

Preventie, opvang en nazorg rond trauma bij de Nederlandse Spoorwegen

NTvP congres, 19 november 2008

'Psychotrauma op de scheidslijn van lichaam en geest'

Marga Thissen en Hans Burggraaff, NS
afdeling bedrijfsgezondheid



Relatief veel incidenten

- Inmiddels 12000 geregistreeerde incidenten
- 350 zeer ernstige incidenten
 - Zelfdoding
 - Incidenten met doodsbedreiging of gedachten daaraan



Gevolgen van een incident

- Vrijwel altijd posttraumatische stress
- Gestagneerde verwerking als de klachten langer dan een maand duren > PTSS
- Klachten:
 - Herbeleving
 - Vermijding
 - Verhoogde prikkelbaarheid en concentratieverlies
- Veelal natuurlijk herstel
- Behandeling EMDR en/of CGT



Opvang en nazorg bij NS (1)

- Start 1992, tevoren weinig geregistreeerde incidenten
- Ontworpen door toenmalige eigen arbodienst NS en IVP
- In hoofdzaak training van leidinggevenden, medewerkers en deskundigen
- Opvang op de werkplek en in het bedrijf
- Geen verplichte inschakeling van deskundigen na gebeurtenis
- Geleidelijke ontwikkeling collegiale hulp
- Inmiddels 12000 geregistreeerde incidenten, 350 ernstig



Opvang en nazorg bij NS(2)

- Onderscheid ernstige en minder ernstige incidenten
- Ernstig: 'levensbedreigend'
- Onderscheid gekoppeld aan bepaalde gebeurtenissen én afhankelijk van het oordeel van de medewerker zelf
- Treindienstleiding en veiligheidscentrale oordelen niet, maar alarmeren steeds wachtdienst
 - NB: aanrijdtijd
- Goede registratie van acties!!!
- In principe ook melding als beroepsziekte



Opvang en nazorg bij NS (3)

- Ernstige incidenten
 - Eerste opvang door wachtdienst (BBB)
 - Tweede opvang door eigen leidinggevende
 - Verplicht invullen vragenlijst na een week
 - Indien nodig aansluitend behandeling door deskundige
 - Indien behandeling niet nodig goede instructie m.b.t. eventueel later optredende klachten
 - Aandacht voor incidenten bij functioneringsgesprek



Opvang en nazorg bij NS (3)

- Minder ernstige incidenten
 - Opvang op verzoek door eigen leidinggevende
 - Invullen vragenlijst
 - Indien nodig aanvullende behandeling door deskundige
 - Aandacht voor incidenten bij functioneringsgesprek



Interapy Trauma-zelftest

Welkom bij de Interapy Trauma-zelftest. Als u een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt kunt u hier online vaststellen of u traumasymptomen heeft.

De test is ontwikkeld door Interapy, een onafhankelijk test- en behandelinstituut dat samenwerkt met de Universiteit van Amsterdam.

Uw persoonsgegevens worden vertrouwelijk behandeld volgens de code van het Nederlands Instituut van Psychologen.

U heeft de **folder Trauma-zelftest** gekregen. Hierin wordt u uitgenodigd om deze online traumatest te doen. U kunt toegang tot de test krijgen met de afkrasbare toeganscode uit de folder.

Als u een schokkend/stressvol incident meemaakt zoals geweld of agressie op de trein, een ongeval of een zelfdoding, kunt u daar later nog emotioneel of lichamelijk last van hebben.

U heeft flashback's van de gebeurtenis overdag of in nachtmerries, u bent schrikachtiger dan u van uzelf gewend bent en vermijdt waarschijnlijk zoveel mogelijk te denken aan wat er is gebeurd. Dit zijn verwerkingssymptomen en ze zijn normaal na een stressvolle gebeurtenis.

Maar deze symptomen moeten na vier tot zes weken verdwenen zijn, daarna is er sprake van een gestagneerde verwerking of posttraumatische stress, ook wel bekend als een trauma.

