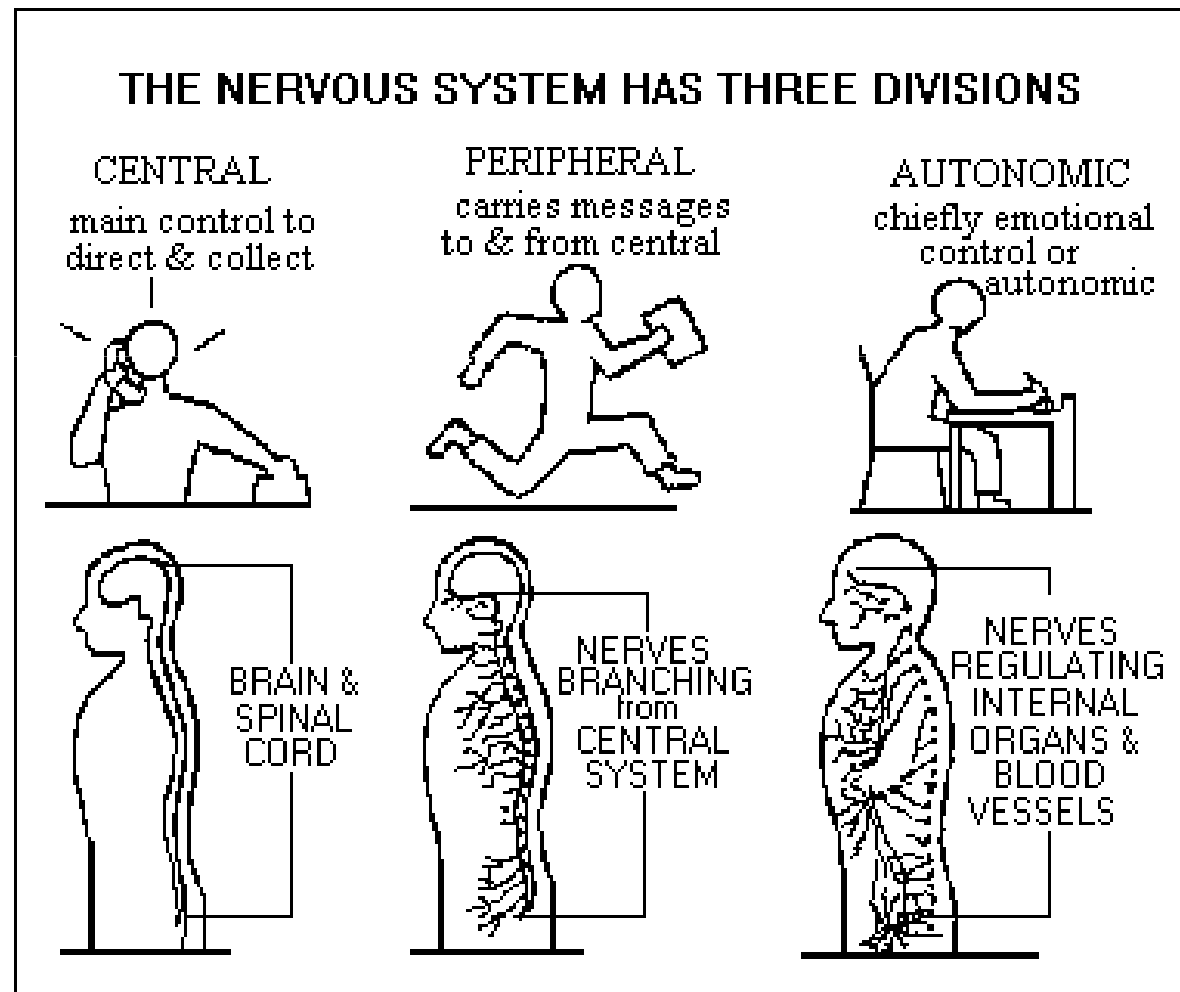
Herinneringen op betekenisvolle data !

