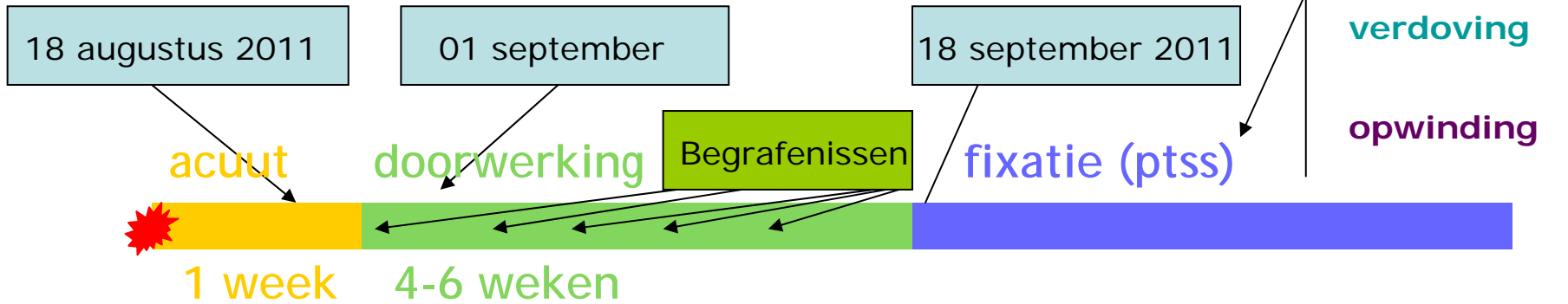




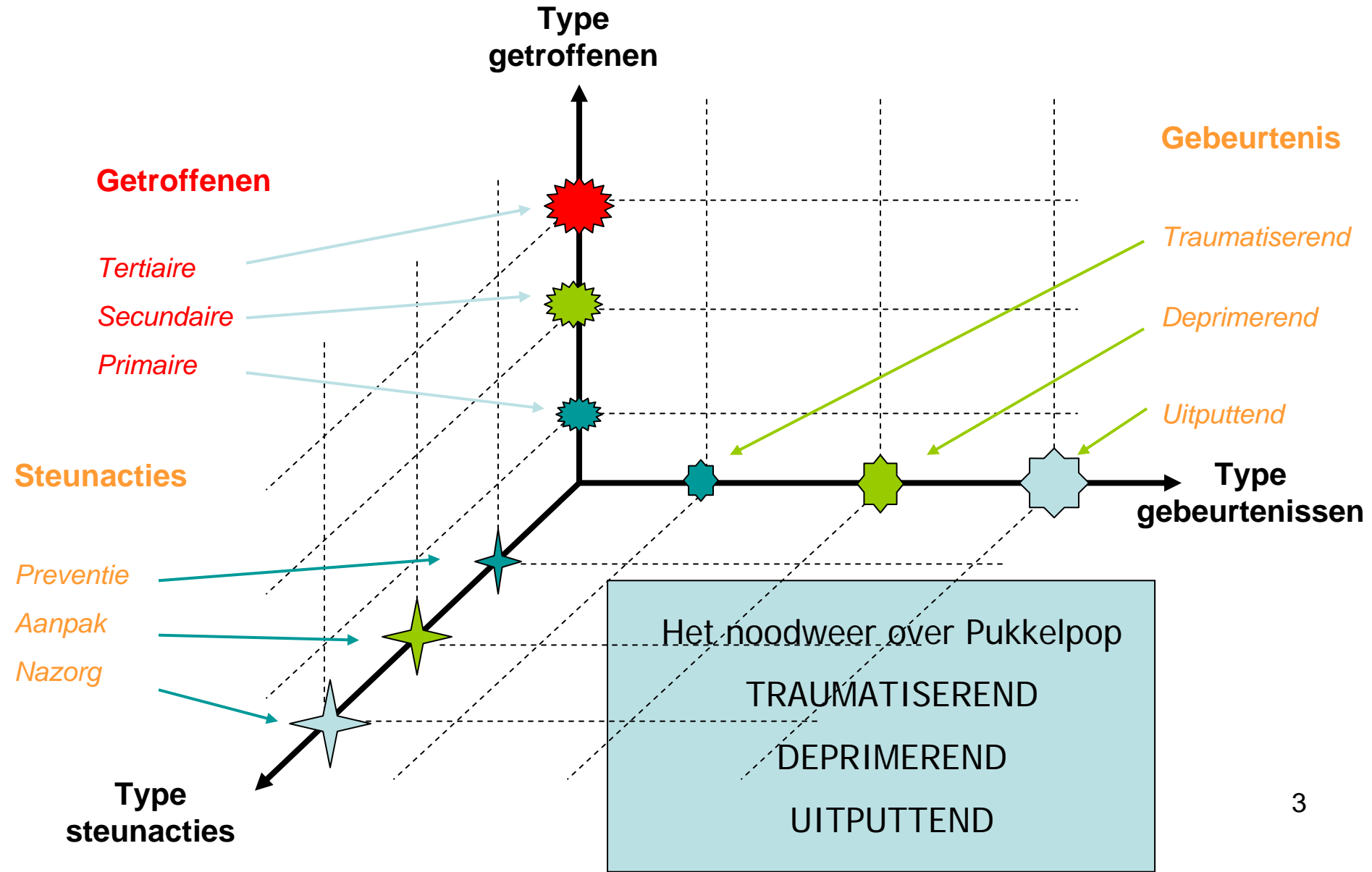
## Omgaan met de PP ramp

Welke reacties kunnen we verwachten bij onze medewerkers in de nasleep?

