

Instituut Fysieke Veiligheid
06 juni 2016

Mentale veerkracht bij de brandweer

Mentale weerbaarheid van brandweerlui bij collectieve
noodsituaties: de terreuraanslagen in Brussel als test

Erik DE SOIR, PhD

Psycholoog-Psychotherapeut

Hulpverleningszone Noord-Limburg

Koninklijk Hoger Instituut voor Defensie

DE WEG WIJZER

www.dewegwijzer.org

www.erikdesoir.be



© ERIK DE SOIR



European Association of Fire & Rescue Psychologists



European Association of Fire & Rescue Psychologists

AEPSP



2004

Association Européenne des
Psychologues Sapeurs-Pompiers



1993



Referenties

De Soir, E. (2001). Intervenants des services de secours lors de situations d'exception: les bases de la traumatisation indirecte. In: M. De Clercq & F. Lebigot, Les traumatismes psychiques. Paris: Masson.

De Soir, E. (2012). Gérer le trauma... Un combat du quotidien. Editions De Boeck Université.

De Soir, E. (2013). Redders in nood. Opvang van mensen in crisis. Lannoo Campus.

De Soir, E. (2016). Leven aan de zijlijn. Meditaties voor trauma en verlies (vandaag beschikbaar aan 15€).

UITGANGSVRAGEN

WAT IS SECUNDAIRE VICTIMISATIE OF
SECUNDAIRE TRAUMATISATIE?

PERSOONLIJKE UITGANGSVRAAG



WAT HOUDT MIJ **WEERBAAR** OP DE WERKVLOER?

Waarom hulpverlener worden... persoonlijke achtergrond?!

Waarom doe ik wat ik doe in het leven?
Hoe verbetert dat mijn levenskwaliteit?

Weerbaarheid is niet de afwezigheid van symptomen na blootstelling aan een potentieel traumatiserende gebeurtenis

NA is niets immers nog hetzelfde, ook indien geen symptomen van **angst**, **depressie** en **PTSD**

Boris Cyrulnik

“Un merveilleux malheur”

(Editions Odile Jacob)

“Resilience”



Potentieel traumatiserende
gebeurtenissen meemaken zonder
permanente schade op te lopen...

Wat is permanente schade?!

Welk soort schade?

5 Simple Rules for a Happy Life

1. Don't be ~~overly emotional~~.

=Have faith.

2. Don't ~~ever give up~~.

=Keep Trying.

3. Don't make things ~~complicated~~.

=Keep it Simple.

4. Don't take things ~~too seriously~~.

=Laugh at Problems.

5. Don't be a ~~grown-up~~.

=Stay as youthful as a kid.

Secundaire traumatische stress

(Figley, 1995)

