



Tips voor laagdrempelige hulp na traumatische gebeurtenissen

Laagdrempelige hulp richt zich op het bieden van sociale steun, het verminderen van stress, en screening van PTSS-klachten. Laagdrempelige hulp kan van toepassing zijn bij mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt en hier (mogelijk) stress van ondervinden. Ook kan het een aanvulling zijn op PTSS-behandeling. Daarnaast biedt laagdrempelige hulp mogelijkheden en enige ondersteuning aan mensen met PTSS die niet behandeld kunnen of willen worden.

Hieronder vind je zeven tips voor het bieden van laagdrempelige hulp. Deze tips zijn opgesteld samen met hulpverleners en met mensen met een visuele beperking en posttraumatische stress. De tips zijn bedoeld voor naasten en voor hulpverleners in de directe leefomgeving van een cliënt.

1. Dagstructuur en daginvulling

Je kunt mensen hulp bieden bij het aanbrengen van structuur in de dag en het vinden van passende daginvulling. Bij de dagstructuur kun je denken aan het aanhouden van vaste tijdstippen voor het opstaan en slapen gaan en voor maaltijden, werk, sport en sociale afspraken. Het hebben van een dagstructuur draagt bij aan regelmaat, voorspelbaarheid en houvast. Het vinden van geschikte activiteiten zorgt voor invulling van de dag en kan daarnaast voor afleiding, ontspanning en zingeving zorgen. Het is belangrijk dat mensen op deze manier positieve ervaringen opdoen, aangezien de traumatische ervaringen een negatieve impact hebben gehad op hun zelfbeeld en identiteit. Hiermee kun je werken aan het vergroten van de draagkracht ten opzichte van de draaglast.

2. Sociale steun

Je kunt mensen hulp bieden bij het zoeken van sociale steun, aangezien het voor hen lastig kan zijn om zelf sociale activiteiten te ondernemen of sociale steun te zoeken. Dit kan bijvoorbeeld door met iemand naar buiten te gaan of een activiteit te zoeken waar diegene zich fijn en veilig bij voelt. Het kan helpen om eerst met iemand mee te gaan naar sociale activiteiten om zo de drempel te verlagen om een volgende keer alleen te gaan. Ook kun je meegaan naar belangrijke afspraken. Op dergelijke momenten kun je ook een belangrijke sparringpartner voor iemand zijn, zodat diegene zijn of haar gedachten, ideeën en ervaringen kan bespreken.

3. Zekerheid en duidelijkheid over afspraken

Mensen die stressklachten ervaren, hebben vaak een sterke behoefte aan zekerheid. Het is daarom goed om voor zover dat mogelijk is duidelijke afspraken te maken, zeker als het gaat om belangrijke gesprekken en afspraken met hulpverleners. Wanneer iemand op een bepaald moment veel stress ervaart, kan het goed zijn om eerst de stress te verminderen en/of na te gaan waar de stress vandaan komt, voordat belangrijke gesprekken worden aangegaan. Dit kan voorkomen dat de stress toeneemt en de situatie escaleert.

4. Vragen en luisteren

Probeer te blijven luisteren naar iemand als hij over zijn ervaring of klachten praat; ook al heb je het verhaal al vaker gehoord. Als reactie op de traumatische gebeurtenis kan iemand last hebben van spanningen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen; het is goed om hier als naaste of hulpverlener bewust van te zijn en er geduld mee te hebben. Het is belangrijk dat diegene weet dat dat hij/zij erover kan praten en zich gehoord voelt. Voor naasten en hulpverleners is het belangrijk om iemand daar de tijd, ruimte en een veilige, vertrouwde omgeving voor te bieden. Je kunt iemand ook zelf vragen of diegene over zijn ervaringen wil praten en hoe je hem/haar het beste kunt steunen. Hierbij is aan te raden niet om zaken heen te draaien. Wel is belangrijk dat iemand zelf kan aangeven of en wanneer hij/zij er over wil praten. Als naaste of hulpverlener kun je dit voor iemand vergemakkelijken door ervoor te zorgen dat een gesprek op een rustig moment, in een rustige omgeving gevoerd kan worden.

5. Signaleren en monitoren van stress klachten

Voor hulpverleners is het belangrijk dat zij in staat zijn om stress- of traumaklachten te herkennen. Daarvoor kan het nodig zijn om kennis van trauma en PTSS te vergroten. Met dergelijk kennis kan de aanwezigheid of toename van stress- en traumaklachten tijdig worden gesignaleerd en met collega's en/of het team worden besproken. Vooral wanneer iemand een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt is het belangrijk om hier alert op te zijn. Besef je daarbij dat wanneer iemand een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt, dit nog maanden kan nawerken. Ga na welke klachten ongebruikelijk zijn voor de cliënt en/of welke langdurig en in extreme mate blijven aanhouden. Wanneer er een vermoeden is van PTSS kan zo nodig verdere specialistische hulp ingeschakeld worden.

6. Erkenning van klachten

Het kan helpen om met iemand te bespreken als je denkt dat er sprake is van (een toename in) stress- of traumagerelateerde klachten. Hierbij wordt aangeraden om zo veel mogelijk concreet aan te geven welke klachten of gedragingen je signaleert en eerst na te gaan in hoeverre iemand deze bij zichzelf herkent.

Hiermee maak je als naaste of hulpverleners duidelijk dat je iemand serieus neemt, je naar diegene luistert en zijn probleem erkent. Dit kan het een opening bieden voor een gesprek over de klachten. Ook kan dit iemand er bewust van maken dat er mogelijkheden zijn om iets aan de klachten te doen door middel van behandeling.

7. Psycho-educatie

Wanneer duidelijk is dat er sprake is van PTSS biedt psycho-educatie een vorm van laagdrempelige hulp. Met psycho-educatie wordt informatie gegeven over psychische klachten (in dit geval PTSS) zodat de iemand meer kennis en inzicht krijgt. Hierdoor leert hij/zij beter met de klachten omgaan en worden de klachten erkend en genormaliseerd. Daarnaast geeft het mensen perspectief als zij weten dat er geschikte behandelmogelijkheden zijn voor het aanpakken van PTSS-klachten.

Meer informatie

Meer informatie over revalidatie en zorg voor mensen met een visuele beperking?

- Klik op [Koninklijke Visio](#)
- Klik op [Bartiméus](#)
- Klik op [Robert Coppes Stichting](#)
- Klik op [Oogvereniging](#)