

Terrorisme en dan verder

Werken met getroffen

Informatie voor professionals



Na een terroristische aanslag kunt u beroepsmatig of als vrijwilliger te maken krijgen met getroffen. U werkt bijvoorbeeld in de gezondheidszorg, juridische dienstverlening of in de journalistiek. Het is belangrijk dat u, als professional, kennis heeft van reacties die getroffen kunnen vertonen en bekend bent met de gevolgen die het werken met getroffen voor uw eigen gezondheid kunnen hebben.

Reacties van getroffen in de eerste weken na een aanslag

De meeste volwassenen en kinderen die getroffen zijn door een terroristische aanslag ervaren gedurende enkele dagen of weken stressreacties. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie, bijvoorbeeld: angst, verdriet en rouw, woede, verontwaardiging, wrok, schuld, schaamte, hulpeloosheid en hopeloosheid. Getroffen kunnen zich afgestompt voelen, interesse en plezier in alledaagse gebeurtenissen kwijtraken, moeite hebben zich te concentreren of dingen te onthouden en slaapproblemen hebben. Zij kunnen zich veel zorgen maken, last hebben van nachtmerries, terugkerende gedachten of indringende herinneringen aan de aanslag. Ook kunnen zij lichamelijke klachten hebben zoals een gespannen gevoel, ernstige vermoeidheid of pijn.

Een beperkt deel van de getroffen zal ernstigere reacties vertonen. Deze verminderen doorgaans met de tijd, maar vormen een risico voor lange termijn gezondheidsklachten en posttrauma psychopathologie. Een deel van de getroffen zal dissociatieve verschijnselen vertonen (depersonalisatie, derealisatie, amnesie), last hebben van herbelevingen (flashbacks die met veel angst gepaard gaan, zware nachtmerries), zeer angstig zijn of symptomen van hyperarousal hebben (paniekaanvallen, woede, extreem geïrriteerd en geagiteerd zijn). Er zullen getroffen zijn die extreme pogingen doen om herinneringen te vermijden, bijvoorbeeld door middelenmisbruik. Er zullen getroffen zijn die

zeer somber, depressief of afgestompt zijn of helemaal niets meer kunnen voelen.

Reacties van professionals

Werken met getroffen wordt door professionals vaak zeer bevredigend genoemd. Echter, de langdurige en indringende confrontatie met het leed van anderen en de spanning die het werken met getroffen met zich mee kan brengen, kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en psychische gesteldheid van professionals. In de literatuur wordt dit onder andere beschreven als compassie-vermoeidheid.

Signalen zijn:

- Zich leeggezogen voelen
- Gevoelens van vervlakking of van isolement
- Onzekerheid
- Last hebben van malende gedachten en slaapproblemen
- Verminderd gevoel van veiligheid en innerlijke balans
- Moeite hebben met het stellen van prioriteiten
- Meer tijd nodig hebben voor activiteiten
- Het vervagen van grenzen tussen getroffen en professional
- Het nemen van beslissingen tegen het eigenbelang in

Daarbij komt dat bij een grootschalige terroristische aanslag de kans bestaat dat professionals ook zelf direct of indirect getroffen worden. Zij zijn dan in meer of mindere mate ontregeld, en zijn daardoor extra kwetsbaar voor negatieve gezondheidseffecten.

Korte adviezen voor zelfzorg voor professionals

Hieronder vindt u een aantal adviezen om goed voor uzelf te zorgen, en te voorkomen dat het werken met getroffen personen teveel van u vergt.

- Ga zo snel mogelijk weer over tot het werken in reguliere werktijd en behoud in het werk zoveel mogelijk uw gebruikelijke routine met verslaglegging, dossiervorming en pauzes.
- Houd uw caseload in de gaten: wissel het werken met getroffen personen af met andere werkzaamheden die niet aan de aanslag zijn gerelateerd.

- Maak gebruik van intervisie en supervisie.
- Werk multidisciplinair.
- Neem buiten het werk voldoende rust, zoek ontspanning en afleiding.
- Doe in uw vrije tijd iets waar u succesvol in bent.
- Eet gezond, wees matig met alcohol, en beweeg voldoende.

Meer informatie

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. Vooral de categorieën Wetenschappelijke literatuur, Expertise en Protocollen en Draaiboeken zijn relevant voor professionals. Ook kunt de andere factsheets in de serie "Terrorisme en dan verder" raadplegen.

Bij het tot stand komen van deze brochure is gebruik gemaakt van informatie van het National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (www.ncptsd.org)

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.