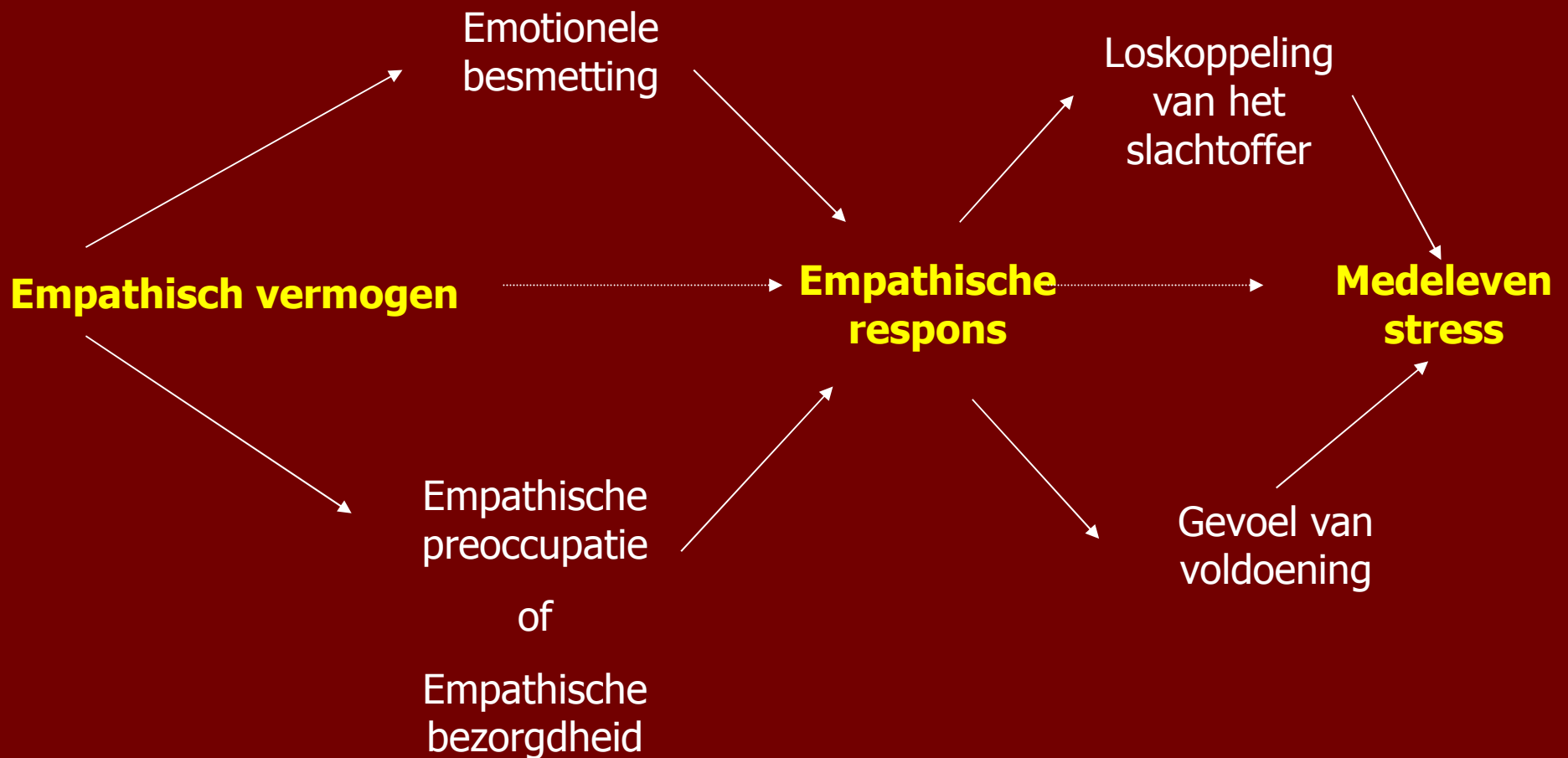


■ *Compassion Fatigue* (1995)

- Een **syndroom van emotionele uitputting** waarbij traumatische stress van de trauma-getroffenen overgaat op hun hulpverleners
- **Vraagstelling**: via welk mechanisme gebeurt de overgang van de traumatische beleving van de trauma-getroffene op zijn hulpverlener?
- Heuristisch model van Charles Figley (1995):
Trauma Transmission Model (1992, 1995)

Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Trauma Transmission Model

(Figley, 1995)

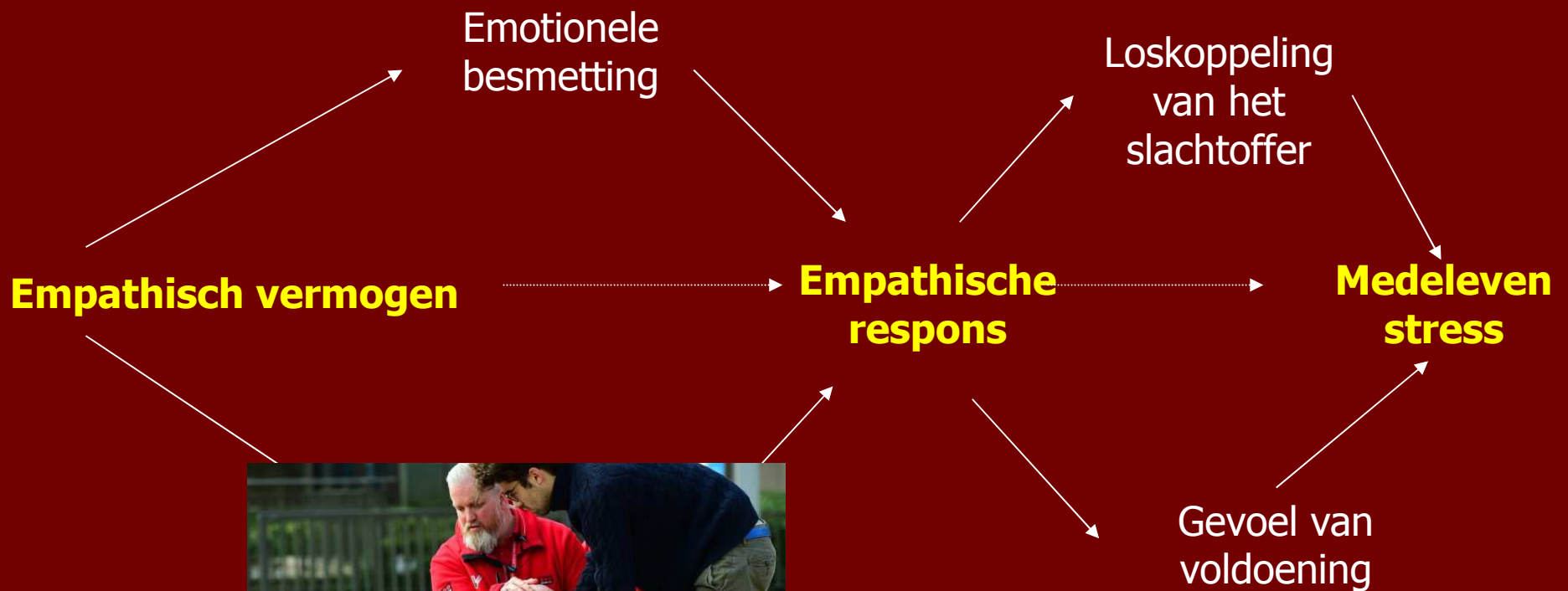
- **Vertrekbasis:** de **behoefte** die elke **hulpverlener** (HV) heeft om zijn **medeleven (compassie) te uiten** of te betuigen t.a.v. de trauma-getroffene(n) (bijvoorbeeld onder vorm van acute hulp of nazorg).
- **Emotionele uitputting** door secundaire traumatische stress ... situeren in het stress en trauma debat ...
 - **Inzet** en **empathisch vermogen** vanwege de hulpverlener naar de trauma-getroffene(n)
 - **Onvermogen** om een wijze te vinden waarop de HV een vorm van rust kan vinden t.a.v. de eigen zorgacties (lees: psychotherapeutische actie), **emotionele loskoppeling t.a.v. de getroffene** en een onvermogen om een gevoel van voldoening of bevrediging te ervaren

LES ATTENTATS DE CE 22 MARS À BRUXELLES.