# getroffenen - reactieverloop



# Psychologische triage

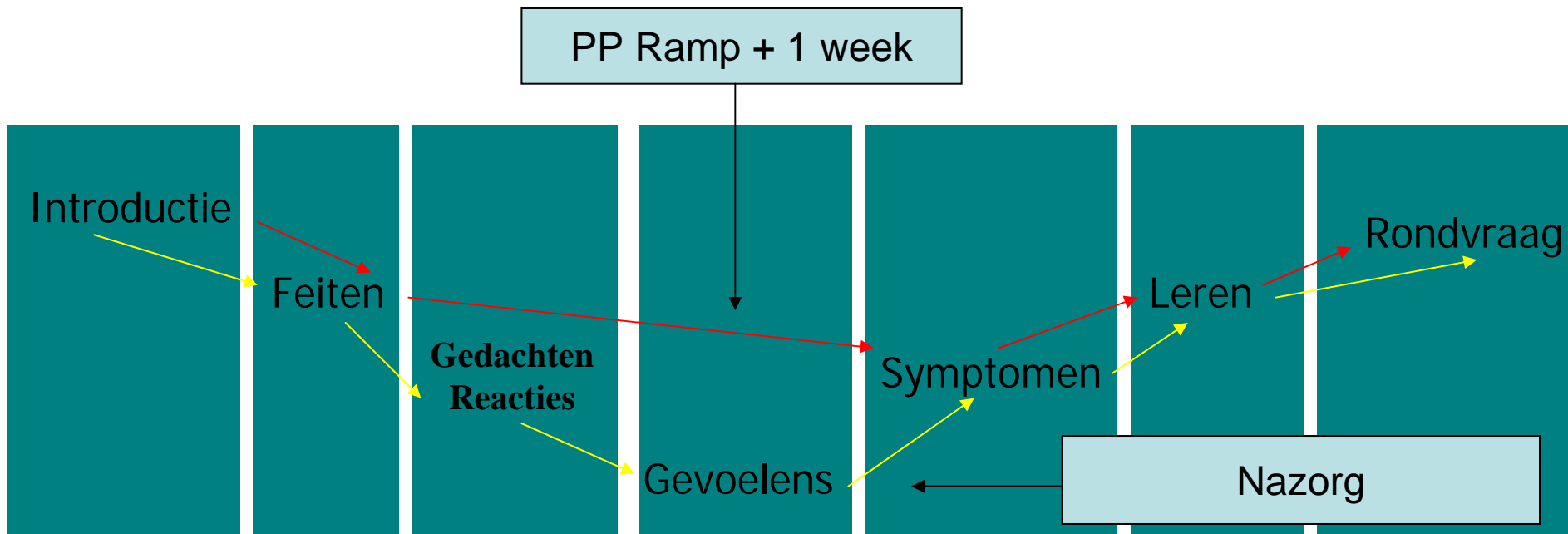


## ➤ Gesprekken voor emotionele loskoppeling

### Feiten – Beleving – Psycho Tips

→ **RECUPERATIE GESPREKKEN en ONMIDDELLIJKE OPVANG**

→ **GESPREKKEN voor EMOTIONELE en PSYCHOLOGISCHE LOSKOPPELING**



## > 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

# 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
  - dissociatieverschijnselen
    - derealisatie: bewust ervaren vervreemding van de werkelijkheid
    - depersonalisatie: bewust ervaren vervreemding van het lichaam
    - dissociatief geheugenverlies (van bepaalde delen van de interventie)
    - tunnelervaring
  - 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”

