

2E EDITIE

PEH

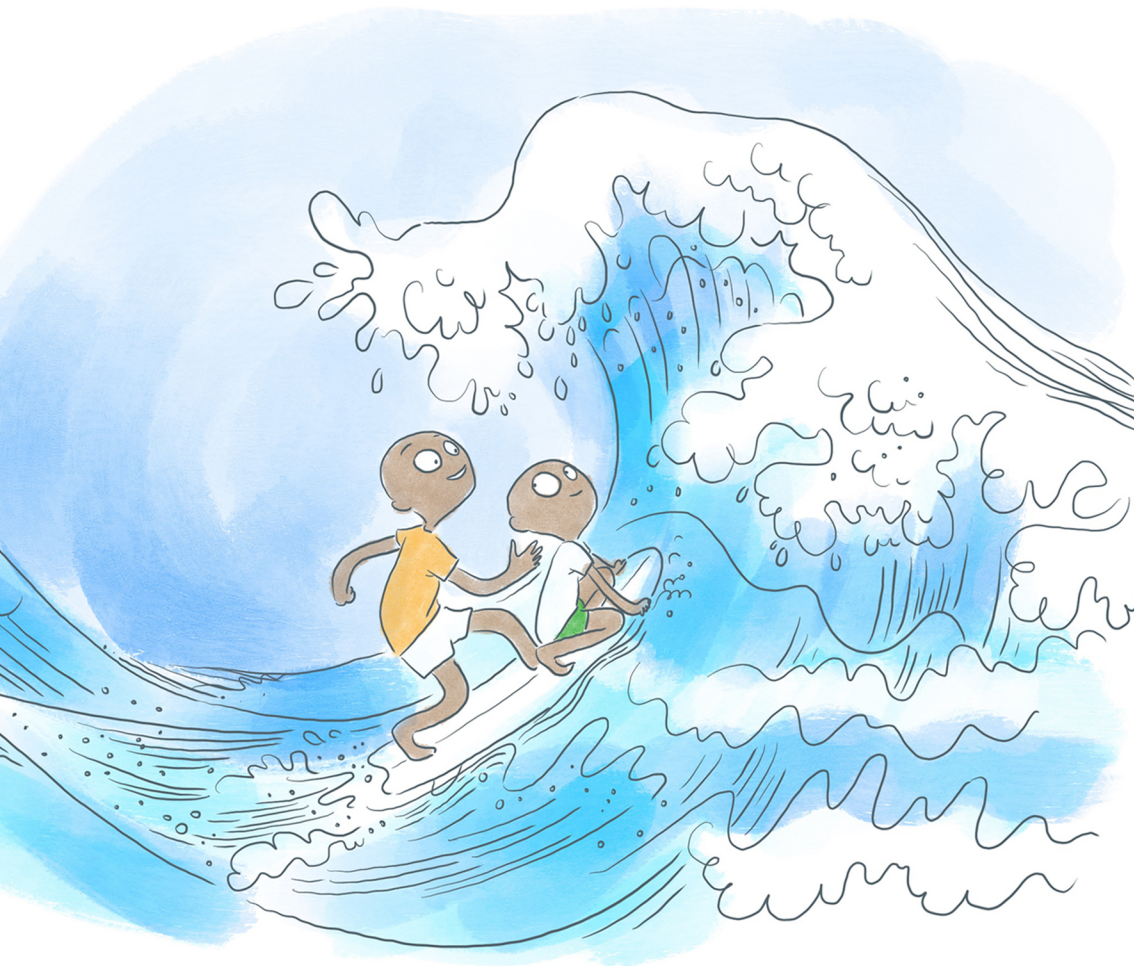
PSYCHOLOGISCHE
EERSTE HULP

SAMEN
STERKER



EEN GIDS OM JOU EN JOUW GEMEENSCHAP TE HELPEN





Ontwikkeld door het Ink Link team (www.theinklink.org). Illustraties en grafisch ontwerp door Emma Tissier & H  l  ne Pouille.
Evaluatie door Laure Garancher & Olivier Coldefy.

De Pan American Health Organization en de Caribbean Development Bank hebben deze brochure ontworpen als een middel om u te helpen zorgen voor uzelf en uw gemeenschap tijdens crisissituaties. Dit kan worden bereikt door middel van psychologische eerste hulp, ook bekend als PEH, een menselijke, ondersteunende en praktische manier van hulpverlening aan een medemens die lijdt en ondersteuning nodig kan hebben

In deze brochure zal onze "PEH hulpverlener" u begeleiden door de drie basisbeginselen van PEH: kijk, luister en verbind. Dit zal u helpen om mensen die getroffen zijn te benaderen, naar ze te luisteren en hun behoeften te begrijpen, en ze te koppelen aan met praktische hulp en informatie, met inachtneming van aanbevelingen op het gebied van veiligheid ter voorkoming van de verspreiding van infectieziekten, zoals COVID-19.

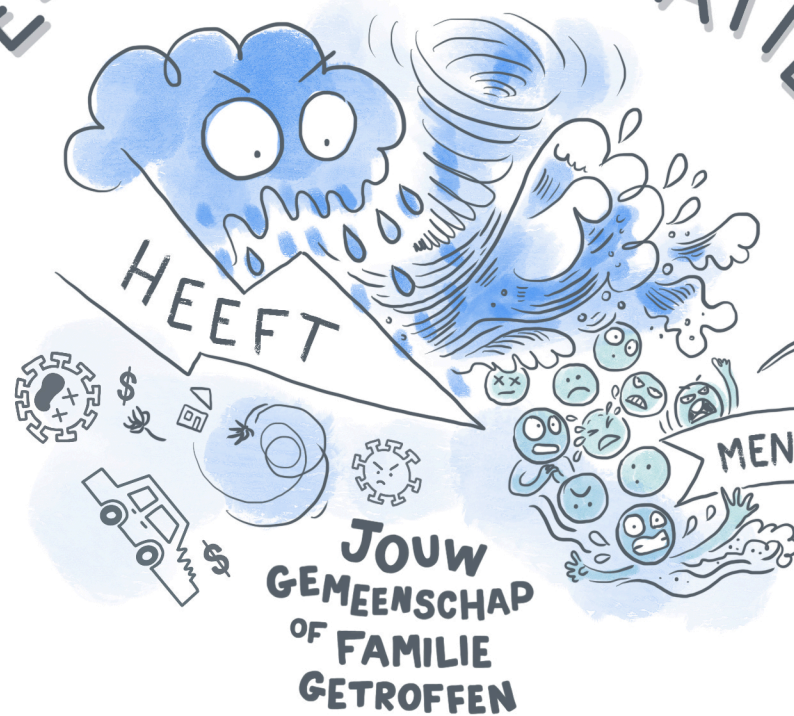
Het zal tevens de behoeften van specifieke groepen onder uw aandacht brengen, waaronder mannen, vrouwen, kinderen en adolescenten, mensen met een handicap en hulpverleners werkzaam in de frontlinie.

Alleen volwassenen dienen op te treden als **PEH HULPVERLENER**.

Geniet van de brochure, herlees het van tijd tot tijd, deel het met vrienden, familie en leden van uw gemeenschap en verspreid de boodschap:

"SAMEN STERKER."