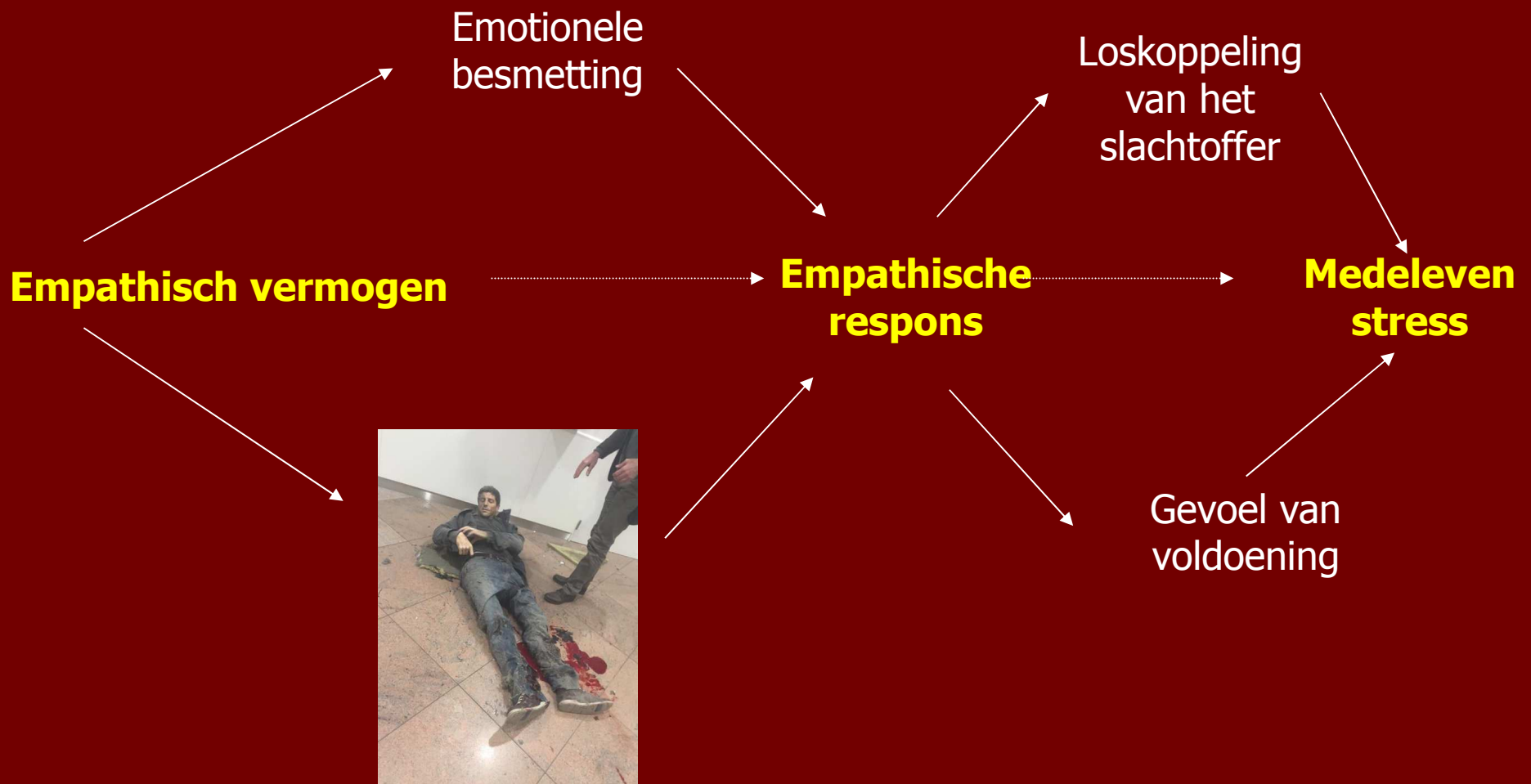
Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



