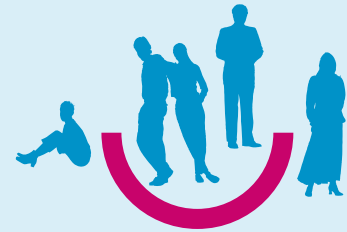




# Aardbevingen en psychische klachten

(Karin Folkers, Klinisch Psycholoog)  
Jantien Mast, Verpleegkundig Specialist  
Peter Pijper en Coosje Klootwijk, verpleegkundigen  
Bouke Koopmans, psychiater  
*Loppersum, 12 juni 2014*

# Factoren 'aardbevingslijden'



Lentis

- Eigen huis: plek om je veilig te voelen
- Bedreiging eigen huis: ononderbroken gevoel van onveiligheid.
- Angst voor instorting
- Dreiging: dat het zich herhaalt, en dan erger
- Financiële schade, vermindering waarde huis
- Onverkoopbaar huis, niet kunnen verhuizen
- Gedoe rond taxatie en herstel, ontregeling normale bestaan
- Verlies van controle over je eigen situatie
- Collectieve angst

# Stress



- Acute stress
  - Eenmalig traumatisch gebeuren
  - Kleine kans op herhaling trauma
- Chronische stress
  - Herhaling van traumatisch gebeuren
  - Grote kans op herhalen trauma
- Psychische reacties
- Lichamelijke reacties

# Acute stress-stoornis



- Betrokkene is blootgesteld aan één traumatische ervaring
- Fight (vechten) > Flight (vluchten) > Fright (bevriezen)
- Tijdens of direct na trauma dissociatieve symptomen
- De traumatische gebeurtenis wordt steeds herbeleefd
- Vermijding van prikkels die herinneringen aan het trauma oproepen
- Duidelijke symptomen van angst of verhoogde prikkelbaarheid
- De stoornis veroorzaakt in lijden of beperkingen in sociaal of beroepsmatig functioneren

# Chronische stress-stoornis



- Betrokkene is bij herhaling blootgesteld aan een traumatische ervaring
- Psychische reacties:
  - Fright (bevriezen) > Flight (vluchten) > Fight (vechten)
  - Verlies controle, passiviteit
  - Moedeloosheid, somberheid, irritatie, prikkelbaarheid
  - Conflicten: relatie, instanties, verlies van steun
  - Verhoogd gebruik alcohol, roken, ongezond eten
- Lichamelijke reacties
  - Cortisol en Adrenaline omhoog
  - Bloeddruk, gewicht
  - Immuunsysteem

# Verhoogde kwetsbaarheid



- Langer bestaande stress:
  - Financiële problemen
  - Relatieproblemen
  - Gezondheidsproblemen
  - Werkloosheid
- Al bestaande psychische problemen:
  - Eerdere traumatische ervaringen
  - Langer bestaande angst- en/of stemmingsstoornissen
  - Kenmerken persoonlijkheid
- Gebrek aan adequate sociale steun

# Wat kun je doen?



- Passief afwachten
- Actief aanpakken
  - praten, lotgenoten, zoeken sociale steun
  - slachtofferrol, of meer dan dat?
- Huisarts en Praktijkondersteuner GGZ
- BasisGGZ
- Specialistische GGZ

# Huisarts en praktijkondersteuner GGZ



- Een luisterend oor, steunende contact, erkenning
- Zorg goed voor je zelf
- Voorlichting: omgaan met chronische stress  
slaapproblemen, depressie of andere klachten
- Onbegrepen klachten: uitzoeken welke factoren rol spelen
- Eventueel samen plan van aanpak opstellen
- Stimuleren actieve opstelling, zoek steun bij anderen
- Eventueel ondersteunende medicatie
- Verwijzing naar basisGGZ of specialistischeGGZ.



# Lentis Delfzijl



- ‘Aardbevingsstress’ is geen eenduidige problematiek, dus ook geen eenduidige behandelingen
- Aanbod veelal CGT= cognitieve gedragstherapie, soms medicatie, soms EMDR
- Basis GGZ en Specialistische GZZ
- Binnen Lentis Delfzijl veel deskundigheid en korte lijnen:
  - Polikliniek volwassenen psychiatrie
  - Kortdurende dagbehandeling (KDB)
  - FACT-team
  - Jonx (kinder- en jeugdpsychiatrie)
  - Ouderenpsychiatrie
  - Samenwerking met VNN
  - Opname mogelijkheid (kliniek Winschoten of Groningen)

# BasisGGZ



- Psychisch probleem, meer dan klachten
- Licht tot matig van ernst
- Geen anders stoornissen
- Beperkt risico

Door één hulpverlener, meestal psycholoog

Behandeling is in tijd gelimiteerd (max. 12 gesprekken, 730 min.)

Ondersteunende gesprekken, gedragstherapie, EMDR

# Specialistische GGZ



- Complexe psychische problematiek, psychose
- Ernstige hinder of uitval sociale rollen
- Risico op zelfbeschadiging of verwaarlozing
- Risico op geweld of kindermishandeling
- Als POH en BasisGGZ niet helpen, toename klachten

Hulp door meerdere hulpverleners: psycholoog, verpleegkundige, verpleegkundig specialist, psychiater, etc.

# Contactpersonen



- Lizan Hylarides, algemeen teamleider  
(e-mail: [ej.hylarides@lentis.nl](mailto:ej.hylarides@lentis.nl))
- Karin Folkers, klinisch psycholoog / psychotherapeut en  
coördinator inhoudelijke zaken  
(e-mail: [k.folkers@lentis.nl](mailto:k.folkers@lentis.nl))

Beide ook te bereiken via telefoonnummer 0596-649191



Vragen?



Hartelijk dank voor uw aandacht!