

THEMA C**SPORT EN TRAUMA**

Inhoudsopgave

2	Inleiding
5	Subthema 1: Sport en trauma
9	Subthema 2: Wat je als sportontwikkelaar moet weten over trauma
19	Subthema 3: Zelfbescherming en stressmanagement
25	Subthema 4: Werken in een werkveld met sporters met traumatische ervaringen
29	Bijlage

THEMA C

SPORT EN TRAUMA

Werken als sportontwikkelingswerker in een werkveld met sporters met traumatische ervaringen

Dit thema moet gezien worden als een basisthema voor sportontwikkelingswerkers die aan het werk gaan in een veld met mensen met traumatische ervaringen. Een groot deel van de uitgezonden sportontwikkelingswerkers komt hiermee in aanraking. Een groot deel van de achtergrond informatie over sport en trauma is Engelstalig.

N.B. Om als sportontwikkelingswerker actief aan traumaverwerking te gaan werken is dit basisthema niet voldoende. Hiervoor moeten andere specialistische instanties ingeschakeld worden, bijvoorbeeld Antares Foundation, Warchild. Zie voor meer informatie ook www.toolkitsportdevelopment.org

Inleiding

Sport development workers regularly encounter sportspersons who face psychological problems. If you are working in an area where there has been a (natural) disaster or where there has been a (civil) war, chances are that a substantial part of the population has been through a traumatic experience. Development work is often aimed at people in vulnerable positions, including young people living in deprived areas or refugee camps.

Sometimes, psychologically burdened sportspersons can make it difficult for sport development workers to do their work, especially when these psychological problems are severe, as is quite frequently the case with refugees. They have often been living in fear and uncertainty or have witnessed violent acts including rape and murder. Such traumatic experiences may have a bearing on people's behaviour. For instance, someone may find it difficult to control his or her emotions, may have trouble concentrating on a task, suffer insomnia or nightmares, and so on.

These are things for which sport development workers have not been prepared in the course of their training as instructors or consultants. Quite a few among them have said that this leads them to feel unsettled in the field. When a sportsperson's behaviour is out of the ordinary, does that mean there is a trauma involved? Or is there another psychological problem? How does one deal with such behaviour? What can you when, for instance, you have a small boy in your project who only wants to sit on a ball and refuses to play with anyone else? Should you force

him a little into participating or just leave him alone? Another: can you do contact sports with girls who have been sexually abused?

Various trauma experts, including professor De Jong of the Transcultural Psychosocial Organisation, Dr Simon of the Antares Foundation and professor Wolters, have made it clear that there is no ready-to-use method for working with people who have had a traumatic experience. Every situation and individual is unique. How you work with people who have serious psychological problems largely depends upon your personality, intuition and sensitivity. In any case, what is important is that you show the other person that you take him/her seriously and put in an effort. Professor Wolters, a retired lecturer in medical psychology for children and youth, says that a sport development workers who know what they are doing and are sensitive to the environment and the sportspersons in it already possess more than half the qualities necessary to deal with people who have had a traumatic experience. But there are a number of ways to facilitate and improve the rapport with people who have been through such an experience.

Doelstellingen

- De betekenis van sport voor mensen die in conflictsituaties zijn geweest of traumatische ervaringen hebben opgedaan verduidelijken.
- De rol die sport kan hebben op het verwerken van trauma's.
- Bewustwording van wat het inhoud of in kan houden om te werken in een postconflictgebied of in een ontwikkelingsland.
- Vergroten van kennis over trauma.
- Bewustwording van wat trauma is, welke invloed het heeft op het individu en/of de gemeenschap.
- Bewustwording van wat werken met getraumatiseerde mensen voor invloed kan hebben op het eigen functioneren en de eigen emotionele/psychische toestand.
- Het aanreiken van zelfhulptechnieken en 'coping skills' om hier beter mee om te kunnen gaan.
- Bewustwording van het feit dat werken met mensen met traumatische ervaringen een specifieke aanpak/houding vereist.
- Het aanreiken van praktische tips en vaardigheden voor het werken met mensen met traumatische ervaringen.



Aanbevolen tijdsduur

De aanbevolen tijdsduur is 8 uur.