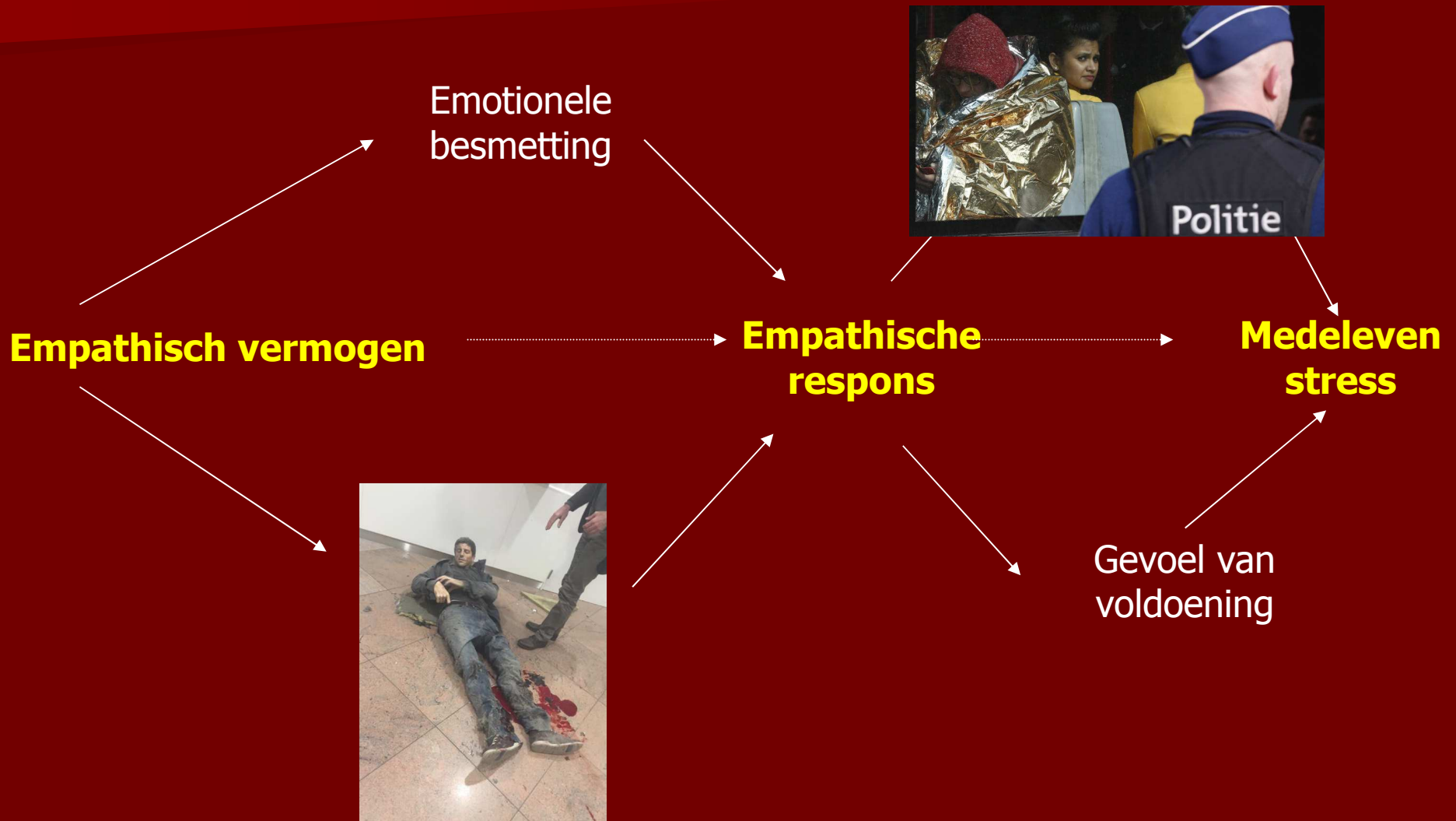
Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Empathisch vermogen

Empathische respons

Medeleven stress



Trauma Transmission Model

(Figley, 1995)

- **Medeleven stress** (« medeleven sleet »)
 - = f (zes interagerende factoren) -> cf. schema van het model
- **Medeleven stress**: stress gekoppeld aan de blootstelling aan de lijdende trauma-getroffene(n)
- **Empathisch vermogen**: de capaciteit om het lijden van de traumagetroffenen op te merken en te voelen; verbonden aan de wijze waarop een individu geraakt kan worden via een vorm van **emotionele besmetting**, die functie zal zijn van de **mate van blootstelling** aan de trauma-getroffene(n)
- **Empathisch vermogen** -> gelinkt aan het concept van **empathische preoccupatie of bezorgdheid** = **motivatie** om te handelen en hulp te verschaffen = **motivatie** om de trauma-getroffene(n) te willen helpen

HET GEBREK AAN EMPATHISCHE BEZORGDHEID VAN DE HULPVERLENER NAAR DE TRAUMA-GETROFFENE TOE IS EEN INDICATOR VAN BURNOUT (Freudenberger, 1980)

Het **empathisch vermogen** alsook de **emotionele besmetting** bepalen de mate waarin een hulpverlener zich zal inzetten om het lijden van diegene die lijdt te milderen.

Deze inspanning noemen we de **empathische respons**

EMPATHISCHE RESPONS

=

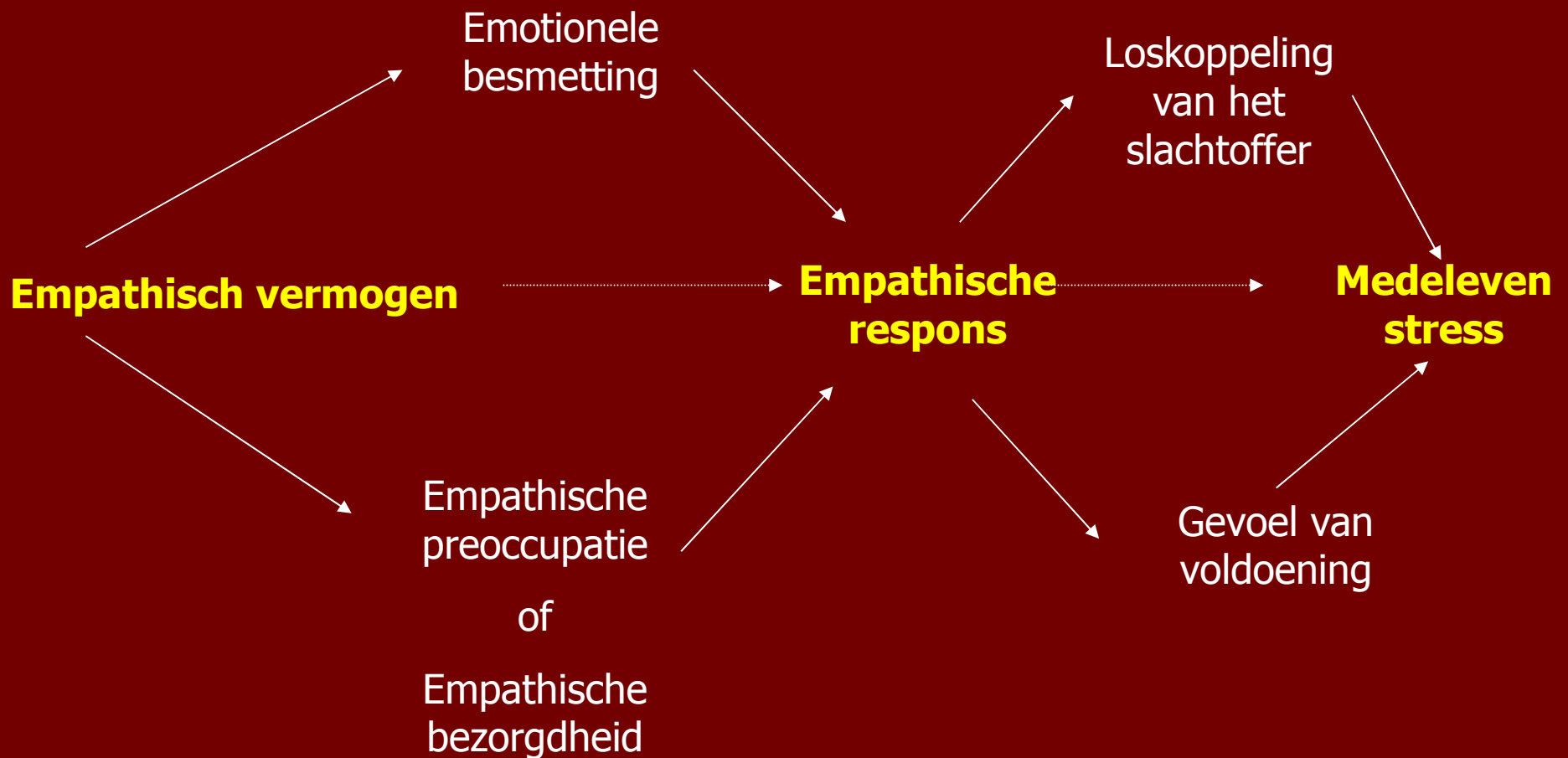
DE JUISTE REACTIE, MET DE JUISTE INTONATIE, OP
HET JUISTE MOMENT, MET HET JUISTE
TEMPERAMENT EN DE JUISTE INHOUD, DIE
WERKELIJK WERKZAAM IS EN ALDUS HET LIJDEN VAN
DE TRAUMA-GETROFFENE VERLICHT