> Leerfase

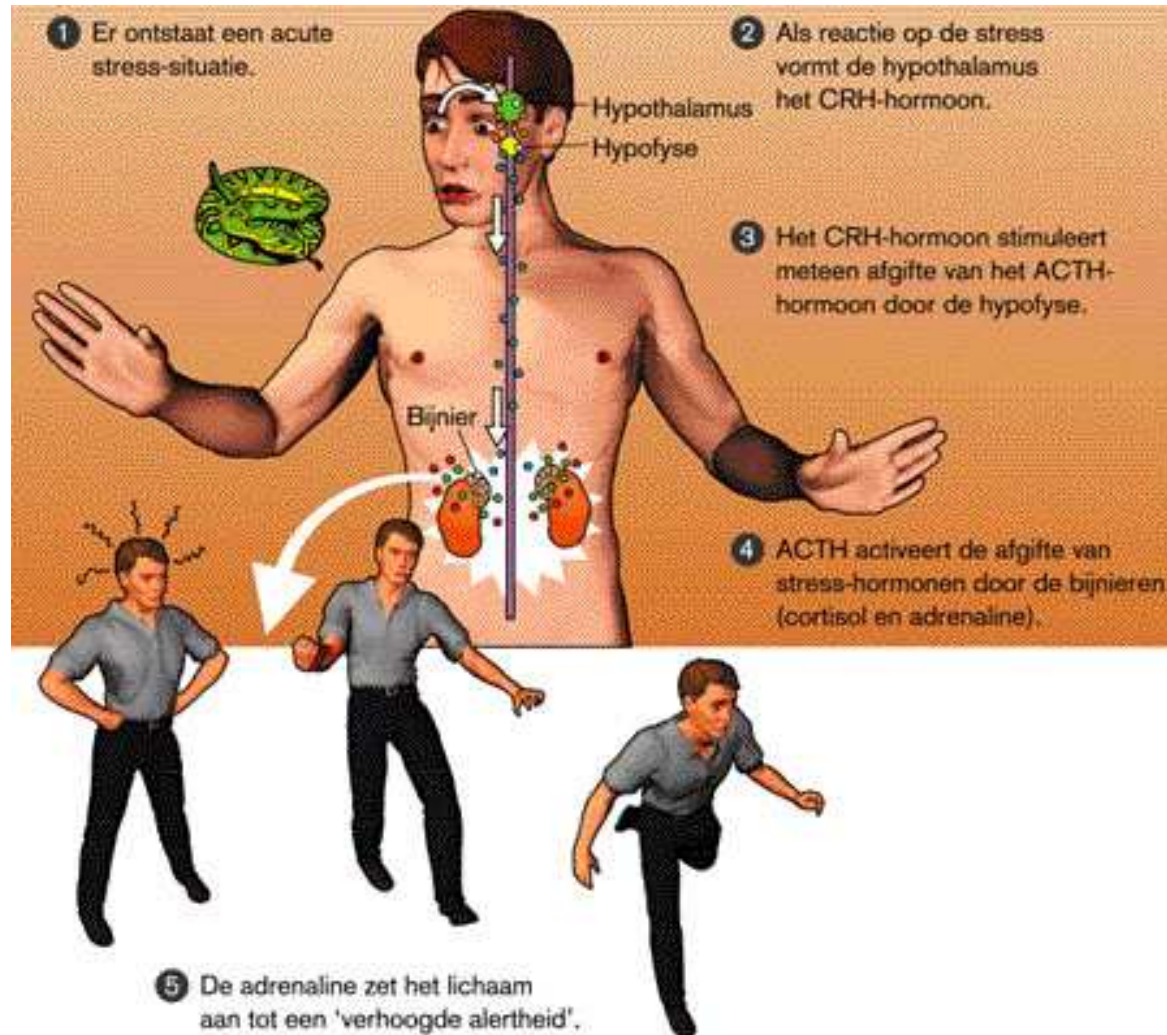


Biologische onderbouw

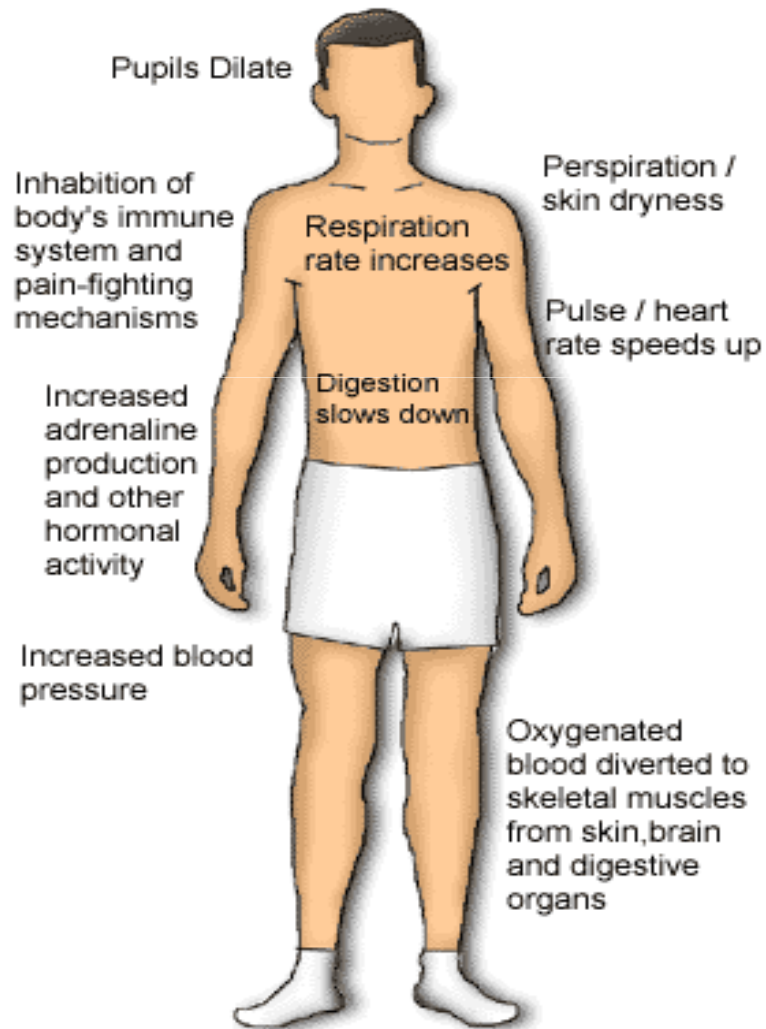
getroffenen - acute fase



getroffenen - acute fase



getroffenen - acute fase



ACTIVATIE

sympathisch zenuwstelsel

+

hormonale stressas



- fight
- flight
- freeze
- tend & befriend

getroffenen - acute fase

- alle reacties zijn mogelijk (aanvaarden)
- 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”