Introductie

Centraal binnen dit thema staat: het werken als sportontwikkelingswerker in een veld met sporters met traumatische ervaringen. Werken in een ontwikkelingsland met sporters met

traumatische ervaringen is even anders dan werken met puberende tieners in Nederland. Doorgaans worden sportleraren e.a. hier in hun sportopleiding niet op voorbereid. Het is daarom belangrijk om de deelnemers van kennis en werkvormen te voorzien voorafgaande aan de uitzending.



Kennismakingsronde facilitator en deelnemers met een activiteit

Kennismakingsactiviteit in tweetallen: persoon a interviewt persoon b en omgekeerd enz. Later presenteert iedereen de geïnterviewde plenair.

Naast de gebruikelijke vragen over personalia, achtergrond enz. kunnen ook vragen gesteld worden in het kader van het thema.

Doorlopen programma

- De deelnemers worden gevraagd naar wat zij tot nu toe weten over sportontwikkelingswerk in postconflictgebieden, wat hun achtergrond, kennis en ervaring op dit terrein is. (Dit bepaalt het niveau waarop tijdens de cursus moet worden ingestoken)
- De deelnemers wordt verder gevraagd welke vragen zij beantwoord willen zien



(facilitator noteert dit op een flip over en komt hier aan het eind van de training op terug)

Belangrijk is hierbij nadrukkelijk te vermelden dat de deelnemers aan het eind van de dag geen psychosociaal hulpverlener zijn. Dit wordt en mag niet van hen worden verwacht! Een sportontwikkelingswerker is in het werkveld om b.v. een sportproject te leiden. De cursus reikt enkel werkvormen en kennis aan die het werken in het veld moeten vergemakkelijken.

Subthema 1: Het werkveld

Verantwoording:

Met behulp van dit subthema worden de deelnemers ingeleid in het onderwerp. Het verschil tussen werken als sportleraar in Nederland en werken als sportontwikkelaar in een ontwikkelingsland in een veld met mensen met traumatische ervaringen staat hierin centraal.

Doelstelling:

- Inzicht in het werkveld (bewustwording van de context waarin de werkzaamheden worden verricht)
- Inzicht in de betekenis die sport kan hebben voor mensen in het werkveld
- Inzicht in de rol die sport kan hebben op het verwerken van trauma's.
- Inzicht in wat het betekent om in een dergelijke context als sportontwikkelaar te werken.



Aanbevolen tijdsduur:

1,5 uur

Inzicht in het werkveld
(bewustwording van de context waarin de werkzaamheden worden verricht)

De facilitator geeft een omschrijving van het werkveld (postconflictgebieden, gebieden waar natuurrampen zijn geweest, vluchtelingenkampen, maar bijvoorbeeld ook townships) en organisaties in het werkveld. Vervolgens wordt er een beschrijving gegeven van een project

Voorbeeld

In april 1991 brak in Sierra Leone een burgeroorlog uit tussen de toenmalige regering en de rebellen van het Revolutionary United Front (RUF). De oorsprong van het tien jaar durende conflict dat volgde, lag in de controle over de lucratieve diamantmijnen. De gewelddadige oorlog leidde tot tienduizenden doden en een onbekend aantal gewonden. De helft van de vijf miljoen tellende bevolking sloeg op de vlucht en infrastructuur en economie zijn verwoest.

Veel kinderen kwamen in aanraking met de gewelddadigheden van de oorlog. Zij verloren familieleden (vaak voor hun ogen) en velen ondergingen zelf fysiek geweld of seksueel misbruik. Kinderen zagen hun huizen worden geplunderd en afgebrand, terwijl ze zelf op de vlucht sloegen om uiteindelijk, eenmaal aangekomen in veiliger gebieden, in vluchtelingenkampen het einde van de oorlog af te wachten. Onder de kinderen die het zwaarst te verduren hadden, vallen ook duizenden kindsoldaten. Ze zijn vaak op hardhandige wijze uit hun dorpen ontvoerd en gedwongen zich bij een groepering aan te sluiten. Jongens moesten, meestal onder invloed van drugs, deelnemen aan gevechten en plundertochten

gekenmerkt door buitensporige gewelddadigheid. Meisjes deden veeleer dienst als seksslaven en verzorgden huishoudelijke taken in de 'bush camps'.

