

‘Laat mij maar gewoon doorgaan’

Over nazorg in de eerste uren na een incident*

Nienke Versteegen, Rogier ter Hall & Vivienne de Vogel

1 Inleiding

Veel forensisch professionals krijgen tijdens hun werk te maken met ingrijpende gebeurtenissen, die nadelige gevolgen kunnen hebben voor hun psychische gezondheid. Dit kan om gedrag van cliënten gaan, zoals agressie of zelfbeschadiging,¹ maar ook om conflicten tussen collega's, het gevoel je steeds te moeten bewijzen, een hoge werkdruk en een bureaucratische organisatie.² Andersom kunnen steun vanuit collega's, een transparante en open cultuur en een helder beleid omtrent preventie en bieden van nazorg de veerkracht van professionals juist vergroten.³ Organisaties kunnen dus veel doen om ervoor te zorgen dat medewerkers zo goed en prettig mogelijk hun werk kunnen doen.

In deze bijdrage gaan we dieper in op de eerste uren na een ingrijpende gebeurtenis, meer specifiek na het plaatsvinden van een potentieel traumatisch incident. Welke nazorg is in deze fase wenselijk? We bespreken dit aan de hand van actuele richtlijnen voor nazorg, recente wetenschappelijke ontwikkelingen en ervaringen in de praktijk. Zo laten recente studies zien dat het spelen van een computerspelletje zoals Tetris in de eerste uren na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis ervoor kan zorgen dat mensen minder herbelevingen ervaren.⁴ Op grond van deze inzichten heeft het bedrijfsopvangteam (BOT) van De Forensische Zorgspecialisten als aanvulling op het bestaande preventie- en nazorgbeleid een koffertje ontwikkeld met hulpmiddelen en adviezen voor opvang in de eerste uren na een incident, waaronder een Tetris-spelletje. In dit artikel beschrijven we de eerste ervaringen met dit BOT-koffertje en geven we tips voor de praktijk.

2 Nazorg na ingrijpende gebeurtenissen

Om medewerkers gezond en veerkrachtig te laten zijn in hun werk is goed preventief beleid belangrijk. Dit begint bij primaire preventie ofwel het voorkomen dat ingrijpende gebeurtenissen zich voordoen en het goed voorbereiden van medewerkers op crisissituaties, zodat zij weten hoe te handelen in geval van nood. Wanneer zich toch ingrijpende gebeurtenissen voordoen, is het belangrijk om, onder meer,

* Dank aan de collega's die hun ervaringen hebben gedeeld in dit artikel.

1 Versteegen (2023).

2 Hilton et al. (2021).

3 De Vogel & Bosker (2019).

4 Hagens et al. (2017); Horsch et al. (2017); Iyadurai et al. (2017).

Nienke Verstegen, Rogier ter Hall & Vivienne de Vogel

ondersteuning te bieden, ruimte te geven voor natuurlijk herstel en tijdig professionele hulp in te schakelen als dat nodig is.

Een onderdeel van het nazorgbeleid vanuit de werkgever is het verlenen van goede opvang in de eerste periode na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. Belangrijke elementen hierin zijn onder meer 1) het melden van risicovolle situaties zodat ervan geleerd kan worden, 2) het bieden van een steunende context waarin betrokkenen ruimte ervaren om emoties te uiten als zij daar zelf behoefte aan hebben en om hun verhaal kwijt te kunnen en 3) het organiseren van operationele debriefings, waarin het achterhalen van de feiten centraal staat zodat alle aanwezigen helder hebben wat er precies is gebeurd.⁵ Daarnaast is er veel wat betrokkenen zelf kunnen doen in de eerste dagen na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. Bestaande richtlijnen voor nazorg benadrukken onder meer het zo veel mogelijk vasthouden van het normale dagritme, het helder communiceren over behoeften met familie en vrienden en het belang van het zoeken van afleiding en ontspanning.⁶ Lichaamsbeweging en mindfulness kan helpen om deze ontspanning te vinden. Eerder onderzoek laat zien dat dit stressklachten kan verminderen.⁷ Een grootschalige Amerikaanse studie laat bovendien zien dat mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen een betere mentale gezondheid hebben. Dit effect wordt gevonden voor alle soorten lichaamsbeweging, dus voor zowel teamsporten als individuele sporten en voor fysiek belastende sporten tot meer op ontspanning gerichte lichaamsbeweging, zoals bepaalde yogavormen en tai-chi.⁸