EEN CRISISSITUATIE



HEEFT

JOUW
GEMEENSCHAP
OF FAMILIE
GETROFFEN

MENSEN

KUNNEN OP VERSCHILLENDE

MANIEREN REAGEREN

* PSYCHOLOGISCHE EERSTE HULP
PFA*
MEDEMENSELIJKE
ONDERSTEUNING

NIET ALLEEN
PROFESSIONALS
KUNNEN DAT DOEN

OOK JIJ KUNT JOUW GEMEENSCHAP ONDERSTEUNEN
IEDEREEN HEEFT
DE KRACHT EN HET
VERMOGEN
OM **ANDEREN**
TE HELPEN OMGAAN MET
DE UITDAGINGEN VAN HET LEVEN

MAAR
JE MOET JE
EERST **VERTROUWD**

Mensen die
lijden, kunnen
mogelijk steun
nodig hebben.



DWING
NIEMAND
OM HULP TE
ACCEPTEREN

WEES
GEMAKKELIJK
TE
BEREIKEN

KAN HEEL
NUTTIG ZIJN

LANGDURIG
HERSTEL

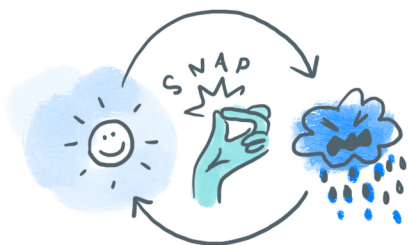


Dit gidsje helpt je om te weten wat je het beste kunt zeggen en doen om mensen in nood te ondersteunen.



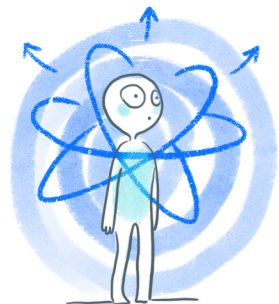
KIJK

JOUW VEILIGHEID STAAT VOOROP!



Crisissituaties veranderen snel:

- Weersomstandigheden
- Overstroming
- Gebouwen die kunnen instorten
- Brand
- Veiligheid tijdens een verkeersongeval



Neem de tijd om rond te kijken voordat je hulp aanbiedt.

PEH moet door volwassenen worden aangeboden.



Wees kalm



Wees veilig



Denk na voordat je handelt

TER BESCHERMING VAN JEZELF EN ANDEREN TIJDENS DE COVID-19 UITBRAAK:



Was regelmatig je handen met water en zeep of gebruik een gel op alcoholbasis.



Bedek je mond met de binnenkant van je elleboog wanneer je hoest of niest of gebruik een zakdoek en gooi de gebruikte zakdoek direct weg en was je handen.



Vermijd het aanraken van je ogen, neus of mond met ongewassen handen.



Vermijd het delen van bekers, borden of andere persoonlijke voorwerpen en desinfecteer alle oppervlakten die regelmatig worden aangeraakt.

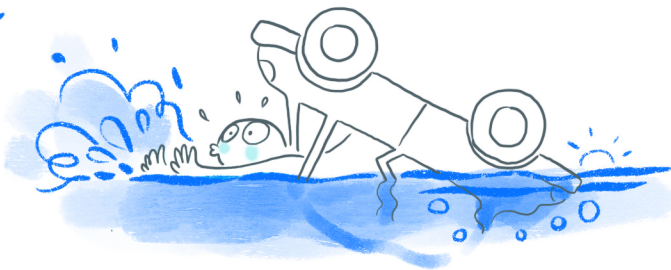


Informeer naar wanneer en hoe je persoonlijke beschermende uitrusting moet gebruiken.

**DUIDELIJK
URGENTE**



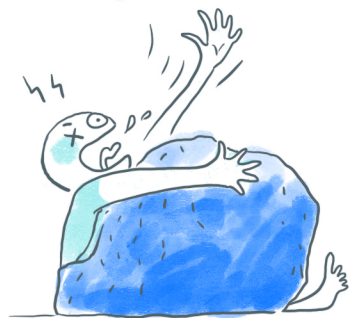
LEVENSBEDREIGENDE OMSTANDIGHEDEN?



Tekenen en symptomen van een ernstig geval van COVID-19:



hoge koorts,
longontsteking en
ademhalingsproblemen?



Ernstig gewond en
behoefte aan dringende
medische hulp?

Is er redding nodig, bv.
mensen die vastzitten of in
direct gevaar zijn?

ALS JE NIET KUNT HANDELEN, ZOEK DAN
NAAR HULP OF NAAR GETRAINDE MENSEN

BASISBEHOEFTE?

Onderdak,
voedsel,
water?



Bescherming
tegen het weer,
kleding?



Mensen kunnen op verschillende manieren reageren op een crisis, **direct erna** en in de volgende dagen.



ZOEK NAAR MENSEN DIE WAARSCHIJNLIJK SPECIALE AANDACHT NODIG HEBBEN

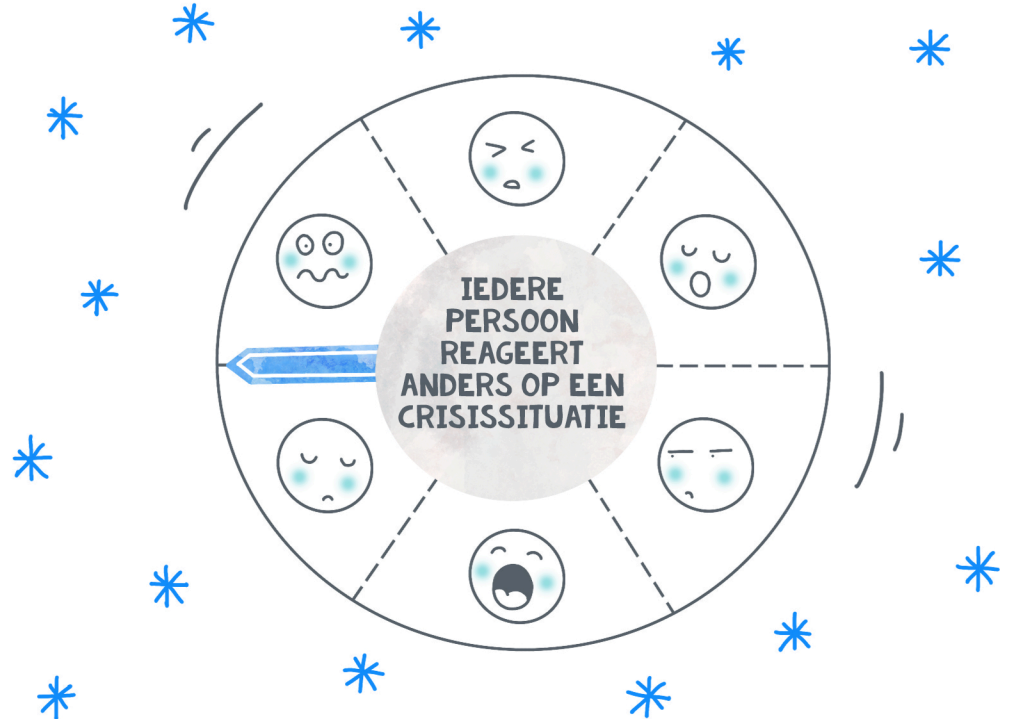
Mensen die erg van streek zijn, moeten niet alleen gelaten worden!