In 2001 startte 'War Child' Nederland creatieve workshops voor kinderen en jeugd in verschillende opvangcentra en scholen in de hoofdstad Freetown en in Port Loko. De workshops waren in de eerste plaats gericht op voormalig kindsoldaten, meisjes die slachtoffer waren van seksueel misbruik, kinderen die blijvende oorlogsverwondingen hadden opgelopen (zoals amputaties), wezen, straatkinderen, vluchtelingen, enzovoorts.

Naargelang de situatie in het land stabiliseerde en het wederopbouwproces op gang kwam, sloten kampen en opvangcentra en keerden mensen naar huis terug. 'War Child Nederland' heeft haar aanpak aangepast aan deze omstandigheden. De werkwijze richt zich op 'communities' (dorpen/gemeenschappen), die zich inspannen er weer bovenop te komen. Het betreft allereerst 'communities' in de zwaarst door oorlog getroffen gebieden en waar dat duidelijke gevolgen voor kinderen en jeugd had.

De nadruk ligt op creatieve en recreatieve middelen gebruiken om de psychosociale situatie van kinderen te verbeteren. Een belangrijk aspect van het programma is dat het een positieve dynamiek in de gemeenschap op gang brengt. Dit bevordert bijvoorbeeld het reïntegratieproces van voormalig kindsoldaten. Maar het helpt ook jeugd en ouderen weer dichterbij te brengen in een tijd dat spanningen en onbegrip tussen deze groepen een veelgenoemd probleem is dat wederopbouw in de weg staat.

'War child'

Hoe meer kinderen opgroeien tot evenwichtige volwassenen, hoe groter de kans dat de samenleving waarin zij leven later ook vreedzaam zal zijn. Met haar hulpverleningsprojecten wil 'War Child' bijdragen aan het psychosociaal welzijn van kinderen en daarmee aan toekomstige vrede. Hierbij wordt gewerkt aan de versterking van één of meerdere beschermende factoren die zo cruciaal zijn voor de ontwikkeling van kinderen. Als kinderen zelf weerbaar zijn, een zekere mate van structuur en veiligheid beleven en voldoende ondersteuning krijgen van volwassenen in hun omgeving, is het waarschijnlijker dat zij een gezonde ontwikkeling doormaken.

Creativiteit in hulpverlening

In de psychosociale hulpverleningsprogramma's van 'War Child' wordt veel gebruik gemaakt van creatieve activiteiten zoals muziek, toneel, tekenen en ook sport. Kinderen vinden het vaak moeilijk om hun gevoelens onder woorden te brengen. De creatieve activiteiten van 'War Child' geven de kinderen de mogelijkheid om zich spelenderwijs te uiten, om te leren en om te ontdekken, op een manier die dicht bij hun belevingswereld ligt. Dit alles vindt plaats onder professionele begeleiding.

Positieve 'coping' vaardigheden versterken

Je uitleven in een voetbalspel, met elkaar muziek maken, luisteren naar een mooi verhaal of je dromen op papier zetten... Dit zijn voorbeelden van - positieve - manieren om nare gevoelens kwijt te raken of een plek te geven. Voor kinderen die te maken hebben met oorlog en de gevolgen daarvan is het belangrijk dat zij positieve 'coping' vaardigheden ontwikkelen en niet vervallen in structureel agressief of apathisch gedrag of verslaving. Met gebruik van creatieve

activiteiten wordt gewerkt aan de verbetering van concentratie, vergroten van zelfvertrouwen, samenwerking en ontspanning.



Documentaire van 'War Child'(15 Min?)

Vervolgens wordt er ingezoomd op het werkveld waarin de individuele deelnemers hun werkzaamheden zullen gaan verrichten.



De deelnemers nemen nogmaals het analysemodel van de eigen uitzending voor zich (uit thema A de rol van sport binnen ontwikkelingssamenwerking) en vullen dat aan met de volgende vragen:

- Is er een conflict geweest in het gebied, zo ja wat voor conflict?
- Welke groepen zijn hiervan het meest de dupe geweest?

Bespreek dit kort en ga na of er overeenkomsten en verschillen zijn.