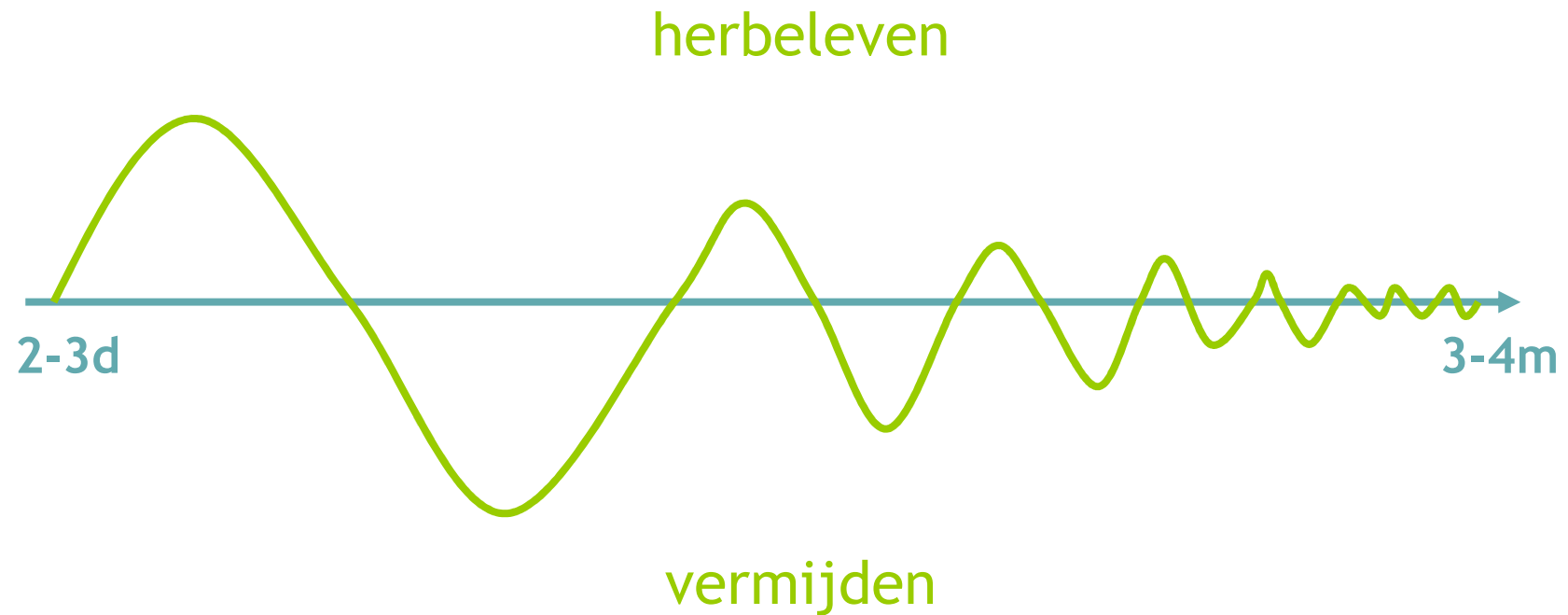
- vermijden

- 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



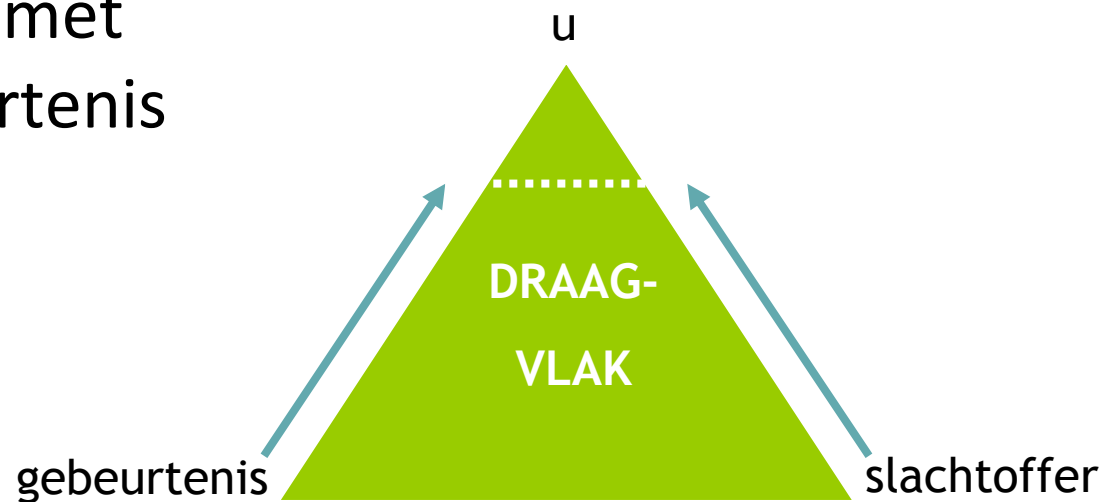
getroffenen - fixatie

- 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 10% van de slachtoffers

posttraumatische stress

invloed van uw draagvlak

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



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

FiST: gegevens & informatie

- FiST Supervisor Nationaal
Erik De Soir
erik.de.soir@telenet.be of 0476/22.80.16
- FiST Supervisor Vlaams-Brabant
Karolien Aelbrecht
karolien.aelbrecht@ugent.be of 0472/10.34.46
- FiST Coördinator Vlaams-Brabant
Joris Vanderhulst
joris.serval@gmail.com of 0477/65.51.09
- FiST Secretaris Vlaams-Brabant
Johan Schots
johan.schots@gmail.com of 0471/02.92.67
- Ga naar www.fist.be voor meer informatie (o.a. gratis downloaden van de "Handleiding voor de Emotionele Doorwerking van Schokervaringen")!