

Peter van der Velden, kersvers hoogleraar psyche en rampen:

# ‘Neem de bronnen van stress weg’

‘Meer dan nu moet de hulpverlening na rampen en calamiteiten zich richten op het identificeren en wegnemen van mogelijke bronnen van stress bij getroffen’. Dat is de rotsvaste overtuiging van Peter van der Velden, onlangs aangesteld aan de Universiteit van Tilburg als bijzonder hoogleraar ‘psychische gevolgen van rampen en calamiteiten’.

‘Nederland bekleedt internationaal een hele mooie positie op het terrein van de psychotraumatologie’, zegt Van der Velden. Vanzelfsprekend is hij dan ook niet de enige Nederlandse hoogleraar die focust op psychologische gevolgen van rampen. Andere bekende namen zijn Berthold Gersons en Rolf Kleber.

‘Psychotrauma is de laatste jaren jammer genoeg een veel te groot begrip geworden’, betoogt Van der Velden: ‘Het is een belangrijk onderwerp, maar de focus op psychotrauma na rampen is te groot in de media en bij hulpverleners. We gaan slordig met het woord ‘trauma’ om.’

Als klein voorbeeld noemt Van der Velden recente dierscises. ‘De reactie vanuit de samenleving is: een traumatische ervaring voor de eigenaren van de dieren. Maar we hebben onderzoek gedaan onder boeren die veel dieren moesten laten afmaken. Wat bleek: de grootste bron van stress zat in de zorgen om bedrijfscontinuïteit en om de financiële schade. Als overheid kun je dus helpen in het oplossen van de bronnen van stress, zeker als een boer de regels van de overheid bij dierziekten keurig heeft opgevolgd. Het gaat dus niet om de directe stressreacties als gevolg van deze schokkende gebeurtenis, maar om de bronnen.’

### **U pleit er dus voor dat psychologisch anders naar de slachtoffers gekeken wordt?**

‘Klopt. Het gaat bij de hulpverlening, daar waar de getroffen en zelf niet uitkomen, om het wegnemen van de bronnen van stress, zoals: chaos, het huis uit moeten, administratieve of financiële problemen, mogelijke conflicten, baan kwijt, lichamelijke beschadigingen.’

‘Vaak worden interventies ingezet als psycho-educatie, een zelfhulp website, en dergelijke. Dat kan zinvol zijn, maar moet wel aansluiten bij de bronnen van stress en stressreacties van de getroffen. Als een calamiteit bijvoorbeeld allerlei heftige conflicten oproept, dan is het zinniger deze conflicten in te perken en beheersbaar te maken, dan alleen voorlichting te geven over stressreacties na schokkende gebeurtenissen. Dan span je het paard achter de wagen.’

‘Daarnaast moeten we ons realiseren dat de psychische gevolgen van een ramp of calamiteit zeker niet alleen bepaald worden door de ervaringen tijdens die schokkende gebeurtenis. We weten uit onderzoek dat de toestand voor, maar zeker ook na de ramp minstens zo belangrijk zijn. Zoals: wat ging aan de ramp vooraf in het persoonlijke leven? Zat iemand op dat moment in een echtscheiding? Ging het in studie of werk niet goed?’

### **Hoe uit stress zich precies bij slachtoffers van rampen?**

‘Wat de stressreacties na rampen en calamiteiten betreft, zijn er veel overeenkomsten, maar ook veel verschillen tussen getroffen. Het gaat dan om zaken zoals veel ermee bezig zijn, soms moeite om hebben om er niet aan te denken, spanningsklachten, verdriet, angst en dergelijke. Die kennen de meeste getroffen in meer of mindere mate, voor korte of langere tijd. Maar er gebeurt meer, zoals dat een deel van de mensen veel meer gaat roken en drinken. Het lijkt er zelfs op dat die gewoontes aanhouden, ook al zijn de normale stressreacties verdwenen. Het beeld bestaat

### **Dr. Peter van der Velden**

Van der Velden (1957) studeerde klinische psychologie aan de Universiteit van Utrecht en promoveerde daar in 1999. Hij heeft onder meer onderzoek verricht naar de gevolgen van de Herculesramp, de ramp met cruiseschip Achille Lauro, de uitbraak van vogelpest, de vuurwerkramp in Enschede en de Nieuwjaarsbrand in Volendam. Ook heeft hij vele internationale en nationale publicaties op het gebied van rampen, calamiteiten, agressie, geweld en oorlog op zijn naam staan.