Probeer ze te beschermen tot de reactie voorbij is of tot je hulp kunt vinden.

ERNSTIGE SCHRIKREACTIES

- kinderen en adolescenten
- mensen met gezondheidsaandoeningen of fysieke en mentale beperkingen
- ouderen
- familie en vrienden van de getroffen
- mensen die hun inkomen, bedrijf of baan zijn kwijtgeraakt

Een belangrijk onderdeel van KDK is om verwachtbare reacties te kunnen onderscheiden van de ernstige reacties en wat te doen wanneer ze een directe doorverwijzing nodig hebben voor verdere hulp.



Het is normaal om je verdrietig of ontdaan te voelen, of om sterke emoties te hebben.

ECHTER, DE MEESTE MENSEN ZULLEN ZICH BETER GAAN VOELEN NAARMATE DE TIJD VERSTRIJKT.

Sommige mensen kunnen acute stressgevoelens ervaren binnen een maand, zoek hulp als de symptomen het functioneren in het dagelijks leven belemmeren.

DESORIËNTATIE

Boosheid, vrees & angst

PRIKELBAARHEID



De eigen naam niet kennen of niet weten wat er is gebeurd...

BEWAKEND SPRINGERIG

VERWARD

emotioneel verdoofd, zich "uit hun doen" voelen, of afgesloten



LICHAMELIJ KLACHTEN

Beven, hoofdpijn, extreme vermoeidheid, verlies van eetlust

SCHULDGEVOEL, SCHAAMTE

DAT HIJ/ZIJ HET HEEFT OVERLEEFD OF DAT HIJ/ZIJ ANDEREN NIET HEEFT KUNNEN REDDEN

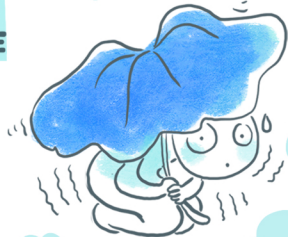
VERLIES VAN CONTROLE

of destructief gedrag



Overmatig gebruik van drugs of alcohol

HUILEN, VERDRIET, DEPRESSIEVE STEMMING



DE BEZORGDEHEID DAT ER IETS HEEL ERGS GAAT GEBEUREN...

NIET REAGEREND EN HELEMAAL NIET SPREKEND



Veiligheid voor alles! Zorg ervoor dat jij, de persoon en anderen veilig zijn. Als je het gevoel hebt niet veilig te zijn, ga dan weg en haal hulp. Als je denkt dat de persoon zichzelf pijn kan doen, haal dan hulp (vraag een collega, bel de noodhulpdiensten, etc.)

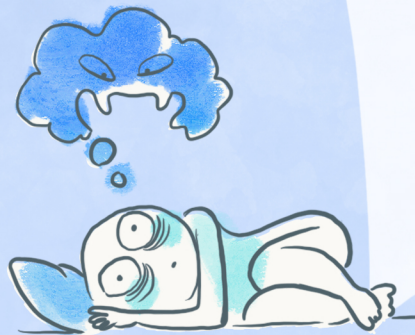
MATIGE TOT ERNSTIGE DEPRESSIEVE STOORNIS

- * Weinig energie, vermoeidheid, problemen met slapen
- * Meerdere aanhoudende fysieke symptomen zonder duidelijke oorzaak (bv. pijn)
- * Aanhoudend verdriet of gedeprimeerde stemming, angstgevoelens
- * Weinig interesse of plezier in activiteiten

Let op symptomen die langer dan een maand na de gebeurtenis moeilijkheden kunnen veroorzaken met het functioneren in het dagelijks leven

POST-TRAUMATISCHE STRESS STOORNIS

- * Opnieuw ervaren van symptomen (bv. door middel van angstaanjagende dromen, flashbacks of indringende herinneringen welke gepaard gaan met intense angst of vrees)
- * Vermijden van gedachten, herinneringen, activiteiten of situaties die de persoon herinneren aan de gebeurtenis
- * Overmatige bezorgdheid en alert op gevaar of sterk reageren of luide geluiden en onverwachte bewegingen



Prat met een gezondheidsdeskundige met training op het gebied van de geestelijke gezondheid.

DEZE KAN HELPEN OP EEN STRIKT VERTROUWELIJKE MANIER.



LUISTER

HOE KAN JE GOED LUISTEREN?

LAAT ZE WETEN DAT JE ER VOOR HEN BENT.

Niet iedereen zou willen praten over wat er is gebeurd. Maar mensen stellen het soms op prijs als je rustig bij hen blijft, of praktische steun biedt, zoals een maaltijd of een glas water

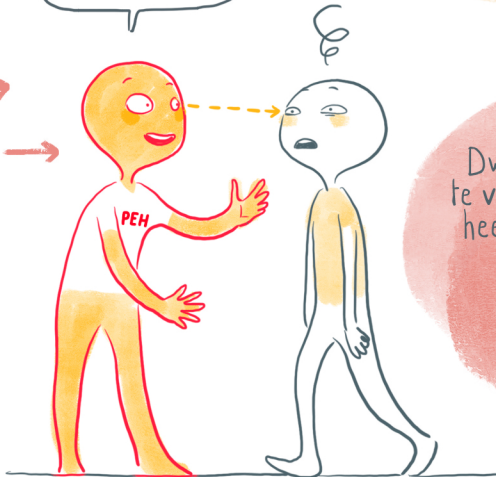
Wees je bewust van je woorden en lichaamstaal

ALS JE WILT PRATEN, BEN IK HIER

Oogcontact →

Gezichtsuitdrukkingen →

Gebaren →



Dwing niemand om te vertellen wat hij/zij heeft meegemaakt...



COMMUNICATIE OP AFSTAND

Als er fysiek afstand gehouden moet worden, bedenk dan andere manieren om elkaar te ondersteunen

✗ Stop met het doen van andere dingen als dat kan

((Gebruik een kalme en meelevende stem))

🔊✗ Laat ruimte voor stilte

Als het via een video call is, kijk naar de persoon en laat zien dat hij/zij jouw volledige aandacht heeft (bv. door te knikken of je hoofd een beetje te bewegen)



Ik kan niet dichtbij komen of je aanraken, maar ik kan luisteren en meeleven met hoe je je voelt.



Als het een telefoongesprek is, voer het gesprek dan in een rustige privé ruimte welke en reageer af en toe op de beller om te laten zien dat je luistert (bv. door het maken van kleine geluiden, zoals uh-huh of hmm)

Gebruik de telefoon om te communiceren door eventuele fysieke barrières heen (bv. wanneer je elkaar kunt zien door een raam wanneer je aan het praten bent)

Controleer of sprake is van specifieke behoeften of dat aanpassingen nodig zijn voor communicatie (bv. als de persoon een gehoorapparaat draagt of een dovertolk nodig heeft)

1 BENADER MET RESPECT

KAN IK
HELPEN?



Stel de persoon op zijn/
haar gemak. Zoek een veilige en
rustige plek om te praten.

