

Schema schokkende gebeurtenis



Illusies

Onkwetsbaar
Voorspelbaar
Controle



Schok

Onverwacht
Machteloos
(Levens)bedreigend



Direct effect



RadarVertige | training & opleiding
Veemarkt 127, 1019 CB Amsterdam
T (020) 643 38 13 | info@radarvertige.nl
www.radarvertige.nl

Opvang na agressie en schokkende gebeurtenissen



Bureau voor sociale vraagstukken

RadarVertige | training & opleiding

Uitgangspunt opvang en nazorg

Concrete maatregelen die de (**fysieke**) veiligheid zichtbaar vergroten zijn even belangrijk als opvang en nazorgsgesprekken.

Wat kan de betrokkene zelf doen om een schokkende gebeurtenis goed te verwerken?

- Meld de gebeurtenis, zet het protocol in werking en zorg dat er iets mee gebeurt.
- Erken dat je een schokkende gebeurtenis hebt meegemaakt.
- Praat erover.
- Sta herbelevingen toe.
- Blijf actief, blijf deelnemen aan het leven.
- Vraag om professionele hulp als de verschijnselen te lang aanhouden.

Uitgangspunt: Feelings are facts

Valkuilen na een schokkende gebeurtenis

- Ontkennen.
- Bagatelliseren ('t viel wel mee...).
- Twijfelen aan jezelf.
- Verdoven (slaappillen, alcohol, drugs).

Opvangsgesprekken voeren: het drie-gesprekkenmodel

Eerste opvangsgesprek

- Bied emotionele ondersteuning. Laat iemand zoveel mogelijk zijn of haar eigen verhaal vertellen.
- Geef informatie over mogelijke reacties.
- Regel praktische zaken: vervoer, thuisfront informeren, diensten overnemen, etc.
- Maak een afspraak voor een tweede gesprek.

Tweede gesprek (± 2-5 dagen na het 1e gesprek)

- Vraag hoe het nu met de betrokkene gaat.
- Vraag hoe de betrokkene het incident aan het verwerken is.
- Beloon wat goed gaat, vraag door op wat niet goed gaat.
- Geef informatie over verwerking en reacties.
- Reconstructie: loop stap voor stap het incident door.
- Vraag door naar gebeurtenissen, emoties, gedachten en lichamelijke sensaties.
- Bespreek praktische zaken die veiligheidsbeleving herstellen.
- Vraag of de organisatie nog actie moet ondernemen (bijv. melden, sanctie, aangifte doen).
- Maak een afspraak voor het derde gesprek.

Derde gesprek

- Vraag na hoe de verwerking verloopt.
- Integratie: bespreek de veranderingen in denken en doen van je collega, beloon wat goed gaat.
- Verwijs door bij stagnerende verwerking.

Signalen die op een stagnerende verwerking wijzen

Herbelevingen

- Beelden die zich spontaan opdringen.
- Nachtmerries.
- Betrokkene wordt onwel bij denken aan of praten over gebeurtenis.

Verhoogde waakzaamheid en prikkelbaarheid

- Slaapproblemen.
- Raakt snel geïrriteerd.
- Concentratieproblemen
- Schrikreacties.
- Verhoogde waakzaamheid en achterdocht.

Verstoord gevoelsleven

- Vermijdingsgedrag.
- Delen van de gebeurtenis kwijt zijn.
- Een gevoel van dofheid en leegheid.
- Veel huilen zonder directe aanleiding.
- Lusteloosheid en nergens zin meer in hebben.