BELANGRIJK: Hoe gaan we de doeltreffendheid
van psychosociale ondersteuning en collegiale zorg
voor hulpverleners bepalen?

Empathische response <-> gevoel van voldoening

Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Verhoging/verlaging van de medeleven stress (Figley, 1995)

Volgens Figley, zijn er twee factoren die het onderscheid maken tussen **verhoging** en **verlaging** van **medeleven stress** :

het **gevoel van voldoening** (*sense of achievement*)
(mate waarin de hulpverlener tevreden en voldaan is van de eigen inspanningen m.b.t. de hulp en de ondersteuning van de getroffene)

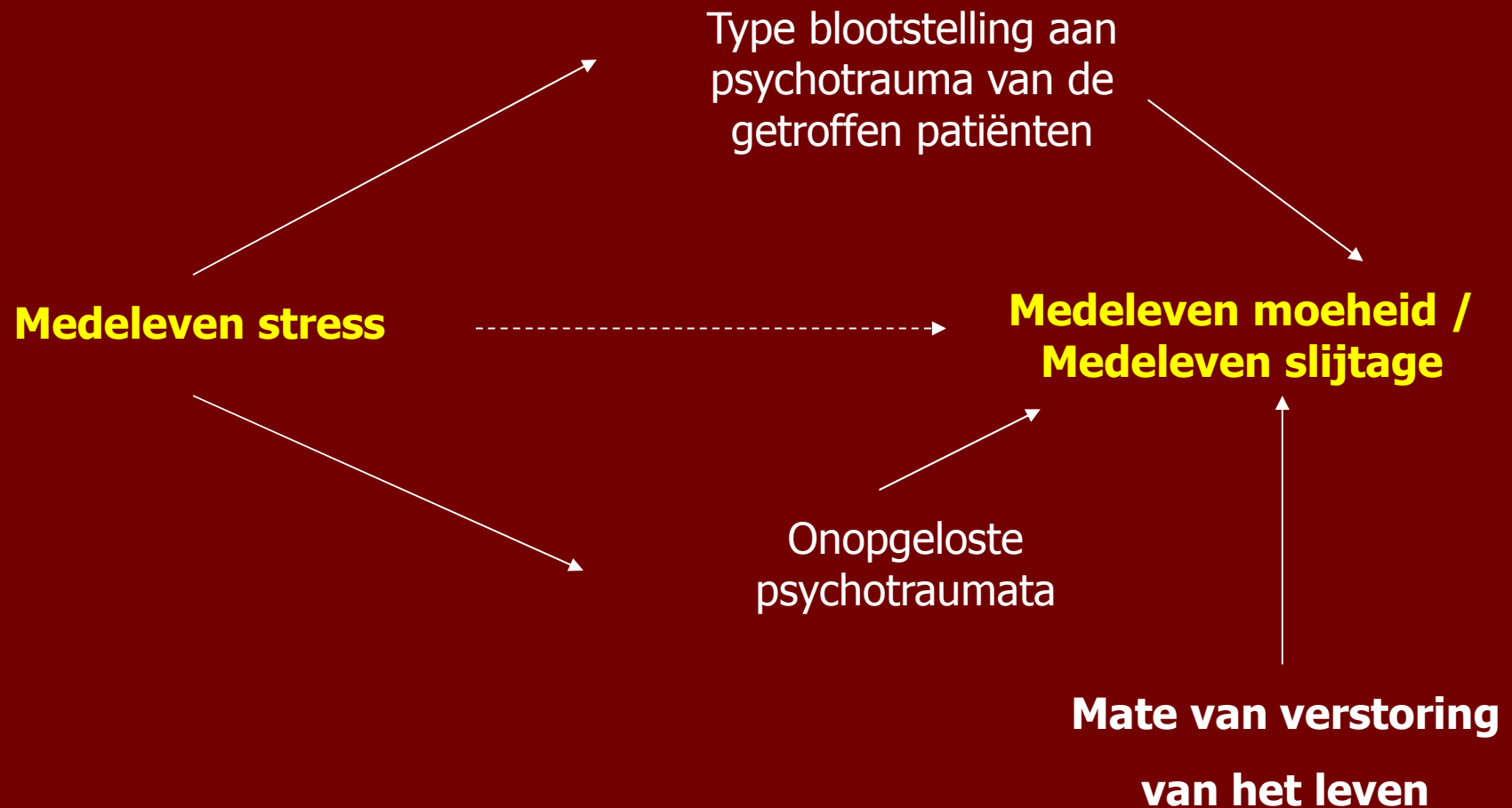
de **loskoppeling** (*dis-association*) van de getroffene of het gevoel dat hij/zij alles gedaan heeft in het belang van de getroffene en zijn/haar betekenisvolle anderen (= **loslaten** / *let-it-go*)