3 Tetris

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het spelen van een computerspelletje kan helpen bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. In verschillende studies wordt gevonden dat mensen minder herbelevingen ervaren als ze kort na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis enige tijd met aandacht het spelletje Tetris spelen. Dit wordt in laboratoriumstudies gevonden, waarin deelnemers wordt gevraagd een enge film te kijken,⁹ maar ook in studies waarin deelnemers een niet in scène gezette ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt, zoals een verkeersongeluk¹⁰ of een heftige bevalling.¹¹ Hoewel de meeste onderzoeken met het spelletje Tetris worden uitgevoerd, wordt aangenomen dat andere visueel-ruimtelijke spelletjes, zoals Candy Crush, of woordspelletjes ook effectief kunnen zijn.¹² Een mogelijke verklaring gaat over het belasten van het werkgeheugen. Als de herinnering

5 IVP (2011).

6 IVP (2011); VU (2021).

7 Van der Zwan et al. (2015).

8 Chekroud et al. (2018).

9 Hagenaars et al. (2017).

10 Iyadurai et al. (2017).

11 Horsch et al. (2017).

12 Hagenaars et al. (2017).

aan de ingrijpende gebeurtenis (nog) actief is terwijl het spelletje wordt gespeeld, wordt deze herinnering opgeslagen met minder emotionele lading.

Meer onderzoek is nodig naar de precieze werkzame elementen en voorwaarden waaronder deze interventie het best kan worden ingezet. De bestaande onderzoeken geven hier nog onvoldoende duidelijkheid over. Dit gaat bijvoorbeeld over de vraag welke spellen naast Tetris nog meer effectief kunnen zijn, wat de optimale speelduur is om traumatische klachten te verminderen en hoeveel tijd er tussen het incident en de interventie dient te zitten. Zo wordt in een laboratoriumonderzoek geen effect gevonden van het spelen van Tetris wanneer deelnemers dit spelen twee minuten na het kijken van een enge film.¹³ In een andere laboratoriumstudie waarin deelnemers vier dagen na het kijken van de videobeelden terugkomen naar het laboratorium om Tetris te spelen wordt wel een effect gevonden.¹⁴ In de studies die zijn uitgevoerd met niet-nagebootste situaties, namelijk met slachtoffers van motorongelukken en met vrouwen die een spoedkeizersnede hebben ondergaan, wordt het Tetris-spel aangeboden binnen zes uur na het meemaken van de potentieel traumatische gebeurtenis.¹⁵

4 Een interventie voor de praktijk

Bij De Forensische Zorgspecialisten, een aanbieder voor ambulante en klinische forensische zorg, is aan alle afdelingen een zogenoemde BOT-koffer verstrekt. Deze koffer bevat informatie en hulpmiddelen die in de eerste uren na een ingrijpende gebeurtenis ondersteunend kunnen zijn. Dit zijn onder meer brochures over stressreacties na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen, informatie over het interne bedrijfsopvangteam en een springtouw. Dit springtouw heeft hoofdzakelijk een symbolische functie en is toegevoegd om gebruikers erop te attenderen dat lichaamsbeweging, in welke vorm dan ook, helpend kan zijn na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. Tot slot zitten er verschillende spelletjes in het koffertje, waaronder een Gameboy met het spel Tetris, een papieren puzzelboekje en enkele driedimensionale houten puzzels. Medewerkers kunnen naar eigen inzicht gebruik maken van de koffer als zij een incident hebben meegemaakt. Om te illustreren hoe in de praktijk gebruik wordt gemaakt van de BOT-koffer beschrijven we hieronder de ervaringen van Anna (regiebehandelaar), Baukje, Dagmar en Chris (sociotherapeuten), allen werkzaam bij De Forensische Zorgspecialisten. Om privacyredenen zijn gefingeerde voornamen gebruikt.

