



Netbeheer
Nederland

Opvang & Nazorg Na ingrijpende gebeurtenissen

veilig

Samen in de hoogste versnelling

Programma





**Wat zijn ingrijpende
gebeurtenissen waar
jullie mee te maken
kunnen krijgen?**

Random agressie & sociale veiligheid

Ingrijpende gebeurtenis: kenmerken



Onverwacht



Overweldigend



Levensbedreigend



Onrechtvaardig



Zinloos



(INTENS) GEVOEL VAN MACHTELOOSHEID

Fasen schokverwerking



Fase 1
Overleven



Fase 2
Besef &
emoties



Fase 3
Stressreacties



Fase 4
Herstel

Mogelijke reacties tijdens de ingrijpende gebeurtenis

- Stresshormonen en zenuwimpulsen stijgen
- Bloeddruk, hartslag en zuurstofverbruik stijgen
- Fight, flight, freeze, focus
- Hyperalert, automatische piloot, overleven
- Besef en emoties worden uitgesteld
- Spijsvertering vertraagt



Fase 1
Overleven

Mogelijke reacties tijdens de ingrijpende gebeurtenis

- **Fysiek:** trillen, beven, hyperventileren, misselijk
- **Emotioneel:** angst, boosheid, verdriet
- **Cognitief:** hulpeloosheid, verwardheid
- **Gedragmatig:** behoefte aan sociale saamhorigheid, steun en aandacht



Fase 2
Besef & emoties



**Net na een ingrijpende
gebeurtenis, hoe wil je
dat anderen met je
omgaan?**

Eerste opvang: wat werkt wel?

- Bied luisterend oor
- Laat eruit wat eruit moet (fysiek, verbaal, emotioneel)
- Vraag naar behoeftes
- Laat de ander zo veel mogelijk zelf doen



Eerste opvang: wat werkt niet?

- Bagatelliseren
- Dramatiseren
- Verwijten maken
- Verkeerde grappen maken
- Teveel goedbedoelde adviezen geven
- Aftroeven met eigen verhalen
- Ander afkappen als diegene vertelt
- Valse beloftes maken



Fasen schokverwerking



Fase 1
Overleven



Fase 2
Besef &
emoties



Fase 3
Stressreacties



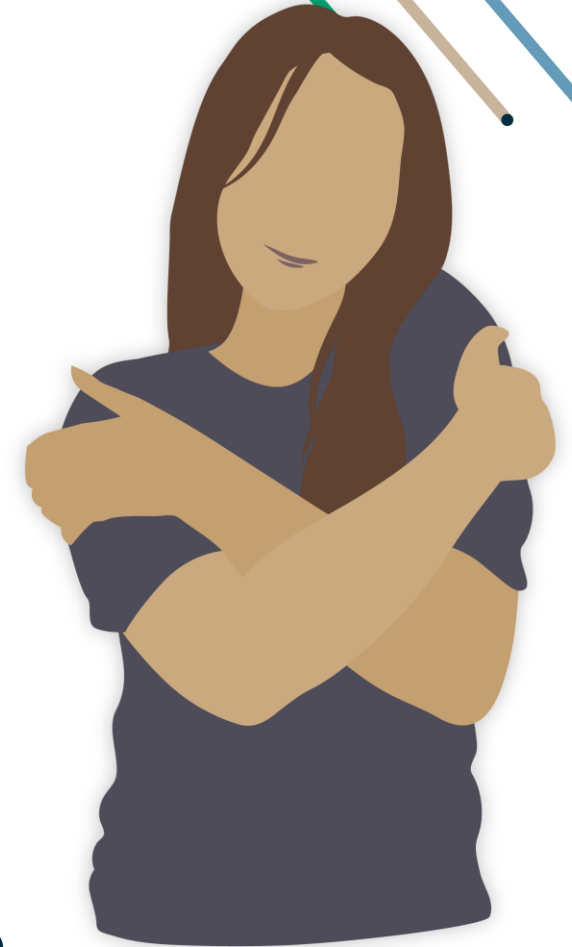
Fase 4
Herstel

Verwerken van een ingrijpende gebeurtenis

Confrontatie met een ingrijpende gebeurtenis kan gepaard gaan met allerlei stressverwerkingsreacties

