



... En,  
als het **bij jou**  
blijft smeulen ...

---





## Voorwoord:

Traumatische gebeurtenissen doen de fundamenten van een mens trillen op hun grondvesten: ze wijken af van onze gebruikelijke belevingen en veroorzaken vrijwel bij elke persoon een duidelijk leed. Traumatische gebeurtenissen zijn van dien aard dat in feite niemand ze echt aankan.

Maar wat hebben ze ons geleerd, of beter wijsgemaakt? Pijn moet je verbijten, angst moet je verbergen, gevoelens stop je weg, je kwetsbaar opstellen kan niet want dan lopen de mensen over je heen enz. .. En wie betaalt dan de factuur; door veel te drinken en/of te roken, uit te gaan, kicks te zoeken die je negatieve gevoelens overstijgen, zwarte humor aan de toeg, tot in het absurde te gaan relativiseren, of op cynische, onverschillige of niet-betrokken wijze met menselijk verlies en lijden om te gaan?

Ben je zo je loopbaan als hulpverlener begonnen?  
Of ging je mensen helpen zonder daar echt bij stil te staan?

Voel je bij momenten het spook van burnout bij je opdoemen, als een klein kwelduiveltje in je zegt, "het heeft toch geen zin, trek het je niet aan", je kan het dan plots beu worden om steeds mensen te moeten helpen.



De korte en lange termijn effecten van zowel de intense plots optredende stress als de langzaam opstapelende stress, kunnen erg vernietigend op je inwerken. Je kan door je werk, soms zonder het echt te beseffen, klappen krijgen op medisch, psychisch, sociaal en familiaal vlak. Uit onderzoek blijkt dat ruim 1 op 10 brandweer-ambulancehulpverleners een vroegere (traumatische) klap nooit verwerkt heeft. Mogelijke uitingen hiervan kunnen zijn: zich terugtrekken uit het sociale leven, moeilijke situaties vermijden, gejaagdheid en nervositeit, verhoogde prikkelbaarheid of regelrechte agressiviteit, lichamelijke klachten, allerhande herbelevingen en concentratieproblemen. Je kan vaak erg schrikken als je al die dingen bij jezelf opmerkt of je de vraag stelen of je misschien stilaan begint door te flippen.

Besef dat het hier gaat om **normale reacties op abnormale gebeurtenissen**.

Deze brochure zal zich richten op eerstelijns hulpverlening die je in je eigen korps kan krijgen via FiST-leden. Ze beoogt het geven van enkele essentiële praktische tips ivm zelfhulp en nabespreking van schokkende gebeurtenissen binnen je werkveld die trauma's kunnen veroorzaken en de erbijhorende reacties. Tevens zou eruit moeten blijken wanneer professionele hulp nodig is en welke rol familie, vrienden en kennissen kunnen spelen in de doorwerking van een schokervaring.

In de eerste plaats moet je natuurlijk bij jezelf tijd en ruimte maken om de hulp van anderen mogelijk te maken je zal dan snel merken dat praten essentieel is. Gewoon erbij zijn als er over nare ervaringen die je meemaakte gepraat wordt, kan reeds erg veel steun bieden.

FiST-leden werden opgeleid om na ingrijpende gebeurtenissen met de hele ploeg betrokken hulpverleners tenminste één gesprek te organiseren en te leiden (Brandweer, medische diensten, politie, rijkswacht en andere hulpverleners).

Dit betekent nu niet dat je bij elke dode rond de tafel moet kruipen. Belangrijk is wel dat je zelf aanvoelt in welke gevallen dat wel nodig kan zijn (indien niet voor jou, dan toch tenminste voor een collega) en dat je daar openlijk voor wil uitkomen.

In groepen is het soms knokken om je reputatie hoog te houden, niemand komt nu eenmaal graag kwetsbaar over. Maak voor jezelf maar eens uit hoeveel gemiste kansen dat al opgeleverd heeft, kansen om te praten over het gekrijs van gekwetsten enz. ...

Laat ons bestaande taboes verder doorbreken en trachten voor mekaar nog meer te betekenen in moeilijke situaties. Laat ons de opvang na schokkende gebeurtenissen niet aan het toeval overlaten, maar er een normaal onderdeel van ons werk is hulpverlener van maken. Help mee de heersende mentaliteit veranderen onder het motto

**"It's OK not to be OK!" en "You'll never walk alone!"**

**Maj. Erik de Soir**  
**FiST Coördinator.**



## Schokkende gebeurtenis

Wat verstaan wij onder een schokkende gebeurtenis?