4.1 Tijd nemen voor jezelf

Waar in de literatuur vooral het effect van Tetris op het verminderen van herbelevingen wordt onderzocht, beschrijven de professionals hun positieve ervaringen met het spelen van een computerspelletje na een heftig incident in heel andere termen. Zij benadrukken vooral het belang om in de eerste uren na een incident voldoende tijd te nemen om tot rust te komen. Regiebehandelaar Anna heeft ruim

13 Bruhl et al. (2019).

14 Hagenaars et al. (2017).

15 Horsch et al. (2017); Iyadurai et al. (2017).

Nienke Verstegen, Rogier ter Hall & Vivienne de Vogel

tien jaar werkervaring op verschillende (crisis)afdelingen en verwondert zich erover 'dat het effect van zoiets simpels als een Gameboy zo groot kan zijn'. Ze heeft op aanraden van haar collega's Tetris gespeeld nadat een patiënt haar dreigde te mishandelen. Ze vertelt dat ze normaliter weinig tijd voor zichzelf neemt na een incident:

'Als ik maar aan het werk ben, dan kom ik de dag wel door en dan denk ik, vanavond thuis heb ik wel rust of zo. (...) Laat mij maar gewoon doorgaan, dan ben ik ergens mee bezig, voel ik me nuttig. Ik wil helemaal niet, nou ja, slachtoffer zijn, of daaraan toegeven.'

Deze reactie ziet ze ook veel bij haar directe collega's: 'Mensen ontlenen iets aan het doorgaan, ook om misschien even niet te voelen.' Het spelen van Tetris kan helpen om tot rust te komen en spanning weg te laten vloeien:

'Ik zat echt bóórdevol spanning in mijn lijf. Ik zat daar voorovergebogen met die Gameboy zo te spelen. Maar doordat je zo bezig bent met dat spelletje en je daarop focust, voelde ik de spanning bijna uit mijn lijf gaan. Uiteindelijk, aan het einde van de rit, hing ik achterover in mijn stoel te Tetrissen. Nou, dan voelde ik echt een enorm verschil, echt fysiek in mijn lijf.'

Er ontstaat dan ook meer ruimte voor de emotionele verwerking van de gebeurtenis:

'Doordat je zo gefocust bent op dat spelletje komen de gedachtes over het incident wel, maar ze gaan ook weer weg. Dat is oké. Dus ik heb nog even aan de psychiater gedacht die bij het incident was, want hoe zou het met hem zijn en hoe zou hij het ervaren hebben? Nou, dat ging weer weg en dan dacht ik: eigenlijk ben ik ook wel heel boos op die patiënt. Ja, dat ben ik, dacht ik dan. Oké en dat ging ook weer weg. En kreeg ik ook wat meer rust en meer ruimte om echt daar ook over na te denken. Maar ik voelde gewoon dat het oké was of zo, en ik heb het een half uur gedaan, denk ik. Het is wel echt heel fijn.'

Het spelen van Tetris komt niet in de plaats van collegiale steun. Het kan de bestaande collegiale steun zelfs versterken. Deze behandelaar geeft aan dat ze, door het spelen van Tetris, haar eigen gedachten en gevoelens beter kon structureren. Hierdoor kon ze ook veel beter aangeven wat ze nodig had van anderen om goed met de situatie om te gaan: 'Daarvoor was er veel steun en daarna nog net zo goed. Alleen kon ik veel beter aangeven wat voor mij fijn was, omdat ik veel rustiger was en mijn eigen gedachten al veel beter kon volgen.'

4.2 Alternatieven voor Tetris

Belangrijk is dat Tetris een middel is en geen doel op zich. In de praktijk wordt niet alleen gevarieerd met activiteiten die worden ondernomen, maar ook met de situaties waarin deze activiteiten worden ontplooid. Sociotherapeut Baukje vertelt dat zij zich, na het meemaken van een suicidepoging van een cliënt, niet kon concen-

treren op het Tetris-spel. Ze heeft daarom een VR-bril opgezet die toevallig op de afdeling lag en gedurende een halfuur natuurfilms gekeken. 'Heel ontspannen allemaal.' Ze geeft aan dat ze in de daaropvolgende dagen tijdens het werk wel regelmatig het Tetris-spel erbij heeft gepakt om even tot rust te komen.