Loslaten – let-it-go

(Terug) Kunnen de nodige afstand nemen
t.a.v. het lijden van de trauma getroffen(e)n
en t.a.v. de emotionele pijn die je zelf kan
ervaren als je medeleven toont
(medelijden – mededogen)

Verhoging/verlaging van medeleven stress



Verhoging/verlaging van medeleven stress



Type blootstelling aan psychotrauma van de getroffen patiënten

Medeleven stress

**Medeleven moeheid /
Medeleven slijtage**

Onopgeloste
psychotraumata

**Mate van verstoring
van het leven**



De mate van ervaren medeleven is verbonden met

- de mate waarin de hulpverlener zich in de mogelijkheid bevindt om zich **emotioneel los te koppelen** van de trauma-getroffene(n)
- de mate waarin de hulpverlener zich **voldaan en tevreden** voelt over zijn eigen hulpverlenende (psychotherapeutische) acties

2de component van met trauma transmissie model van Figley

- **Medeleven uitputting** (medeleven slijtage) : functie van vier interagerende variabelen
- **Medeleven uitputting**: toestand van uitputting en **bio-psycho-sociale dysfunctie** ten gevolge van de **langdurige blootstelling** aan medeleven stress en alles wat hiermee gepaard gaat
- **Langdurige blootstelling** <-> gevoel van langdurige **verantwoordelijkheid** t.a.v. de hulp aan en ondersteuning van trauma-getroffenen

2de component van met trauma transmissie model van Figley

- **Langdurige blootstelling** -> verbonden aan het gebrek aan rust en verlichting van de (psychische en fysieke) lasten verbonden aan de **ervaren verantwoordelijkheid** en het onvermogen om de medeleven stress te verminderen.
- **Traumatische herinneringen**: veroorzaakt door de **medeleven stress** en de langdurige blootstelling -> **reactivatie** van « oude » onopgeloste **psychotraumata** die de recente herinneringen zullen beïnvloeden

Verhoging/verlaging van medeleven stress



Type blootstelling aan psychotrauma van de getroffen patiënten

Medeleven stress



Medeleven moeheid / Medeleven slijtage



Onopgeloste psychotraumata



Verlaging van medeleven stress

- Het **effect** van de **eigen hulp niet overschatten** (cf. impact van de of acute hulp met beperkte middelen in collectieve noodsituaties)
- De **psychologische afstand** t.a.v. getroffenen **verhogen** ('emotionele loskoppeling')
- Het niveau van **ervaren verantwoordelijkheid** t.a.v. de getroffenen **verminderen**
- De **ruptuur** en de **verstoring** van het **eigen leven** ten gevolge van hulpverlenende-, reddende- en steuninterventies **vermijden/verminderen**

Potentie

(Ben Sira, 1985)

■ Positieve indicatoren

- Gevoel van beheersing
- Gevoel van zelfvertrouwen



■ Negatieve indicatoren

- Gevoel van vervreemding
- Gebrek aan betrokkenheid



De “geharde” persoonlijkheid

(Kobassa et al., 1982)

- **Betrokkenheid (*commitment*) vs. Verveemding (*alienation*):** een geloof in de waarheid, de waarde en het belang van wat men doet; en de tendens om zichzelf actief te betrekken in levensactiviteiten (c.q. professionele activiteiten).
- **Controle (*control*) vs. Machteloosheid (*powerlessness*):** een geloof dat je het verloop van de gebeurtenissen in je leven kan beïnvloeden en je ernaar gedragen, door wat je zegt, doet en je inbeeldt of inprent.
- **Uitdaging (*challenge*) vs. Bedreiging (*threat*):** verwachting dat veranderingen en het onverwachte, eerder dan stabiliteit, de norm zijn in het leven en dat veranderingen je kansen en nieuwe impulsen zullen verschaffen m.b.t. je eigen persoonlijke ontwikkeling.

De "geharde" persoonlijkheid





TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik beschik over een grote mate van betrokkenheid
in mijn dagelijks leven, privé en professioneel;
als ik steevast geloof in de waarde, de zinvolheid
en het belang van mijn werk.

Uitgangsvraag van de salutogenese

Antonovsky, 1979

Hoe slagen mensen erin om **gezond te blijven** temidden van de alomtegenwoordige ziekmakende (pathogene) factoren en (traumatogene) stress in hun leef- of werkmilieu.

Stress is onvermijdelijk en indien twee mensen worden blootgesteld aan dezelfde stressor zullen ze altijd verschillend reageren.