Deze test kijkt naar de verwerkingssymptomen en de ernst ervan, ook wordt er in gemeten hoeveel stress u nu van de gebeurtenis heeft. Als er uit de test blijkt dat u een trauma heeft, of het zou kunnen hebben, is het verstandig om hierover met een deskundige te spreken. Trauma is namelijk goed te behandelen. Ermee blijven rondlopen kost veel energie, ook omdat trauma vaak met lichamelijke klachten gepaard gaat zoals benauwdheid, rugklachten, maagklachten en hoofdpijn.

De test kunt u anoniem maken en duurt ongeveer 10 minuten. Aan het einde ervan, krijgt u een duidelijk advies en een toelichting op de resultaten.

U kunt [direct beginnen](#)



- ◆ 4e uitslag
- ◆ 3e uitslag
- ◆ 2e uitslag
- ◆ 1e uitslag



Wij raden u dringend aan om op korte termijn contact op te nemen met uw bedrijfsarts over de uitslag van deze test en over de mogelijke behandeling van psychisch trauma en stressklachten. Het is noodzakelijk dat u iets aan uw klachten doet.

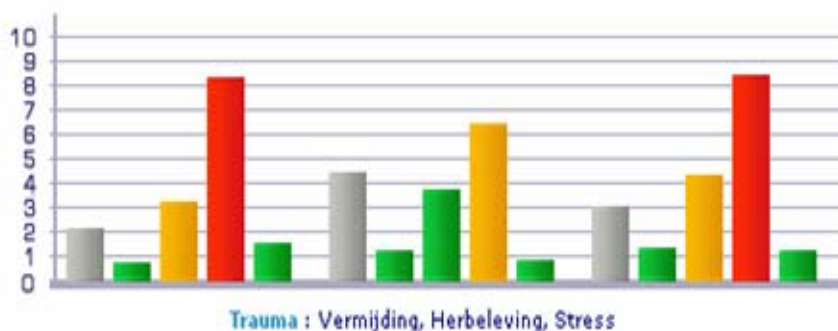
U heeft aangegeven dat u een schokkende, negatieve gebeurtenis heeft meegemaakt waar u last van heeft. Dat u last heeft van deze negatieve ervaring blijkt duidelijk uit uw scores op de Trauma-zelftest.

U heeft namelijk ernstige traumasymptomen die erop duiden dat het omgaan met wat u heeft meegemaakt u zeer veel energie kost. Pas als u het voorval heeft verwerkt kunt u afstand nemen van wat er is gebeurd.

U ervaart ook veel stress in de vorm van spanning of prikkelbaarheid. De combinatie van ernstig trauma en hoge stress zal u snel uitputten. U moet dus zo snel mogelijk actie ondernemen om uw klachten aan te pakken.

Voor een toelichting op uw scores kunt u hieronder op de gekleurde balkjes in de grafiek klikken.

Overzicht Trauma (beweeg cursor over grafiek voor meer info)



klik voor nadere toelichting op het vraagteken

Dit advies is gebaseerd op uw score vergeleken met voor de vragenlijsten geldende normscores. Het advies vervangt op geen enkele wijze een diagnosestelling van uw bedrijfsarts. Wij raden u wel aan de uitslag van deze test, indien aangegeven, te bespreken met uw bedrijfsarts.



Opvang en nazorg bij NS (4)

- Blijvende aandacht voor preventie
 - Aandacht voor psychologische kwaliteiten bij werving en selectie
 - Opleiding hoe om te gaan met agressie en hoe risico's te vermijden
 - Opleiding/bijscholing over gevolgen psychotrauma
 - Intervisie voor leidinggevenden
 - Overleg Prorail over minder toegankelijk spoornet
 - Inzet van eigen assistentie-teams en politie



Opvang en nazorg bij NS (5)

- Vangrail
 - Collegiale hulp
 - Op verzoek van medewerkers zelf
 - Ervaringsdeskundigen
 - Opleiding
 - Faciliteiten
 - Tijd



Opvang en nazorg bij NS (6)

- Communicatie naar familie
- Aandacht voor tijdige overstap naar ander werk