Belangrijk: onaangename maar normale reacties op abnormale gebeurtenissen

Het lichaam moet leren dat het gevaar is geweken na hoge stress bij een ingrijpende gebeurtenis



Wat gebeurt er op lange termijn? (stressreacties)



Hyperalert
Alarmbellen



Vermijden
Batterij opladen



Herbeleven
Verdragen/
Ontladen



**Verandering
in denken en
voelen**
Wereldbeeld
aanpassen



Hoe lang zijn deze stressreacties “normaal?”

- A. 3 dagen
- B. 1 week
- C. 1 maand
- D. 3 maanden

Stressreacties nemen uiteindelijk weer af

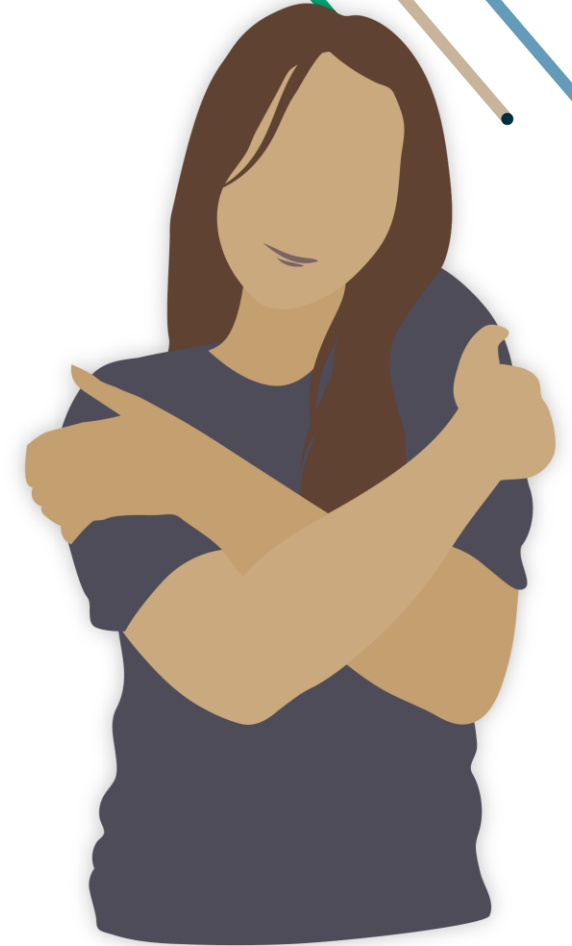
- Lichamelijke reacties hanteerbaar
- Gevoelens bij herinneringen draaglijk
- Verhaal compleet met gevoel
- Gevoel van eigenwaarde en controle (terug)