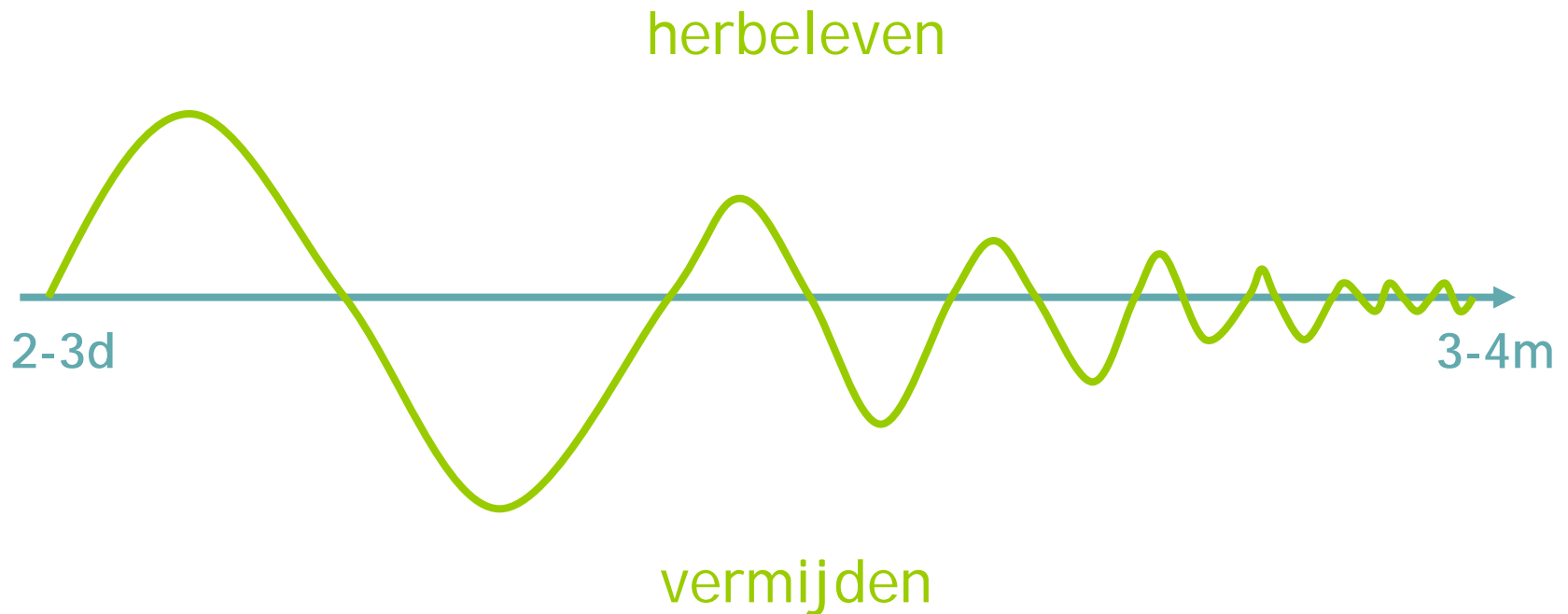
- vermijden

- 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



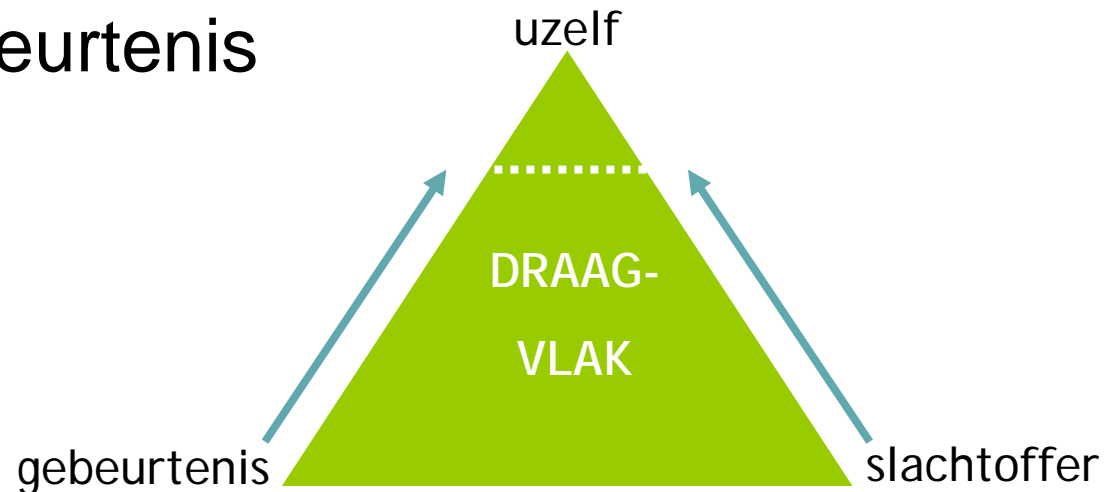
# getroffenen - fixatie

- 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 voor collectieve doorwerking
  - psychologische recuperatie/loskoppeling/ventilatie
  - psychologische groepsdebriefing

Ervaren bedreiging

Bewustzijnsvernauwing, angst, paniek, negatieve emoties

Gruwel opgevangen via zintuigen (beelden en geluiden)

intense angst, hulpeloosheid, controleverlies

Hyperagitatie, boosheid, schuld, schaamte

Overweldigende indrukken

Ervaren zinvolheid, nuttigheid van eigen hulpacties

Voor meer inlichtingen:

**lies@pukkelpop.be**