Als onderzoeker is Van der Velden tevens lid van diverse (begeleidings)commissies op het brede terrein van de psychotraumatologie. Bij het IVP is hij een van de coördinatoren van de 7x24-uurs dienstverlening en treedt hij op als adviseur ten behoeve van de nazorg aan getroffen van (inter)nationale rampen en calamiteiten.



Peter van der Velden: 'Steeds vaker worden problemen in onze samenleving opgelost via het strafrecht'

dat veel mensen omvallen na een schokkende situatie. Dat beeld is onjuist. De meeste mensen zijn veerkrachtig genoeg om hun weg weer te vinden. Ze zeggen: ik slaap nog wel slecht, kan de beelden soms moeilijk los laten, maar uiteindelijk kan ik het wel aan en kom ik er overeen. We moeten leed serieus nemen, maar de zelfredzaamheid niet minder. De taal van de hulpverlener zou moeten zijn: we houden er vooral rekening mee dat het slachtoffer het allemaal wel aankan. Laat mensen ook op verhaal komen en ga na een ramp niet meteen met een leger zorgverleners aan de slag. Mensen verliezen door een ramp niet hun normale verstand. Een schokkende gebeurtenis is niet meteen een trauma.'

#### Hoe bent u geïnteresseerd geraakt in psychotrauma?

'Ik ben bij toeval ruim 20 jaar geleden bij het Instituut voor Psychotrauma beland als onderzoeker. Ik werkte destijds nog aan de Universiteit van Utrecht. Het punt dat lang niet iedereen voor langere tijd ernstig lijdt door een schokkende gebeurtenis, dat mensen toch redelijk kunnen functioneren, loopt eigenlijk als een rode draad door alle onderzoeken van mij en mijn collega's heen. Dat bleek overigens, zoals ook nu nog soms, niet altijd een makkelijke boodschap. Begin jaren negentig hebben we twee grote onderzoeken uitgevoerd naar volwassen kinderen van oorlogsgetroffenen en kampoverlevenden. Uit deze studies bleek dat het in zijn algemeenheid even goed met deze kinderen ging als met een vergelijkbare groep mensen van wie de ouders deze ervaringen niet hadden meegemaakt. Die uitkomsten stuitte soms op verzet en ongelooft van hulpverleners.'

#### Welk onderzoek doet u vanuit uw functie als hoogleraar?

'We zijn bezig met een groot onderzoek waarbij we een half jaar lang zowel slachtoffers onder burgers als hulpverleners onderzoeken. Het gaat daarbij om de bronnen van stress en de

zelfredzaamheid. Ik verwacht dat het onderzoek "de missing link" oplevert, zodat de psychische screeningslijsten in de nabije toekomst verklaringen opleveren over mensen die Post Traumatische Stressstoornis (PTSS) en andere klachten gaan ontwikkelen. Ik hoop ook dat het onderzoek een krachtige impuls gaat worden om de zelfredzaamheid van getroffenen in de nazorg centraal te stellen: dat we voorkomen dat we getroffenen langzamerhand in een passieve rol drukken. Uit onderzoek bij de politie weten we dat normale werkstressoren en al bestaande klachten in zijn algemeenheid een grotere invloed hebben op de psychische gezondheid dan incidenten. Ik wil dan ook graag weten hoe één en ander doorwerkt op de zelfredzaamheid van reddingswerkers na rampen en calamiteiten. Hopelijk biedt dit nieuwe aanknopingspunten voor de wijze waarop bronnen van stress en stressreacties na rampen en calamiteiten kunnen worden aangepakt.'

#### Wat valt u verder op in de wijze waarop met calamiteiten wordt omgegaan?

'Steeds vaker worden problemen in onze samenleving opgelost via het strafrecht. Een grote bron van stress kan ook zijn dat iemand publiekelijk aan de schandpaal is genageld. Dat overkomt hulpverleners bijvoorbeeld: ze hebben hun werk gedaan, er is iets mis gegaan en ze krijgen via de media enorm veel kritiek te verwerken vanuit de samenleving. Of iemand wordt juridisch aangepakt. Bij de Herculesramp was uiteindelijk niet de ramp zelf, maar de hele nasleep het meest belastend, vanwege de continue verdachtmakingen van betrokkenen. Dit zijn trieste, maar wel belangrijke, casussen waaruit de hulpverlening lessen kan trekken. Ze tonen andermaal hoe belangrijk de beginvraag is: wat is er eigenlijk aan de hand en wat is het probleem?'

Auteur >> Bas Husslage