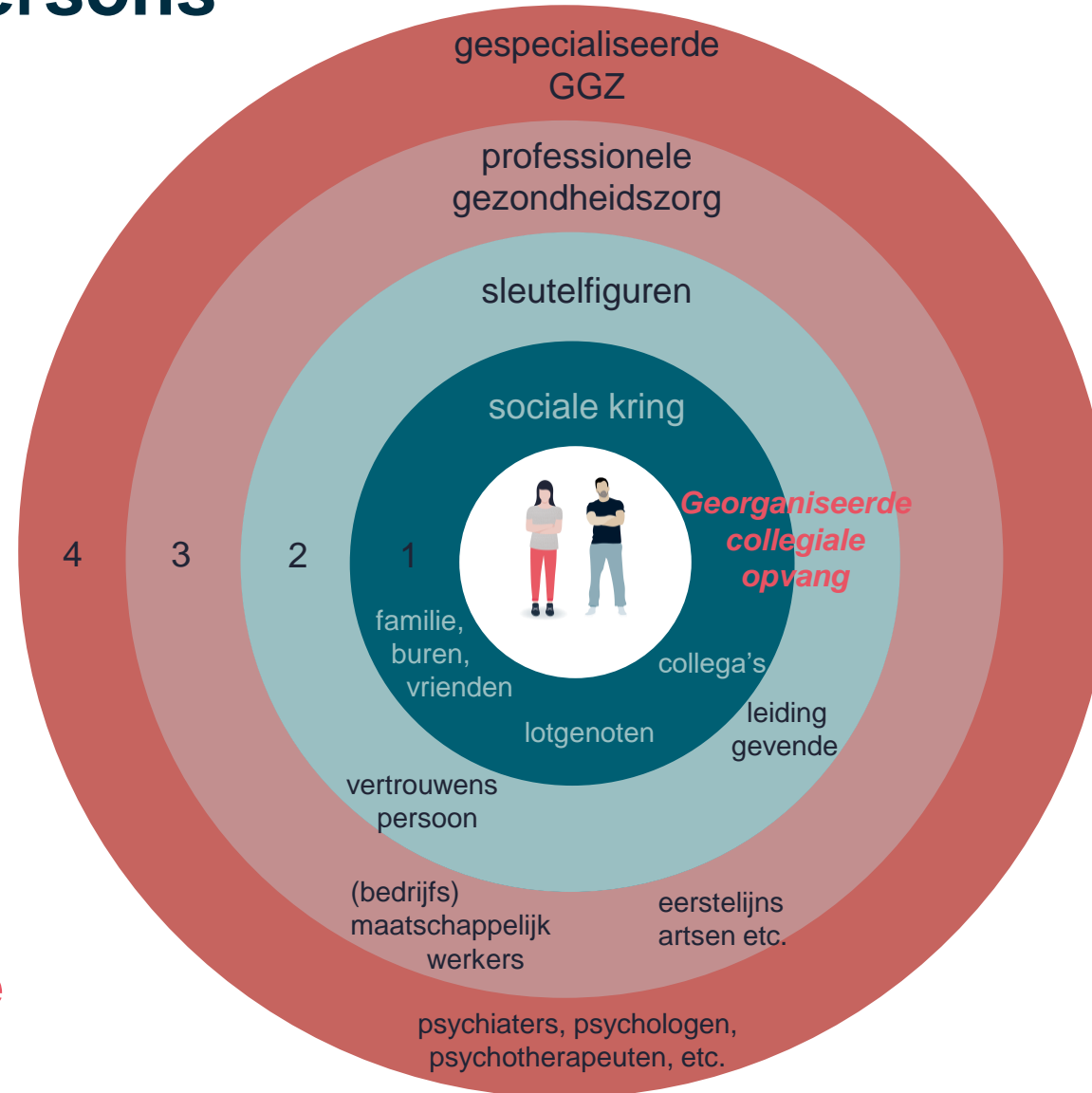
Fase 4
Herstel

Verwerken van een ingrijpende gebeurtenis

- Minder dan 10% krijgt last van acute psychische stoornissen
- Niet nodig om onmiddellijk psychologen of psychiaters in te zetten
- Wel is een steunende context van groot belang: collega's, lotgenoten, familie, vrienden



Kringenmodel Gersons



Waar herstellen mensen?

Binnen hun sociale kring (90%)