Bied water aan als je kunt

RESPECTEER PRIVACY EN WAARDIGHEID

- HOUD HET VERHAAL VAN
DE PERSOON ZO NODIG
VERTROUWELIJK
- PROBEER DE PERSOON
TE BESCHERMEN TEGEN
ONGEWILDE AANDACHT

2 STEL VRAGEN ZOEK UIT WAT VOOR HEN OP DIT MOMENT HET BELANGRIJKST IS...

STEL
PRIORITEITEN



EN HELP HEN OM TE BEPALEN WAT VOORRANG HEEFT



3 LUISTER EN HELP HEN OM ZICH RUSTIG TE VOELEN

HMMMM...



Wees geduldig en kalm

Blijf dicht bij de persoon,
maar bewaar een gepaste
afstand

Luister, als ze willen
praten over wat er is
gebeurd...

Laat merken dat je luistert.
Knik met je hoofd of zeg
uhuh...

4 GEEF FEITELIJKE INFORMATIE. ALS JE DIE HEBT

Wees eerlijk over wat je
weet en niet weet...

IK ZAL PROBEREN
ERACHTER TE KOMEN

Benadruk
de kracht van
de persoon

JE BENT
STERK
GEWEEST



Onderken gevoelens
en verlies

HET SPIJT ME ZO.
IK KAN ME VOOR-
STELLEN DAT DIT
ERG TRIEST
VOOR JE IS.

Laat de stilte toe
zodat de persoon de
tijd heeft om te delen.

Sommige mensen wanen zich in een andere wereld of voelen zich niet verbonden met de realiteit.

Ze kunnen zich afzonderen of niet antwoorden op vragen, bijvoorbeeld.

Ze kunnen er "verloren" uitzien, weten niet wat er is gebeurd of hebben het gevoel



Je kunt hen helpen door deze tips te volgen!

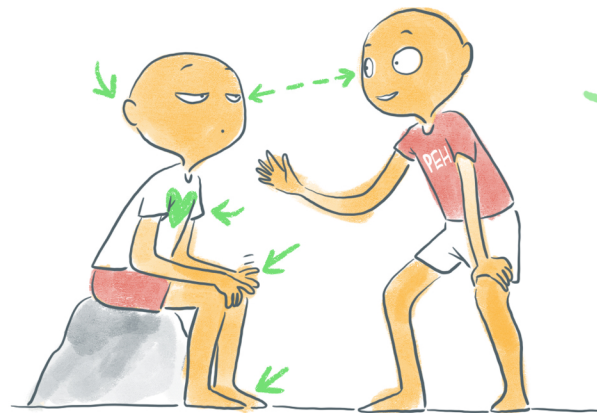
AANRADER

**PRAAT MET
EEN RUSTIGE
EN ZACHTE
STEM**

**HOUD
VRIENDELIJK
OOGCONTACT**

**VERTEL
HEN DAT JE
HIER BENT
OM TE
HELPEN**

**HERINNER
HEN ERAAN
DAT ZE VEILIG
ZIJN, ALS DAT
ZO IS**



**CONCENTREER
JE OP JE
ADEMHALING.
ADEM
LANGZAAM**

**TIK MET JE
VINGERS OP
JE SCHOOT**

**ZET EN
VOEL JE
VOETEN OP
DE VLOER**

**LATEN WE OM ONS
HEEN OP ZOEK GAAN
NAAR DINGEN DIE JE
GEEN PIJN DOEN.**

**WAT ZIE JE
HIER? KUN JE HET
BESCHRIJVEN?**

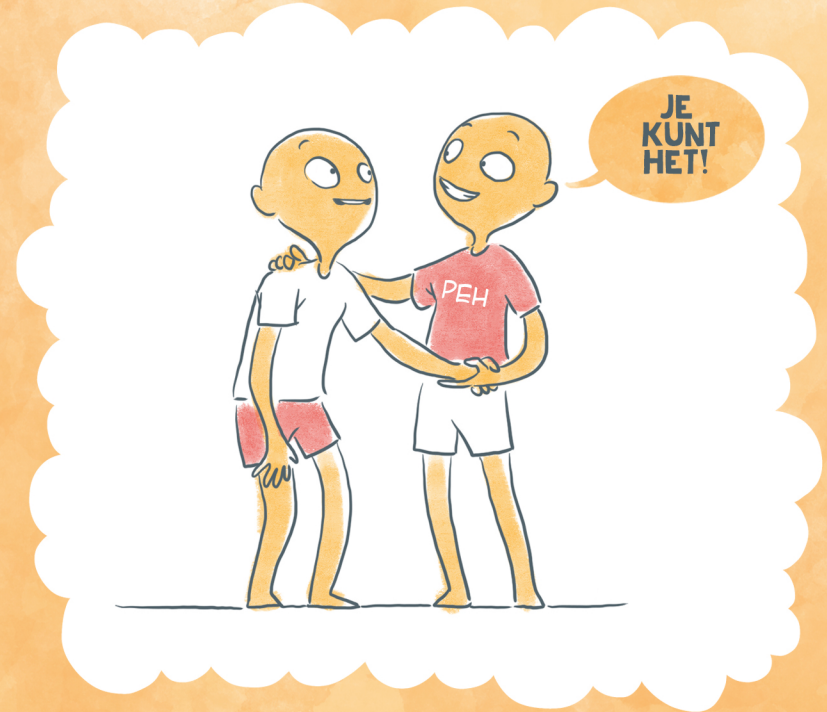
AFRADER

Onderbreek iemand niet en haast iemand niet om zijn/haar verhaal te vertellen (kijk bijvoorbeeld niet op je horloge en praat niet te snel).



DENK EN DOE NIET ALSOF JE AL HUN PROBLMEN MOET OPLOSSEN!

Denk en doe niet alsof je al hun problemen moet oplossen!





VERBIND



VERBIND

**HELP MENSEN OM ZICHZELF TE HELPEN EN WEER
CONTROLE TE KRIJGEN OVER HUN SITUATIE.**



Help mensen om in hun eigen
basisbehoeften te voorzien en
toegang te krijgen tot:



Neem weer contact op met mensen als je dat hebt beloofd

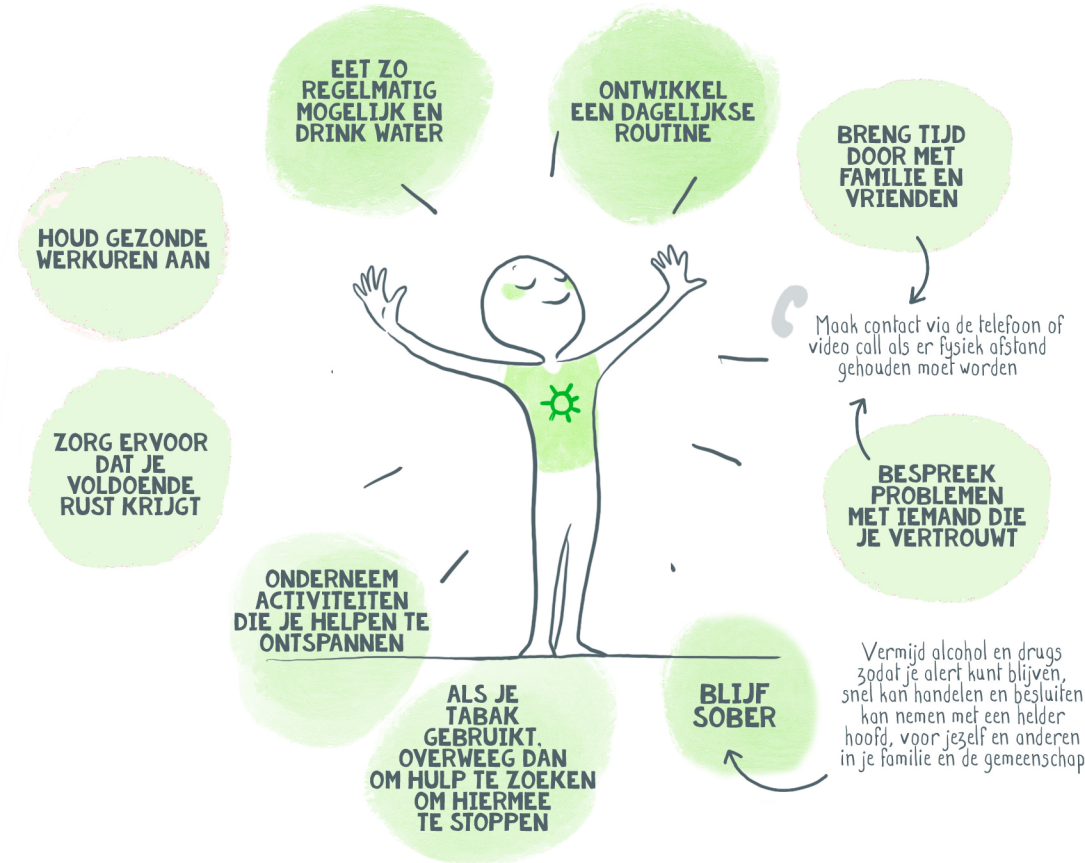
PERSONEN IN NOOD KUNNEN ZICH OVERWELDIGD VOELEN

Help hen na te denken over hun meest dringende behoeften en te bepalen wat zij het eerst willen aanpakken.



Iemand die in staat is om een aantal zaken zelf te behappen, krijgt het gevoel dat hij de situatie beter beheerst. Daarmee kan hij/zij de situatie beter het hoofd bieden.

STIMULEER POSITIEVE STRATEGIEËN



WAT TE DOEN?

- ✘ Vermijd de nagenoeg constante stroom van nieuws en berichten op sociale media waardoor u zich angstig of van streek voelt.

Er zullen geruchten de ronde doen!
Achterhaal de feiten! Vermijd angst en stigma!

Zoek informatie :

- Op specifieke tijden door de dag heen, eenmaal of tweemaal per dag
- Van betrouwbare bronnen (bv. WHO/PAHO; lokale gezondheidsautoriteiten)
- Om plannen voor jezelf te maken en jezelf en dierbaren te beschermen

Geef informatie :

- Blijf op de hoogte en zeg alleen wat je weet
- Verzijn geen informatie en geef ook geen ongefundeerde geruststellingen
- Houd berichten simpel en correct
- Herhaal het bericht om er zeker van te zijn dat mensen het horen en begrijpen

Informeer mensen over beschikbare hulpdiensten & help ze toegang te verkrijgen :

- Gezondheidsdiensten
- Zoekacties naar familieleden
- Onderdak
- Voedseldistributie
- Beschermingsdiensten



 DENK ERAAN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT JE KIND OF TIENER VEILIG BLIJFT ONLINE



Praat over online risico's, leg uit dat informatie die eenmaal naar buiten is gebracht, niet meer teruggehaald kan worden.



Breng samen met je kind tijd online tijd door.



Let op tekenen van ongemak, laat ze weten dat ze naar je toe kunnen komen wanneer iets verkeerd aanvoelt.



Introduceer apparaat-vrije tijden, bijvoorbeeld tijdens het eten, spelen, slapen.



Gebruik technologie om een veilige plek te creëren: ouderlijke controle, veilig zoeken en privacy instellingen.



Zorg ervoor dat kwetsbare personen op de hoogte zijn van bestaande hulpdiensten

BRENG MENSEN IN CONTACT

← MET GELIEFDEN & SOCIALE STEUN →

MENSEN DIE VINDEN DAT ZE NA EEN CRISIS GOEDE SOCIALE ONDERSTEUNING HEBBEN GEHAD, KUNNEN DE SITUATIE BETER AAN DAN MENSEN DIE HET IDEE HEBBEN DAT ZE NIET GOED WORDEN ONDERSTEUND.



HELP GEZINNEN BIJ ELKAAR TE HOUDEN EN KINDEREN MET HUN OUDERS EN GELIEFDEN.



HELP MENSEN OM CONTACT OP TE NEMEN MET VRIENDEN & FAMILIELEDEN OM STEUN TE KRIJGEN.



ALS DE RELIGIEUZE BELEVING NUTTIG IS VOOR IEMAND, PROBEER HEM/HAAR DAN IN CONTACT TE BRENGEN MET ZIJN/HAAR SPIRITUELE GEMEENSCHAP.



HELP GETROFFEN MENSEN SAMEN TE BRENGEN OM ELKAAR TE ONDERSTEUNEN. VRAAG MENSEN BIJVOORBEELD OM VOOR DE OUDEREN TE ZORGEN.

HELP MENSEN BIJ HET VINDEN VAN VEILIGE MANIEREN VOOR HET ROUWEN OM,

EREN EN HERDENKEN VAN EEN DIERBARE DIE ZE HEBBEN VERLOREN.

Wanneer rouwsymptomen het functioneren in het dagelijks leven in de weg staan of langer dan 6 maanden aanhouden, is het tijd om hulp te zoeken.



**SPECIFIEKE
BEHOEFTE**

SPECIALE ZORG VOOR MANNEN EN VROUWEN

HULP ZOEKEN
IS GEEN TEKEN
VAN ZWAKTE

KRACHT BETEKENT NIET
DAT JE DE LAST ALLEEN
MOET DRAGEN.

DEEL HUISHOUDELIJKE TAKEN
EN VERANTWOORDELIJKHEDEN
MET IEDEREEN IN JE HUISHOUDEN
(MANNEN, VROUWEN, JONGENS
EN MEISJES)

HET IS OKÉ OM
EMOTIES TE
TONEN.



ZORG VOOR JEZELF. JOUW LEVEN IS
WAARDEVOL, JE GEZONDHEID IS WAARDEVOL,
JIJ BENT WAARDEVOL! IEDER PERSOON
HEEFT HET RECHT OM EIGEN KEUZES TE
MAKEN OVER HUN LICHAAM, WELZIJN,
GEZONDHEID EN HUN TOEKOMST.



GEWELD IS NOOIT ACCEPTABEL.
IEDEREEN VERDIENT HET OM ZICH
THUIS VEILIG TE VOELEN, TIJDENS
EEN NOODSITUATIE EN IN IEDERE
ANDERE SITUATIE.

GEWELD IS NOOIT GERECHTVAARDIGD

Het risico op huiselijk geweld kan toenemen tijdens een noodsituatie, maar weet dat geweld nooit gerechtvaardigd is.