Antonovsky weigerde de veronderstelling dat gezondheid gelijkgesteld kan worden aan de afwezigheid van stress.

Hij geloofde dat het overmatig bezig zijn met ziekmakende factoren (pathogenesis) de zoektocht verhinderde naar gezondheidsbevorderende factoren.

De coherentiezin

Sense of coherence

SOC

De **globale ingesteldheid** die de mate uitdrukt waarin iemand zijn (professionele) **gedrevenheid** behoudt, op basis van een **dynamisch*** gevoel van vertrouwen in de **voorspelbaarheid** van de interne en externe omgeving waardoor er een gevoel van **hoge waarschijnlijkheid** **ontstaat** dat de dingen (zullen) gebeuren zoals redelijkerwijze kan **verwacht** worden.

***dynamisch:** zich aanpassend aan de omstandigheden, voortdurend in beweging

De componenten van de SOC

■ **Verstaanbaarheid (*Comprehensibility*)**

- De mate waarin een persoon gelooft dat de wereld geordend, consistent, gestructureerd en duidelijk is; dat er samenhang is en dat de gebeurtenissen en de mensen in de wereld zinvol zijn.

■ **Beheersbaarheid (*Manageability*)**

- De mate waarin men de perceptie heeft dat men over de nodige hulpbronnen (resources) beschikt en dat deze volstaan om aan de behoeften en de eisen (van een gegeven situatie) te voldoen.

■ **Zinvolheid (*Meaningfulness*)**

- De mate waarin iemand gelooft dat wat hij/zij doet waarde(n)vol en doelgericht is en daardoor betekenisvol. Mensen moeten over een hoge dosis aan toewijding beschikken en betekenis kunnen verlenen aan de projecten of activiteiten waarmee ze bezig zijn.

De impact van de SOC

- Als je beschikt over een **sterke coherentiezin**, mobiliseer je de weerbaarheid en weerstand.
- Deze **gemobiliseerde weerstand** helpt om de (fysieke en mentale) spanning die gecreëerd wordt door diverse stressoren (interventies) te verminderen.
- Een doeltreffend beheer van fysieke en mentale lasten verhoogt het coherentiegevoel/coherentiezin.
- Leidinggevenden moeten oog hebben voor de fysieke, mentale en emotionele belasting van hun personeel en deze bewust beheren (**dosereren**).



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik over een hoge coherentiezin beschik;
als ik ertoe kom een gebeurtenis
of interventie als verstaanbaar,
beheersbaar en zinvol te interpreteren

Fortigenesis

Strümpfer (1995)

(= de oorsprong van sterkte – wat genereert sterkte)
Wanneer een individu zich realiseert dat de uitkomst van de confrontatie met een traumatische gebeurtenis ("stressor") niet noodzakelijk een psychologisch trauma moet zijn, dan kan hij openstaan voor de gedachte dat zelfs de confrontatie met traumatische gebeurtenissen salutogene effecten (groei) met zich kan meebrengen

Strümpfer (1990)

- Zorgde voor een uitbreiding van de kern van het salutogeen en fortigeeen functioneren, door 6 begrippen te identificeren die een positieve of salutogene uitkomst bieden (in moeilijke omstandigheden)
 - Coherentiezin (*Sense of coherence*)
 - Antonovsky, 1987
 - Controlelocatie (*Locus of control*)
 - Rotter, 1966
 - Zelf-efficiëntie (*Self-efficacy*)
 - Bandura, 1982
 - Gehardheid (*Hardiness*)
 - Kobasa, Maddi & Kahn, 1982
 - Potentie (*Potency*)
 - Ben-Sira, 1985
 - Aangeleerde herbronning (*Learned resourcefulness*)
 - Rosenbaum, 1990



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden :
als ik beschik over een hoge coherentiezin,
Een interne controle, een gevoel van zelf-
efficiëntie, een gehardheid, een groot potentieel
(kracht) en een capaciteit tot herbronning t.t.z.
een manier om mijn kracht terug te vinden



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik een gevoel controle ervaar
m.b.t. de dagelijkse gebeurtenissen.



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik het leven en zijn veranderingen
als een uitdaging kan zien,
waardoor ik de kans krijg om te groeien.



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik mijn capaciteiten voor (professionele) groei
kan inschatten, over persoonlijk inzicht beschik,
mijn levensperspectief in de juiste context
kan plaatsen en ik mijn gevoeligheden ken

Aangeleerde herbronning

(Learned, resourcefulness, Rosenbaum, 1990)

- Het repertorium van persoonlijke ervaringen bestaat uit een geheel van gedragingen, reacties, gedachten en gevoelens die ontstaan in een permanent leerproces.
- Regelmatig moet stilgestaan worden bij dit complex geheel en moet er ruimte voor herbronning gemaakt worden (team building, stress buster sessions).
- Via herbronning leer je omgaan, zelf-reguleren en zelf-controleren, zelfkritiek en feedback.
- Emotional management:
 - Identify, Recognize, Tolerate, Modulate
- Representatie, Evaluatie, Actie

Posttraumatische Groei <-> Nazorg

(Posttraumatic Growth, Tedeshi & Calhoun)



- Perceptie van veranderingen in jezelf
- Vaststellen van emotionele groei
- Beseffen dat bepaalde ervaringen een beter persoon van je kunnen maken
- Je voelt meer levenservaring
- Na 'doorwerking' onder begeleiding kan je ook sterkte en vertrouwen leren voelen
- Betere zelfkennis en meer vaardigheden