Nazorg in de weken na de ingrijpende gebeurtenis

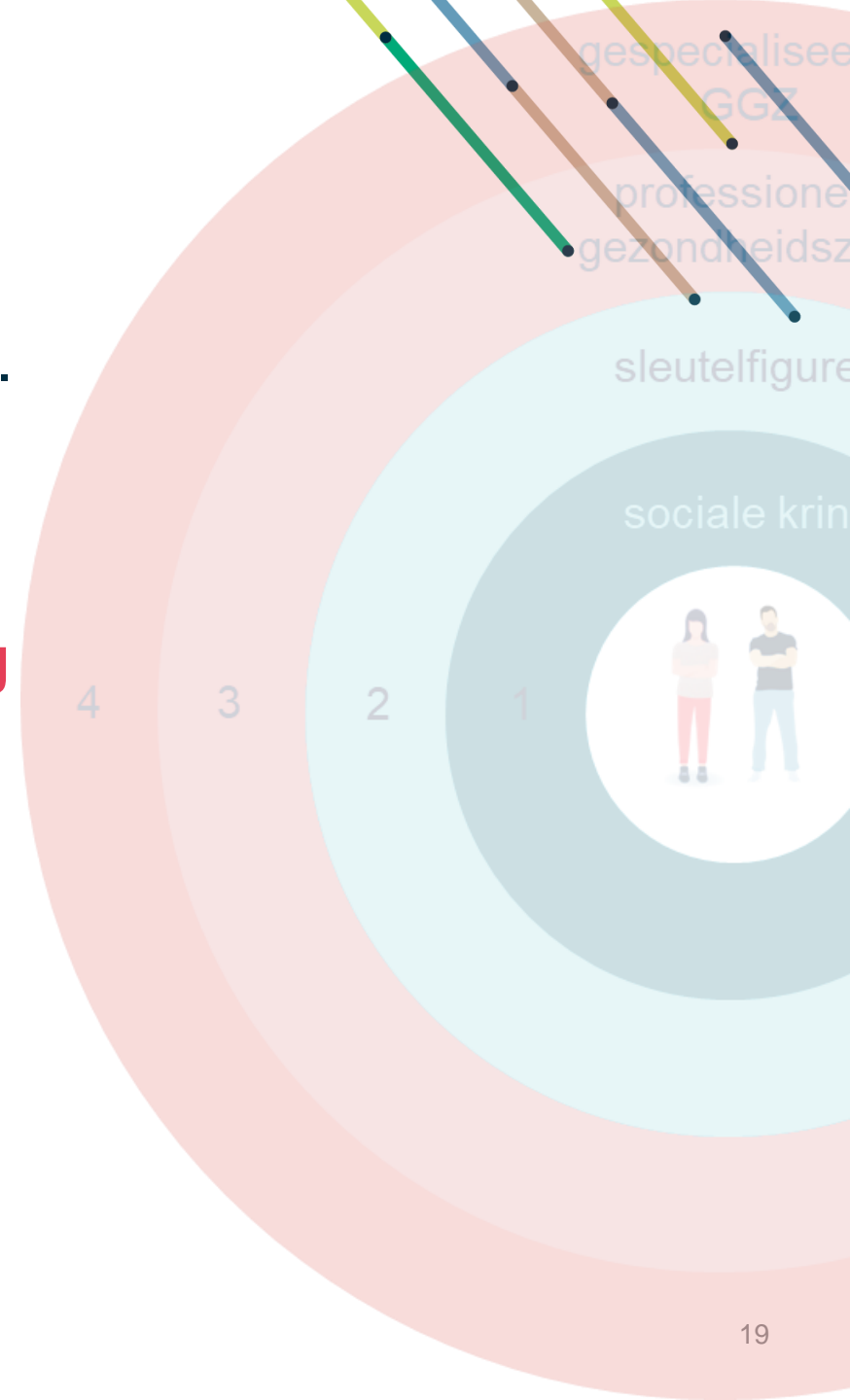
- Luisterend oor, gelegenheid te vertellen
- Ondersteuning afgestemd op behoeftes
- Praktische hulp en informatie
- Voorlichting over stressreacties
- Monitoren van de verwerking
- Mobiliseren van sociale steun



Conclusies

- **Normale reacties** op abnormale gebeurtenissen.
- Vertrouw op eigen veerkracht en zelf-herstellend vermogen binnen de **sociale kring**.
- Belangrijk: zelfzorg, **sociale steun** en **erkenning** vanuit de organisatie.

- Opvang en nazorg is een **gezamenlijke verantwoordelijkheid** van de organisatie, de leidinggevende, het team én de medewerker.



ARQ IVP

Expert bij ingrijpende gebeurtenissen