WAT GEMEENSCHAPPEN KUNNEN DOEN:

Contact maken met en steun bieden aan vrouwen, kinderen en kwetsbare personen.



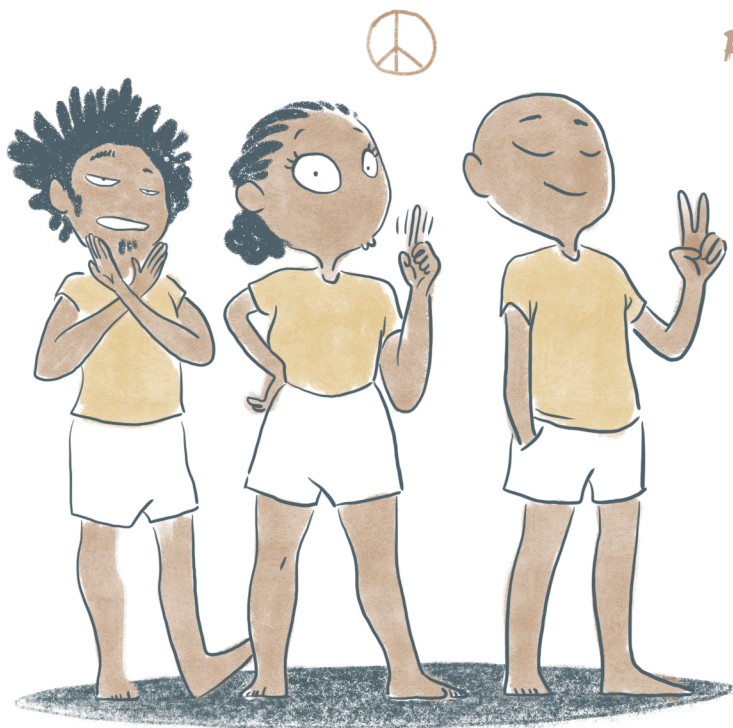
Wees bewust van veiligheidsrisico's wanneer je contact maakt met slachtoffers, daar de dader in het huis kan zijn.



Deel informatie over beschikbare hulp.



Wees erop voorbereid om de noodhulpdiensten te bellen indien dringend hulp nodig is.



GEWELD KOMT VOOR IN VEEL VORMEN:

verbaal, fysiek, seksueel, emotioneel, economisch ...

ALS JE HUISELIJK GEWELD ERVAART OF HET RISICO LOOPT HUISELIJK GEWELD TE ERVAREN:

Denk eraan: Geweld gepleegd tegen jou is nooit jouw schuld. Jou treft geen blaam. Iedereen verdient het om zich thuis veilig te voelen.



Maak contact met familie en vrienden die je vertrouwt voor praktische hulp en steun.



Maak een plan om jezelf en je kinderen op iedere mogelijke manier te beschermen.



Achterhaal welke diensten beschikbaar zijn en zoek steun van een hotline, opvanghuis of een andere gezondheids- of beschermingsdiensten.



Verminder en beheers stress zoveel als mogelijk – bv. door middel van lichaamsbeweging of ontspanningstechnieken.

KINDEREN & JONGEREN

ZIJN EXTRA KWETSBAAR IN EEN CRISIS. DE SITUATIE VERSTOORT HUN VERTROUWDE WERELD EN GEWOONTEN DIE HEN EEN VEILIG GEVOEL GEVEN.

KINDEREN REDDEN HET BETER MET EEN STABIELE EN RUSTIGE VOLWASSENE IN HUN OMGEVING.

WANNEER KINDEREN BIJ HUNOUDERS/VERZORGERS ZIJN. PROBEER DAN DE VERZORGER TE ONDERSTEUNEN.

⚡ SPECIFIEKE REACTIES OP NOODSITUATIES →

✓ DINGEN DIE OUDERS/VERZORGERS KUNNEN DOEN OM KINDEREN TE HELPEN. →

GEEF KINDEREN VAN ALLE LEEFTIJDEN EXTRA TIJD EN AANDACHT.

HANDHAAF ZOVEEL MOGELIJK REGELMATIGE ROUTINES & SCHEMA'S (VOOR ETEN, BEDTIJD...)

KLEINE KINDEREN



- vervallen in eerder gedrag, zoals bedplassen en duimzuigen.
- klampen zich vast aan hun ouders/verzorgers,
- willen minder spelen of kiezen herhaaldelijk voor spelletjes die te maken hebben met de schokkende gebeurtenis.

- Hou ze warm en op een veilige plek
- Hou ze uit de buurt van harde geluiden en chaos
- Spreek met een rustige en zachte stem
- Geef ze knuffels en omhelzingen.

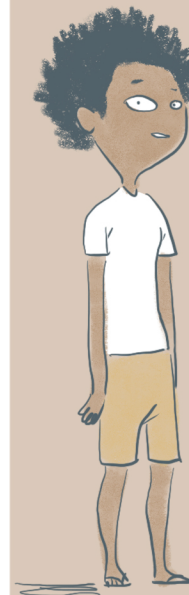
KINDEREN



- geloven dat zij slechte dingen hebben veroorzaakt
- kunnen nieuwe angsten ontwikkelen
- tonen minder affectie
- voelen zich eenzaam
- raken geobsedeerd door de bescherming of redding van mensen

- Herinner hen er vaak aan dat ze veilig zijn
- Leg uit dat het niet hun schuld is dat er nare dingen zijn gebeurd.
- Geef eenvoudige antwoorden over wat er is gebeurd, zonder enge details.
- Laat ze dicht bij je blijven als ze bang zijn.
- Wees geduldig met kinderen die gedrag beginnen te vertonen van dat overeenkomt met het gedrag vertoond toen ze jonger waren.
- Geef de gelegenheid om te spelen en te ontspannen

ADOLESCENTEN



- Voelen "niets"
- Voelen zich anders dan hun vrienden of zonderen zich af van hun vrienden
- Vertonen risicogedrag en nemen een negatieve houding aan

- Geef feitelijke informatie over wat zich heeft afgespeeld en leg uit wat er nu gebeurt.
- Geef ze de ruimte om verdrietig te zijn.
- Verwacht niet dat ze flink zijn.
- Luister naar hun gedachten en angsten zonder te oordelen.
- Stel duidelijke regels en verwachtingen
- Vraag hen welke gevaren zij lopen en bespreek hoe ze die kunnen vermijden
- Moedig hen aan om behulpzaam te zijn