Perceptie van veranderingen na traumatogene ervaringen

- Ontstaan van nauwere relaties met de leefkern
- Meer aandacht voor gezinssituaties en -waarden
- Verdieping van interpersoonlijke relaties (vs. aliën)
- (H)erkenning van de fragiliteit van het leven
- Besef van het belang van het leven: besef dat het waarde(n)vol is om groot te zijn in kleine dingen
- Besef dat je jezelf moet beschermen om niet onderuit te gaan in relaties

**HARD TIMES
WILL ALWAYS
REVEAL TRUE FRIENDS.**

Interpersoonlijke relaties

- Veranderde relaties en intimiteit meer naar waarde leren schatten
- Verhoogde neiging tot 'self-disclosure'
 - Bereidheid om over eigen ervaringen te praten
- Herkenning van kwetsbaarheid van een mens leidt tot meer emotionele expressie
- Bereidheid tot het aanvaarden van hulp en sociale steun (professionele steun)
- Verhoogde gevoeligheid naar mens toe
 - lotgenoten <-> buitenstaanders

A photograph of a vast field of red flowers, likely poppies, under a bright sky. In the foreground, a single red flower stands out prominently, its stem and leaves clearly visible. The rest of the field is a dense, blurred expanse of red, stretching towards a horizon line. The overall mood is one of solitude and resilience.

Stop trying to fit
in, when you
were born to
stand out...

Veranderingen in levensfilosofie

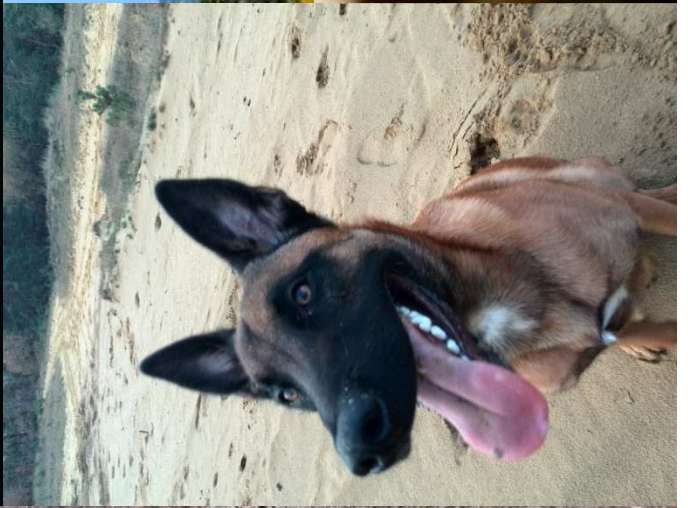
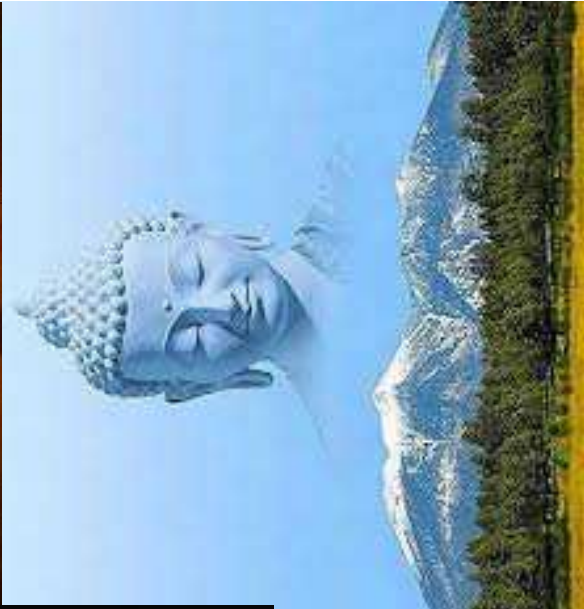
- Verhoogde appreciatie voor het eigen bestaan
- Beter perspectief op het leven in het algemeen
- Positieve verandering op het vlak van levensprioriteiten: het leven makkelijker opnemen, meer relativeren en meer gericht zijn op genieten van speciale momenten
- Het leven niet langer als vanzelfsprekend opnemen
- Elke dag intenser beleven, bewuster in het leven staan
- Verhoogd spiritueel bewustzijn (mindfulness)
- Verhoogd gevoel van controle op intieme relaties
- Meer zoeken naar betekenissen en zingeving

**Whoever is trying
to bring you down
is already below you**

Matthew 18:25-26 (The Message)

OEFENING

IDENTIFICEER VOOR JEZELF
10 FACTOREN
DIE IN JOUW LEVEN JE
MENTALE VEERKRACHT EN JE
WEERBAARHEID VERHOGEN



SALUTOGENIC FACTORS

Dunning, 1988

- 1. CONTROL
- 2. COHESION
- 3. COMMUNICATION
- 4. CHALLENGE
- 5. COMMITMENT
- 6. CONNECTION
- 7. CLARIFICATION
- 8. COHERENCE
- 9. COGNITION
- 10. COMMEMORATION
- 11. COMFORT
- 12. CLIMATE
- 13. CLOSURE

EMOTIONEEL WEERBAAR WORDEN

Mijn eigen tips

- STOP MET JEZELF TE BEWIJZEN
- LAAT HET VERLEDEN LOS, LEEF NU!
- AANVAARD JEZELF IN HET HIER EN NU
- AANVAARD ANDEREN ZOALS ZE NU ZIJN
- KEN EN AANVAARD JE KWETSBAARHEDEN
- GEEF JE VALSE VERWACHTINGEN OP
- NEEM VERANTWOORDELIJKHEID: GET A LIFE!

Questions

erik.de.soir@telenet.be

www.erikdesoir.be

www.dewegwijzer.org