Hier is een gebeurtenis, die buiten het patroon van de gebruikelijke menselijke ervaringen ligt en die duidelijk leed veroorzaakt bij vrijwel iedereen. Een dergelijke gebeurtenis is plots en onverwacht, verbreekt onze dagelijkse routine en roept gevoelens, van angst en machteloosheid op. Het confronteert ons tevens met de dood of een ernstig verlies.

Voorbeelden van schokkende gebeurtenissen zijn onder meer de dood of een ernstig letsel van een collega, een kind, een bekende; het bergen van een verminkt of zwaar verbrand lijk, een mislukte reddingspoging, zelf een ernstig letsel oplopen; overlijden van een slachtoffer tijdens het reddingswerk, zelf veroorzaken van een ongeval tijdens de reddingspoging ...

Er bestaat geen regel om te zeggen wat wel of niet als schokkend ervaren wordt. We kunnen stellen dat, bijna elk ongeval met slachtoffers of doden goed herinnerd wordt.



## Gevolgen

Een schokkende gebeurtenis kan op verschillende vlakken en in verschillende mate klachten teweegbrengen. We denken bijvoorbeeld aan:

- steeds in gedachten met het ongeval bezig zijn;
- niet kunnen geloven wat er gebeurd is;
- de plaats van het ongeval vermijden;
- niet aan de gebeurtenissen willen denken;
- momenten tijdens het reddingswerk niet meer herinneren;
- geïrriteerd zijn;
- angstig zijn;
- zichzelf verwijten maken;
- geen fut meer hebben;
- eenzaamheid;
- zich moeilijk kunnen concentreren;
- lichamelijke klachten (hoofd- maag- en spierpijn);
- neerslachtig zijn;
- nachtmerries hebben, slecht slapen;
- twijfelen aan het voortzetten van je job als hulpverlener.

Je merkt dat het steeds gaat om klachten van herbeleving, vermijding, ontkenning of resten van verhoogde lichamelijke opwinding. Het is volkomen normaal dat de bovenstaande gedachten, gevoelens en gedragingen gedurende 3 à 4 maand je gevoelswereld grotendeels gaan beheersen, ze mogen je nochtans niet verlammen in je dagelijkse activiteiten.

## Wat kan je er aan doen?

Het praten over en het uiten van onze gevoelens leveren een belangrijke bijdrage tot het doorwerken van een schokkende ervaring.

Praten is niet altijd makkelijk. Zeker als het over je persoonlijke gevoelens en gedachten gaat. Soms ben je bang om voor slappeling uitgemaakt te worden en sluit je je af voor je omgeving.

Dan weer wil je praten, maar kun je je gedachten en gevoelens niet meer onder woorden brengen.

Soms stuit je op onbegrip van je familie of collega's die, na jou verhaal voor de zoveelste keer gehoord te hebben, geen aandacht meer aan je willen besteden.

Je denkt soms dat je alleen blijft zitten met heel wat vragen, gedachten en gevoelens.



## FiST - een reikende hand

FiST staat voor Fire (fighter)Stress Team

FiST organiseert na een ingrijpende of schokkende interventie één of meerdere gesprekken met de hele groep hulpverleners. Tijdens deze nabespreking kunnen alle ervaringen, de feiten en de erbijhorende gedachten en gevoelens uitgesproken worden. De gesprekken gebeuren achter gesloten deuren en blijven strikt vertrouwelijk binnen de groep. Het is niet de bedoeling om fouten of schuldigen te zoeken, om te oordelen of om een onderzoek in te stellen.

De bedoeling is om stil te staan bij de wijze waarop we als mens met dergelijke ervaringen omgaan. Misschien kan een dergelijke nabespreking je helpen om een ingrijpende of emotioneel schokkende interventie makkelijker te verwerken. Een bijkomende bedoeling is dus steeds ook te leren van elkaar. FiST is er voor U; contacteer ons als U of een collega er nood aan heeft, als er klachten optreden. Laat ons de opvang niet aan het toeval overlaten, maar een onderdeel van ons werk maken. FiST staat 24 uur op 24 uur voor U klaar.

## Colofon

De namen en contactnummers van de FiST-medewerkers kan je terugvinden op de website van FiST

<http://www.fist.be>