TIPS VOOR OUDERS

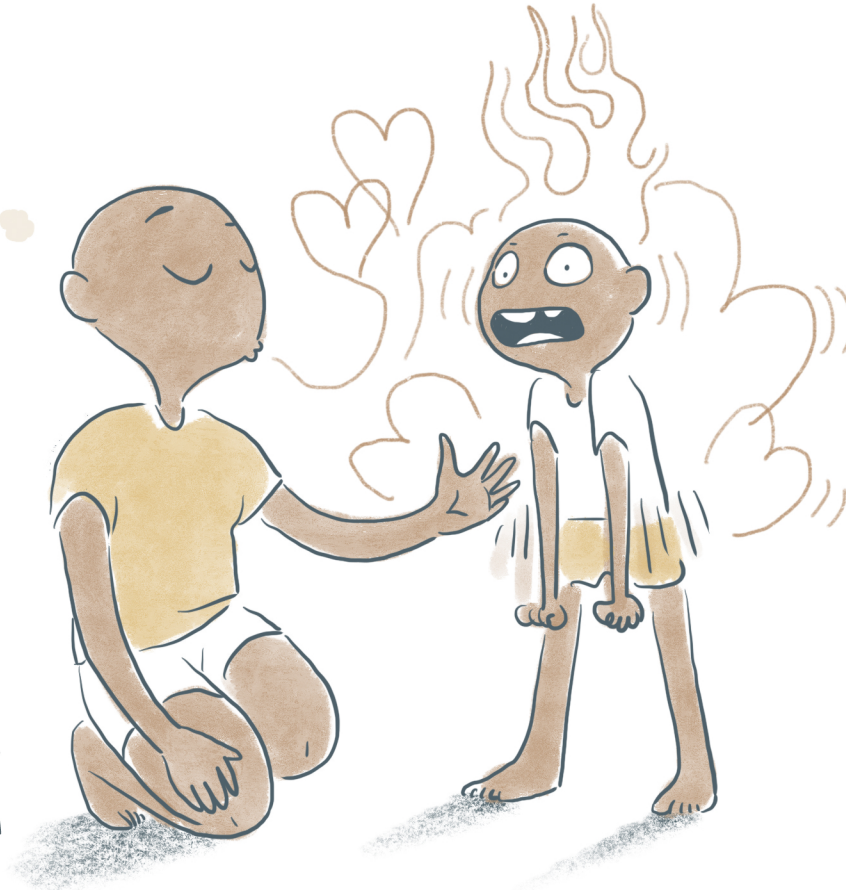
TIPS OM POSITIEF TE BLIJVEN

Wees aardig tegen iedereen in de familie, deel de huishoudelijke taken en vertoon het gedrag dat jij graag zou willen zien bij je kinderen.

Wees reëel: Kan je kind werkelijk doen wat je van hem/haar vraagt?

Zorg ervoor dat je tijd vrijmaakt om alleen door te brengen met je kind, complimenteer je kind voor goed gedrag, stimuleer consistente routines en eenvoudige klusjes met verantwoordelijkheden.

Verleg de aandacht: Pak slecht gedrag in een vroeg stadium aan en verleg de aandacht van je kind voordat het begint.



TIPS VOOR HET OMGAAN MET SLECHT GEDRAG

■ NEEM EEN PAUZE ■

Wil je schreeuwen?

Schreeuwen tegen je kind zal jou en het kind alleen maar meer stress opleveren en jullie bozer maken. Geef jezelf een pauze van 10 seconden.

Adem vijf keer langzaam in en uit. Probeer vervolgens op een rustigere manier te reageren.

➔ GEBRUIK CONSEQUENTIES ➔

Bied de keuze om jouw instructies te volgen; blijf kalm wanneer je uitlegt wat de consequentie is, zorg ervoor dat je opvolging kunt geven aan de consequentie.

Voor bronmateriaal en meer informatie:
<https://www.covid19parenting.com>

KWETSBAIRE MENSEN

PERSONEN MET GEZONDHEIDSPROBLEMEN, EEN LICHAAMELIJKE OF GEESTELIJKE BEPERKING EN SOMMIGE OUDEREN KUNNEN SPECIALE HULP NODIG HEBBEN.



IN STAAT ZIJN OM TE ETEN, DRINKEN, SCHOON WATER TE KRIJGEN



VOOR ZICHZELF ZORGEN

HELP HEN OM EEN VEILIGE PLEK TE BEREIKEN



HELP HEN OM IN HUN BASISBEHOEFTE TE VOORZIEN



DE BOUW VAN EEN SCHUIPLAATS VAN MATERIAAL DAT DOOR HULPORGANISATIES IS GEDONEERD.



INFORMATIE KRIJGEN OVER HOE DE BESCHIKBARE DIENSTEN TE BEREIKEN ZIJN

VRAAG DE MENSEN OF ZE GEZONDHEIDSPROBLEMEN HEBBEN OF REGELMATIG MEDICIJNEN GEBRUIKEN.

HELP MENSEN OM HUN MEDICATIE TE KRIJGEN OF TOEGANG TE KRIJGEN TOT MEDISCHE DIENSTEN.



Wees bewust van het verhoogd risico op geweld tegen kwetsbare mensen tijdens een noodsituatie

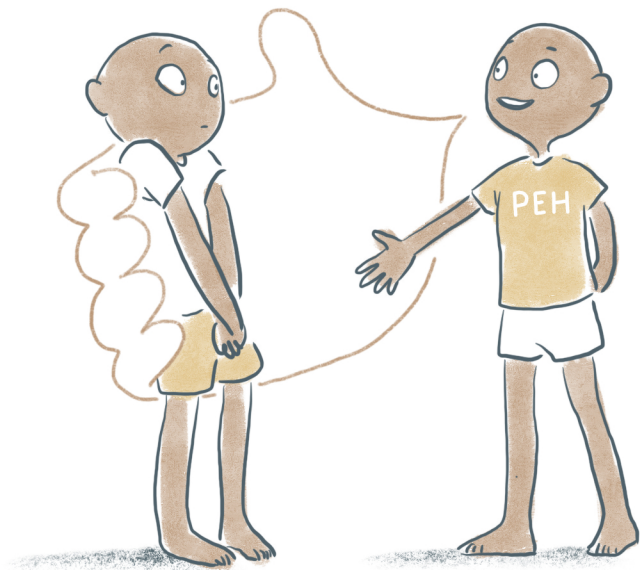
Blijf bij de persoon of probeer ervoor te zorgen dat er iemand is die helpt wanneer jij weg moet.

Probeer de persoon in contact te brengen met een instantie die bescherming biedt of met andere hulp die voor langere tijd beschikbaar is.

ZELFMOORDPREVENTIE

Het risico van zelfmoord kan toenemen in tijden van crisis maar zelfmoord is te voorkomen.

Als je iemand kent die aan het overwegen zou kunnen zijn om zelfmoord te plegen, praat dan met die persoon hierover.



Het stellen van vragen over zelfmoord zet niet aan tot het plegen van zelfmoord. Vaak vermindert het angstgevoelens en helpt het mensen om zich begrepen te voelen.

WAT JE KUNT DOEN

- Vind een gepaste tijd en een rustige plek om te praten.
- Laat de persoon weten dat je er bent om naar hem/haar te luisteren.
- Stimuleer de persoon om hulp te zoeken bij een deskundige. Bied aan om met de persoon mee te gaan naar een afspraak.
- Als je denkt dat de persoon zich in direct gevaar bevindt, laat hem of haar dan niet alleen. Zoek professionele hulp bij de noodhulpdiensten, een crisislijn of een medische deskundige of maak contact met tot familieleden.
- Als de persoon bij je woont, zorg dan dat hij of zij geen toegang heeft tot middelen om zichzelf te verwonden (bijvoorbeeld pesticiden, vuurwapens of medicatie) thuis.
- Blijf in contact om te controleren hoe het met de persoon gaat.

