

EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS

Wat kunt u alvast zelf doen als doorverwijzer, leidinggevende of collega?

De meeste mensen hebben voldoende herstellend vermogen om zelfstandig, en met steun, begrip en erkenning vanuit de omgeving, een schokkende gebeurtenis te verwerken. De stressreacties nemen geleidelijk af en na verloop van tijd wordt het leven en werken er niet meer door gehinderd. Voor een aantal getroffen en betrokkenen geldt dat helaas niet. Bij hen blijven de stressreacties aanwezig en wordt het leven en werk in toenemende mate verstoord. Dat heeft meestal ook te maken met de ernst van de ervaringen. Als het welbevinden van een slachtoffer niet verbetert en als er een negatieve impact is op het functioneren, dan doet u er goed aan contact op te nemen met POBOS voor een evaluatie en eventuele professionele nazorg.

WELKE ROL KUNT U ALS DOORVERWIJZER, LEIDINGGEVENDE OF COLLEGA INVULLEN, ONMIDDELIJK NA DE FEITEN ?

Onmiddellijk na een incident heeft een slachtoffer er vooral nood aan dat veiligheid hersteld wordt en dat er steun geboden wordt. Naar gelang u, in relatie tot (de) het slachtoffer(s), de doorverwijzer, de leidinggevende of een collega bent, volgen hierna een aantal praktische richtlijnen en aanbevelingen die u desgevallend kunt toepassen.

Een paar **belangrijke aandachtspunten** bij de eerste opvang zijn:

- ⇨ 'Er zijn' voor de ander;
- ⇨ Zelf niet te veel zeggen of vragen, maar voornamelijk luisteren;
- ⇨ Vragen waar het slachtoffer behoefte aan heeft en erop inspelen;
- ⇨ Zich behoeden voor bejegeningfouten ('speel zelf niet de psycholoog').

OPVANGTIPS VOOR DE NAASTE (WERK)OMGEVING

Onmiddellijke veiligheid garanderen

- Is er fysiek letsel? -> EHBO en dokter;
- Rust op de afdeling/in de organisatie herstellen;
- Samen met het (de) betrokken slachtoffer(s) het incident registreren;
- Kan de dienst/de afdeling/de organisatie de werkzaamheden verder zetten?
- Het (de) betrokken slachtoffer(s) begeleiden bij aangifte (verzekering, politie...);
- Het thuisfront van het (de) slachtoffer(s) verwittigen?

Zorgzaam omgaan met het (de) slachtoffer(s)

- Belangstelling tonen en daarbij sensatie vermijden;
- Ernstige aandacht geven en hierbij 'flauwe' grappen achterwege laten;
- Van u wat laten horen en medeleven tonen. Ook in de weken of maanden erna navragen hoe het gaat;
- Praktische hulp bieden, indien het (de) slachtoffer(s) dat nodig heeft, maar niet betuttelen;
- Niet ongevraagd zorg uit handen nemen. Hij/zij wil graag zelf controle over zijn/haar eigen leven krijgen;

Vergeet nooit dat wat je ziet en hoort bij het slachtoffer normale reacties zijn op een abnormale situatie

Een traumatische gebeurtenis ...

Zorgzaam omgaan met het (de) slachtoffer(s) (vervolg)

- Erover waken dat het (de) slachtoffer(s) voldoende rust of ontspanning neemt;
- Ongevraagde adviezen zoveel als mogelijk achterwege laten;
- Voor enig overzicht en structuur zorgen;
- Het leed niet te proberen te 'verzachten', door erop te wijzen dat anderen er nog slechter aan toe zijn;
- Geen grapjes maken over de gebeurtenis;
- De feiten niet banaliseren/minimaliseren ("Probeer het maar gauw te vergeten!");
- Beseffen dat slachtoffers vaak diverse malen hun verhaal willen vertellen;
- Beseffen dat iedereen op zijn eigen manier reageert;
- Verwijten en beschuldigingen achterwege laten;
- Het (de) slachtoffer(s) op de hoogte houden van een eventuele onderzoek en het verloop ervan.