SOP-WEL-2: Traumatische ervaringen

Doelgroep	Versie	Aangemaakt op	Gewijzigd op
Iedereen	2	07/12/2023	05/11/2026

Doel

Het doel van de procedure is om de hulpverleners en vrijwilligers de middelen en een houvast te bieden wanneer men enerzijds zelf een traumatische ervaring ondergaat en anderzijds om de signalen op te vangen dat iemand worstelt met een traumatische ervaring en hoe hier gepast op te reageren.

Definitie

Ieder mens maakt in zijn of haar leven schokkende gebeurtenissen mee, zoals de dood van een geliefd persoon, echtscheiding, ernstige ziekten, verkeersongevallen, etc. Uit ervaring weten we dat zo’n gebeurtenis psychologisch en sociologisch grote gevolgen kan hebben. De verwerking ervan duurt meestal langer dan de buitenwereld veronderstelt. Veel mensen hebben moeite met het goed verwerken van schokkende gebeurtenissen en hulp van anderen kan daarbij van grote betekenis zijn. Ook tijdens het werk van een hulpverlener kunnen voorvallen plaatsvinden die heftige emoties oproepen.

Hulpverleners die een brancard duwen

Wanneer spreken we van een schokkende gebeurtenis?

Over de specifieke aard van schokkende gebeurtenissen of traumatische ervaringen bestaan veel misverstanden. Mensen hanteren de term schok bijvoorbeeld al als het gaat om vervelende ervaringen die enige spanning of teleurstelling met zich meebrengen, zoals zakken voor een tentamen. Ook de term trauma heeft de laatste tijd aan populariteit gewonnen om pijnlijke ervaringen mee aan te duiden. Zo kunnen we de gebeurtenissen in vier categorieën onderverdelen:

Categorie	Omschrijving
1. Schokkende of traumatische gebeurtenis	Een gebeurtenis die buiten het patroon van de normale ervaring valt en extreme angst, afschuw en/of machteloosheid oproept.
2. Ingrijpende gebeurtenis	Hoeft niet onverwacht te komen en roept verslagenheid, verdriet en/of boosheid op.
3. Nare gebeurtenis	Bijvoorbeeld een slecht-nieuwsgesprek.
4. Ongewenste gebeurtenis	Hieronder vallen discriminatie, lichte vormen van pesten en obsceniteiten.

Signalen

Als hulpverlener is het belangrijk om de signalen die een slachtoffer geeft te herkennen. Dit is cruciaal voor de hulpverlening naar het slachtoffer toe alsook te voorkomen dat dit een invloed heeft op de werking in de hulppost.

De meest voorkomende signalen zijn:

- Persoon is stiller dan gewoonlijk
- Persoon houdt zich afzijdig en is in zichzelf gekeerd
- Persoon reageert kwaad of geeft uitingen van woede
- Persoon is neerslachtig en geeft uiting van een laag zelfbeeld
- Persoon is angstig en zenuwachtig
- Persoon is snel geïrriteerd

Hoe omgaan met een trauma

Het lijkt misschien een goed idee om een trauma weg te stoppen, maar dat is het niet. Door er niet aan te denken hoef men er ook niet mee om te gaan. Hierdoor komen trauma gerelateerde klachten soms hard terug. Ook vertoont men soms vermijdingsgedrag, misschien zonder dat men het zelf doorhebt. Uiteindelijk zal het, het herstel ten goede komen als men luistert naar je gevoel en daar iets mee doet en hulp zoekt.

Stappenplan: 1-in-3

Bij een vermoeden van een traumatische ervaring volg je drie stappen:

1. **Verwittigen**
   - de vertrouwenspersoon;
   - de dagverantwoordelijke;
   - een bestuurslid.
2. **Acute opvang**
   - zonder het slachtoffer af;
   - luister en praat met het slachtoffer;
   - blijf beschikbaar voor het slachtoffer;

- vermijd valkuilen (zie de don’ts hieronder).

3. **Gespecialiseerde hulp**
   - raad gespecialiseerde hulp aan;
   - begeleid het slachtoffer hierin;
   - blijf beschikbaar voor het slachtoffer.

Acute opvang

Bij acute opvang na een emotionele gebeurtenis is het de bedoeling dat je samen met je collega’s praat over wat er gebeurd is.

Afhankelijk van de ernst van het gebeuren komt de gespreksleider uit de eigen groep, bijvoorbeeld dagverantwoordelijke, collega hulpverlener, vertrouwenspersoon of van buitenaf bijvoorbeeld slachtofferhulp of een professionele ondersteuner.

Het is belangrijk zo snel mogelijk de eerste emoties af te kunnen reageren en een juist beeld van de situatie te kunnen vormen:

- De eerste opvang dient zo snel mogelijk, dus direct na de gebeurtenis plaats te vinden om te voorkomen dat er bij de mensen allerlei gevoelens en gedachten gaan ontstaan die niet overeenkomen met de feitelijke hulpverlening.
- Bij de eerste opvang dienen zo mogelijk alle personen die bij het voorval betrokken zijn geweest, aanwezig te zijn zodat niemand tussen wal en schip kan vallen of zich terug kan trekken. Die aanwezigheid is belangrijk omdat door de inbreng van anderen de eigen beeldvorming gewijzigd kan worden of compleet gemaakt kan worden. Bovendien heeft het zien en beluisteren van elkaars emoties ook een ondersteunend effect. Men krijgt zo het besef dat men zich niet hoeft te schamen voor zijn gevoelens.

Opvangtips na een schokkende ervaring

Do’s

- Zoek een plek waar een collega zich veilig voelt en je ongestoord kunt praten.
- Creëer vertrouwelijkheid
- Bied praktische steun en vraag of je iets kunt doen.
- Vraag de ander of hij/zij wil vertellen wat er is gebeurd.
- Respecteer een neen-antwoord.
- Stel open vragen: wat is er gebeurd, wat deed je?
- Vat af en toe in je eigen woorden samen. Als ik je goed begrijp, dan..
- Sta stiltes toe.
- Zeg of laat merken dat je meeleeft.
- Reageer op gevoelens, praat er niet overheen.
- Informeer de collega over de verwerking, geef folder mee.
- Benadruk normale reactie op een abnormale situatie.
- Mobiliseer steun vanuit de omgeving.
- Houd je collega in de gaten.

Don’ts

- Zelf teveel praten en over eigen ervaringen uitweiden.
- Goed bedoelde adviezen geven ..als ik jou was..
- Een mening geven of oordelen.
- Aanmoedigen tot herstel.
- De woorden gebruiken ..waarom toch, maar.
- Grapjes maken, clichés gebruiken.
- Gevoelens proberen te temperen.
- Zoeken naar oplossingen.
- Therapeut spelen.
- Bang zijn de verkeerde dingen te zeggen.

Flowchart

1. **Vermoeden van een schokkende ervaring?**
   - **Nee** → geen verdere actie nodig.
   - **Ja** → ga naar stap 2.
2. **Verwittigen**: de vertrouwenspersoon (API), de dagverantwoordelijke of het bestuur.
3. **Acute opvang**:
   - **Intern**: zo snel mogelijk met alle betrokkenen praten en luisteren.
   - **Extern**: slachtofferhulp of een externe ondersteuner.
4. **Doorverwijzen** naar professionele hulp.

Vragen en opmerkingen

Je kan ons steeds een vraag sturen via info@amt.events of spreek iemand van het bestuur aan.

Revision #7
Created 2024-02-29 13:29:22 UTC by Raven Van Hove
Updated 2026-11-05 14:51:05 UTC by Raven Van Hove