ZORG OOK VOOR JEZELF

Als hulpverlener voel je je wellicht verantwoordelijk voor de bescherming en verzorging van de getroffen.

Onthoud goed dat je niet verantwoordelijk bent voor de oplossing van ieders problemen...

Help mensen om zichzelf te helpen!

Zorg ervoor dat je zelfs, tijdens de crisis, tijd neemt voor je zelf. Beheers je stress met behulp van gezonde gewoonten:

- Houd redelijke werktijden aan om oververmoeidheid te voorkomen
- Verdeel de werklast over medewerkers, werk in shifts tijdens de initiële herstelfase
- Neem regelmatig rustpauzes

Het kan zijn dat u verschrikkelijk dingen ziet of ervaart (vernielging, verwonding, overlijden of geweld) en verhalen hoort van de pijn en het lijden van anderen.

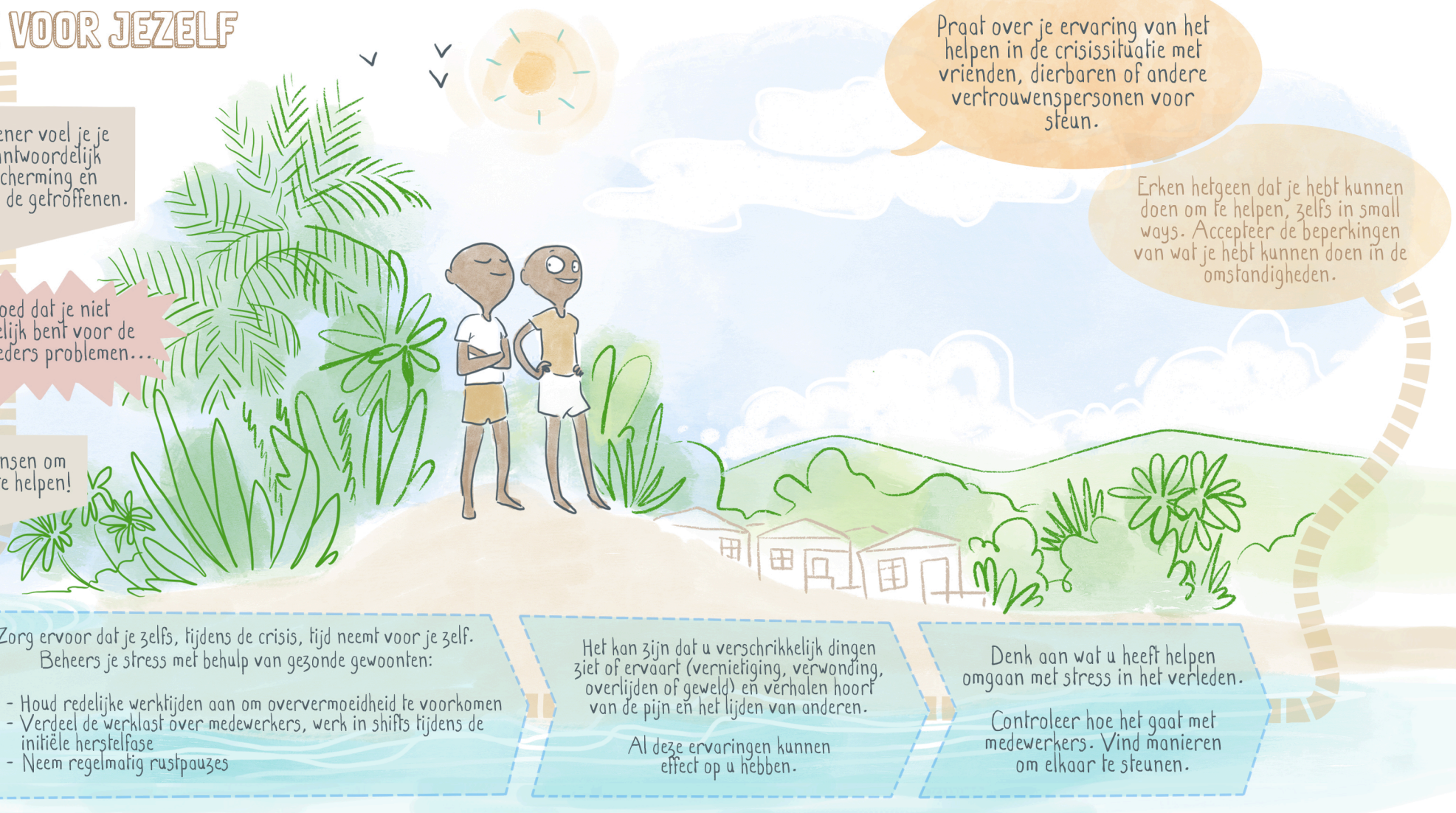
Al deze ervaringen kunnen effect op u hebben.

Denk aan wat u heeft helpen omgaan met stress in het verleden.

Controleer hoe het gaat met medewerkers. Vind manieren om elkaar te steunen.

Praat over je ervaring van het helpen in de crisissituatie met vrienden, dierbaren of andere vertrouwenspersonen voor steun.

Erken hetgeen dat je hebt kunnen doen om te helpen, zelfs in small ways. Accepteer de beperkingen van wat je hebt kunnen doen in de omstandigheden.



Deze gids zal jou en je gemeenschap helpen om je nuttig, veilig, kalm, verbonden en hoopvol te voelen.

KIJK verwijst naar hoe je de huidige situatie kun beoordelen, wie steun nodig heeft, veiligheids- en beveiligingsrisico's, de directe basisbehoeften en praktische behoeften en verwachte emotionele reacties.

LUISTER verwijst naar hoe je een gesprek kunt beginnen en actief kunt luisteren, iemand die van streek is kunt kalmeren, vragen kunt stellen over behoeften en zorgen en helpen bij het vinden van oplossingen.

VERBIND verwijst naar hoe je kunt helpen bij het verkrijgen van toegang tot informatie en in contact komen met dierbaren, sociale steun, diensten en andere hulp.

Psychologische eerste hulp. Samen sterker. Een gids om u en uw gemeenschap te helpen. 2e Editie.
PAHO / NMH / MH / 20-0019

© Pan American Health Organization, 2020

Sommige rechten voorbehouden. Dit werk is beschikbaar onder the Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 3.0 IGO-licentie (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Onder de voorwaarden van deze licentie mag dit werk worden gekopieerd, herverdeeld en aangepast voor niet-commerciële doeleinden, op voorwaarde dat het nieuwe werk wordt uitgegeven met dezelfde of een gelijkwaardige Creative Commons-licentie en correct wordt geciteerd, zoals hieronder aangegeven. Bij elk gebruik van dit werk mag er geen suggestie zijn dat de Pan American Health Organization (PAHO) een specifieke organisatie, product of dienst onderschrijft. Het gebruik van het PAHO-logo is niet toegestaan.

PAHO heeft alle redelijke voorzorgsmaatregelen genomen om de informatie in deze publicatie te verifiëren. Het gepubliceerde materiaal wordt echter verspreid zonder enige vorm van garantie, expliciet of impliciet. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en het gebruik van het materiaal ligt bij de lezer. PAHO is in geen geval aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit het gebruik ervan.