Waar de meeste hulpmiddelen in het BOT-koffertje gericht zijn op individueel gebruik, bestaat in de praktijk ook een behoefte om samen met collega's herstelactiviteiten te ondernemen. 'Je maakt zo iets toch samen mee', geeft Dagmar aan over een heftig agressie-incident waar ze samen met collega's in betrokken was. 'Dan is het wel fijn dat je met elkaar daar kan zitten en dat je niet in je eentje met een springtouw of een Tetris-spelletje of wat dan ook zit.' Dagmar en haar collega's hebben in een rustige kamer Rummikub gespeeld:

'Ik weet niet meer precies waar we het nou over hadden, maar ik weet dat we wel hebben gelachen. Nou ja, even wat luchtigers. Op dat moment denk je wel even: Wat is er net gebeurd? Maar ik heb dan nog niet per se heel veel gevoel. Je zit dan nog een beetje in de adrenaline. En dan langzaam komt er weer even iets naar boven van wat er is gebeurd en langzaam begin je er af en toe een beetje over te praten. En dan focus je je weer op het spelletje.'

4.3 Implementatie

Zoals beschreven is rust nemen na een incident niet vanzelfsprekend, maar kan het wel helpend zijn. Het is daarom belangrijk dat collega's elkaar erop wijzen om deze rust te nemen. Regiebehandelaar Anna vertelt daarover:

'Van het weekend werd ik gebeld dat er een incident was geweest. Ik heb daarna nog teruggebeld: "Bied die mensen de Gameboy aan." We kregen als reactie dat de mensen liever willen werken. Daar heb ik later wel iets over gezegd. Ik vind dus eigenlijk dat we iets harder moeten pushen, omdat het effect echt heel fijn is.'

Dagmar herkent de neiging om door te werken: 'Ik kan dit soort situaties vaak redelijk snel weer van me afzetten en weer doorgaan.' Ze ervaart het juist als iets moois om daarna met andere patiënten, 'die toch ook erg geschrokken zijn', te bespreken hoe het met hen gaat. 'En dan zijn de patiënten best wel meelevend, ook voor jou.' Toch geeft ook Dagmar aan dat aanmoediging van collega's om de BOT-koffer te gebruiken nodig is:

'Ik denk dat het na zo'n incident wel fijn is dat iemand anders je er even op wijst om de BOT-koffer te gebruiken of in ieder geval iets in die richting te gaan doen, want als ik zelf net uit een incident kom, is niet het eerste wat ik denk: BOT-koffer. Dan zit je echt nog met je hoofd ergens anders. En denk je misschien niet dat je die BOT-koffer nodig hebt, terwijl het achteraf misschien toch wel lekker is dat je heel even die afstand hebt gehad van de situatie en weer heel even, nou ja, je gedachten op een rijtje kan zetten. Dus dan is het wel fijn dat iemand anders je die kant opstuurt.'

Nienke Verstegen, Rogier ter Hall & Vivienne de Vogel

Ook praktische overwegingen zijn daarbij van belang. Regiebehandelaar Anna heeft enkele uren na het incident Tetris gespeeld in de kliniek waar het incident plaatsvond. Ze deed dit op een rustig kantoor in een locatie van de kliniek waar geen patiënten komen. Sociotherapeut Chris speelde Tetris op het kantoor dat hij met collega's deelt op de leefgroep:

'Je bent nog steeds in dienst en draait mee in de bezetting. Ik had de deur wel dichtgedaan, maar de patiënt was nog op de slaapafdeling boven ons kantoor. Ook gebeuren er nog een hoop andere dingen. Er komt weer een patiënt binnen die je wat gaat vragen terwijl je eigenlijk nog aan het spelen bent en je moet opletten omdat dat blokje naar beneden valt. Dus uiteindelijk ben ik maar gewoon weggegaan en gewoon gaan lopen. Ik denk dat ik het wel nodig had om weg te gaan, even naar buiten.'

'Uiteindelijk', zegt hij, 'is het belangrijk om het niet te bagatelliseren door te denken dat het erbij hoort of dat het weinig voorstelt wat je hebt meegemaakt. Dit gebeurt elke dag en voor iedereen is het anders.'

