

Begeleiding na schokkende gebeurtenissen

Trauma achter het stuur? POBOS helpt je snel weer op weg

Waar kun je terecht als je met je vrachtwagen of autobus een dodehoekongeval meemaakt? En wat als je te maken krijgt met zinloos geweld op de weg? De hulpverleners van POBOS begeleiden je na schokkende gebeurtenissen. Anouck Heulot legt uit.

Anouck Heulot is klinisch psychologe en woordvoester van POBOS: "POBOS is een adviescentrum voor welzijnszorg dat in 2020 al 30 jaar bestaat. Bij de start was het ons doel om op heel korte termijn psychologische bijstand te verlenen aan slachtoffers van winkelovervallen. Die dienstverlening hebben we uitgebreid: we staan nu alle organisaties en bedrijven bij die bij ons zijn aangesloten. Ook de Sociale Fondsen van Autobus- en Autocardiensten en Wegvervoer & Logistiek vallen daaronder."

Dag en nacht paraat

"Bij POBOS zijn we 24/7 bereikbaar. We staan paraat om op korte termijn psychologische bijstand te bieden. Afhankelijk van het geval en het contract is dat 3 tot 24 uur na het gebeuren, of 3 werkdagen. Zodra een werknemer of verantwoordelijke naar ons gratis nummer belt en het Sociaal Fonds de aanvraag goedkeurt, komen wij uit de startblokken."

POBOS beschikt over een uitgebreid netwerk van ongeveer 140 psychologen en maatschappelijk assistenten. Die voldoen aan strenge criteria, zoals beschikken over een visum, erkende diploma's en minstens 5 jaar werkervaring. Wie ingezet wordt voor traumatische

gebeurtenissen, krijgt zelfs nog een extra opleiding.

Anouck Heulot: "Nadat we de goedkeuring van het Sociaal Fonds krijgen, gaan we op zoek naar een geschikte persoon uit ons netwerk om hulp te bieden. Die psycholoog neemt dan contact op en start de begeleiding."

Hele wereld op zijn kop

Het belang van begeleiding na een ingrijpende gebeurtenis valt zeker niet te onderschatten. "Zo'n voorval knaagt aan je gevoel van veiligheid. Het zet je hele wereld op zijn kop. Je verwacht bijvoorbeeld dat je je partner 's avonds terugziet als je hem of haar 's ochtends uitzwaait. Krijg je dan zelf een zwaar ongeluk? Dan is dat hele verwachtingspatroon aangetast. Je lijkt de controle kwijt te zijn en je kijkt op de wereld verandert."

Op zo'n moment is ondersteuning onontbeerlijk: "Onze psychologen zijn er dan om het gebeuren te kaderen: ze erkennen wat je hebt meegemaakt, en stellen je gerust. Ze vertellen je dat het normaal is dat je een aantal dagen emotioneel uit balans bent, meer of net minder slaapt, prikkelbaarder bent, enzovoort. Op die manier scheppen ze een

duidelijk kader over wat er je te wachten staat. Daardoor maak je je minder zorgen: je weet dat je gevoelens en reacties normaal zijn. De tips van de psycholoog helpen je om het gebeuren gemakkelijker te verwerken."

Praten werkt

In een groot deel van de gevallen is een gesprek al genoeg: "De kadering, steun en erkenning zijn voor velen vaak genoeg om iets een plaats te geven. Ze weten wat ze willen weten en slagen erin om na een tijdje de draad weer op te nemen." Sommige mensen blijven langer van slag: "Dat heeft dikwijls te maken met verschillende factoren: de ernst van het incident of de zinloosheid ervan. Of de persoon die we begeleiden is bijvoorbeeld kwetsbaarder door eerdere traumatische voorvallen. Chauffeurs die bijvoorbeeld betrokken raakten bij een dodehoekongeval blijven zich vaak lang schuldig voelen, zelfs al deden ze alles wat ze hadden kunnen doen. Om dan de stap van 'ik voel me schuldig' naar 'ik kan het een plaats geven' te zetten, zijn er meerdere sessies nodig."

Vraag om hulp

Wat als er geen klik is met de therapeut die je krijgt toegewezen? "Als er geen klik is, zoeken we iemand anders in ons netwerk. Een goed contact is cruciaal om het herstelproces te doen slagen. We proberen altijd een psycholoog te kiezen die in je buurt woont, binnen een straal van ongeveer 25 kilometer."



“Aangeven dat je het ergens moeilijk mee hebt, is geen teken van zwakte.”

Anouck Heulot
Klinisch psychologe
bij POBOS

Anouck Heulot raadt iedereen die het moeilijk heeft aan om hulp te vragen: “Zit je ergens mee? Maakte je iets ingrijpends mee? Toets dan zeker eens af bij je werkgever of hij via het Sociaal Fonds aangesloten is bij POBOS, en vraag hulp. Aangeven dat je het ergens moeilijk mee hebt is géén teken van zwakte: het is heel normaal en zegt niets over je karakter. Door hulp in te schakelen verloopt je herstel bovendien vlotter, zodat je snel weer op een normale manier aan de slag kunt. Weten dat je gevoelens erkend worden, is een eerste belangrijke stap naar herstel.”



Ken je deze organisaties?

Viasoc

Viasoc is het controleorgaan voor alle busdiensten in onderaanneming van De Lijn. Het gaat na of alles volgens de regels gebeurt. Bijvoorbeeld:

- Krijg je als chauffeur een correct uurloon en worden je overuren uitbetaald?
- Ontvang je je eindejaarspremie en ecocheques?
- Is er een vergoeding voor nachtwerk en werk op zon- en feestdagen?
- Wordt het prestatieblad correct gebruikt?

Edu-Check

Edu-Check is een variant op Viasoc, en focust zich op het leerlingenvervoer voor rekening van De Lijn. Edu-Check gaat na of je werkomstandigheden in orde zijn, en voert ook bedrijfsbezoeken uit. De resultaten daarvan legt het voor aan de Vlaamse Vervoersmaatschappij.

Instituut voor de auto-Car en de autoBus (ICB)

Dit instituut is opgevat als Belgisch expertisecentrum voor personenvervoer over de weg. Het voert onderzoek uit, en geeft opleidingen en advies aan overheden, bedrijven, sociale partners en het Sociaal Fonds. Met hun inzichten dragen ze bij aan een betere werking in jouw sector.