5 Tot besluit

Om medewerkers goed op te vangen na ingrijpende gebeurtenissen zijn verschillende zaken belangrijk, zoals het creëren van een zorgzame en gezonde werkomgeving, het bieden van collegiale ondersteuning en uiteindelijk indien nodig de inzet van professionele hulpverlening.¹⁶ Daarnaast wordt in bestaande richtlijnen beschreven dat professionals een eigen verantwoordelijkheid hebben in het zo goed mogelijk omgaan met ingrijpende gebeurtenissen op het werk. Het zoeken van afleiding en ontspanning vormt hiervan een onderdeel. Belangrijk is dat deze ontspanning ook al onder werktijd gevonden mag worden. Dan wordt helderder waar behoeften liggen, waar collega's elkaar kunnen steunen en wat nodig is voor herstel. Het spelen van Tetris kan hier een hulpmiddel toe zijn, maar er zijn ook andere manieren, zoals buiten wandelen, een ontspannende VR-film kijken of met collega's die ook bij het incident betrokken waren samen een spel spelen. De verhalen uit de praktijk wijzen erop dat dit niet uitsluitend een verantwoordelijkheid van individuele werknemers is. Integendeel zelfs, het kan voor medewerkers moeilijk zijn om rust te nemen na een ingrijpende gebeurtenis en te voelen wat ze nodig hebben. Organisaties hebben dan een belangrijke taak om hun medewerkers te motiveren tijdens het werk tijd voor herstel in te ruimen. Hiermee dragen ze bij aan een trauma-sensitief klimaat, dat niet alleen voor medewerkers maar zeker ook voor patiënten van groot belang is.

16 ARQ (2023).

Literatuur

- ARQ. (2023). *Beleidsrichtlijn psychosociale ondersteuning zorgprofessionals Een handreiking voor de praktijk bij ingrijpende gebeurtenissen*. ARQ192_Beleidsrichtlijn_Psychosociale ondersteuning zorgprofessionals_170x240_4.pdf. Geraadpleegd 6 december 2023
- Chekroud, S.R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A.B., Paulus, M., Krumholz, H.M., Krystal, J.H., & Chekroud, A.M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X
- Hagenaars, M.A., Holmes, E.A., Klaassen, F., & Elzinga, B. (2017). Tetris and Word games lead to fewer intrusive memories when applied several days after analogue trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, 8, 1386959. doi.org/10.1080/20008198.2017.1386959
- Hilton, N.Z., Ricciardelli, R., Shewmake, J., Rodrigues, N.C., Seto, M.C., & Ham, E. (2021). Perceptions of workplace violence and workplace stress: A mixed methods study of trauma among psychiatric workers. *Issues in Mental Health Nursing*, 42(9), 797-807. doi.org/10.1080/01612840.2021.1899350
- Instituut voor Psychotrauma. (2011). *Handreiking effectieve opvang na schokkende gebeurtenissen voor leidinggevenden en management*. www.gezondenveiligwerken.nl/wpcontent/uploads/2018/03/Handreiking_effectieve_opvang_na_schokkende_gebeurtenissen-van-VPT.pdf. Geraadpleegd 23 november 2023.
- Lancôt, N., & Guay, S. (2014). The aftermath of workplace violence among healthcare workers: A systematic literature review of the consequences. *Aggression and Violent Behavior*, 19, 492-501. doi.org/10.1016/j.avb.2014.07.010
- Lee, J., Daffern, M., Ogloff, J.R., & Martin, T. (2015). Towards a model for understanding the development of post-traumatic stress and general distress in mental health nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(1), 49-58. doi.org/10.1111/inm.12097
- Loeff, P. de, Nijman, H., Didden, R., & Embregts, P. (2018). Burnout symptoms in forensic psychiatric nurses and their associations with personality, emotional intelligence and client aggression: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(8), 506-516. doi.org/10.1111/jpm.12496
- Verstegen, N. (2023). *Hurt people hurt people. Characteristics and impact of inpatient aggression in forensic mental health care* (diss. Maastricht). doi.org/10.26481/dis.20230706nv
- Vogel, V. de, & Bosker, J. (2019). En toch is het prachtig werk: weerbaarheid bij forensisch sociale professionals. *Proces*, 98(4), 272-284.
- Vrije Universiteit Amsterdam. (2021). Protocol : collegiale opvang na ingrijpende en schokkende gebeurtenissen binnen het VUmc. Geraadpleegd 23 november 2023.
- Zwan, J.E. van der, Vente, W. de, Huizink, A.C., Bögels, S.M., & Bruin, E.I. de (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40, 257-268. doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x