Oefening

Vraag aan de deelnemers om aan de hand van een aantal steekwoorden voor zichzelf op te schrijven wat de verschillen zijn tussen werken als sportleraar in Nederland en werken als sportontwikkelaar in een postconflictgebied.

Hang vervolgens twee posters aan de muur met op de ene poster "werken in een sportproject in Nederland" en "werken in een sportproject in een ontwikkelingsland in een veld met trauma".

Laat de deelnemers met behulp van steekwoorden de verschillen tussen de twee werkvelden opschrijven. Geef vervolgens ruimte voor discussie.

Leg indien nodig uit dat je niet per sé naar bijv. een vluchtelingenkamp uitgezonden hoeft te worden om verschillen te ervaren. Ook in andere sportontwikkelingsprojecten gaat het er heel anders aan toe dan in Nederland.

Inzicht in de betekenis die sport kan hebben voor mensen in het werkveld (1 uur)

- Laat de deelnemers het artikel van Paul Richards lezen. Dit geeft zowel inzicht in de context als de rol die sport kan hebben voor mensen in postconflictgebieden. (Richards, Paul, (1997). Soccer and violence in war-torn Africa: soccer and social rehabilitation in Sierra Leone, in G. Armstrong & R. Giulianotti, Entering the Field: New perspectives on world football. Oxford: Berg.)
- Hang twee posters aan de muur met op de ene poster "de betekenis van sport in Nederland" en "de betekenis van sport in een postconflictgebied". Laat de deelnemers steekwoorden op de posters invullen en bespreek dit vervolgens kort. Benadruk de rollen van het hechter maken van gemeenschappen, afleiding/ontspanning, plezier, sociale contacten etc. Sluit af met kort traumaverwerking aan te stippen.

De rol van sport bij traumaverwerking

De algemeen heersende opvatting over de rol van sport in het verwerken van trauma's is dat sport hieraan indirect een belangrijke bijdrage kan leveren. Sportactiviteiten geven structuur aan het dagelijks leven en de onderlinge omgang van groepen die kritieke, levensbedreigende situaties hebben meegemaakt. Sport is ook goed voor de psychische ontwikkeling en voor de socialisering van jeugdigen. Sport is bij uitstek een middel voor het kanaliseren van lichamelijke, psychologische en sociale behoeften en sport kan bijdragen aan de lichamelijke en ook geestelijke gezondheidszorg van mensen (Wolters, 1998).



Maak de beperkte rol van een sportontwikkelaar in deze context duidelijk.

Kun je als sportontwikkelaar een bijdrage leveren aan traumaverwerking?

Dit betekent echter nog niet dat een sportontwikkelaar met een sportopleiding als achtergrond geschikt is om trauma's bij sporters te verwerken. Een sportontwikkelaar beschikt hiervoor niet over de vereiste competenties. Een sportontwikkelaar is geen psychosociale hulpverlener. In sommige gevallen wordt van een sportontwikkelaar wel verwacht dat hij over enige psychologische vaardigheden beschikt. Dit leidt uiteraard tot problemen.

Diverse trauma-experts (Prof. De Jong/Transcultural Psychosocial Organisation, Dr. Simon/Antares Foundation en Prof. Wolters) geven aan dat de sportontwikkelaar zich primair moet richten op het ontwikkelen en goed uitvoeren van sportactiviteiten. Hierbij kunnen zij wel indirect een bijdrage leveren aan de verwerking van trauma's. Het advies aan organisaties die actief zijn op dit terrein is dan ook hier rekening mee te houden bij het opzetten van projecten. Het advies aan sportontwikkelaars is dat zij, voordat zij aan een dergelijke klus beginnen een goede inschatting van de eigen capaciteiten en de eigen kwetsbaarheid moeten maken en moeten nagaan of ze zelf geen trauma's hebben opgedaan in het verleden. Dit kan een handicap worden tijdens het werk in het veld. www.antares-foundation.nl

Subthema 2: Wat je als sportontwikkelingswerker moet weten over trauma

Verantwoording

Om als sportontwikkelingswerker in een veld met sporters met traumatische ervaringen te kunnen werken is enige basiskennis over trauma vereist. In dit subthema krijgen de deelnemers de belangrijkste punten over trauma voorgeschoteld, grotendeels aan de hand van een presentatie van de het sport en traumaonderdeel in de toolkit.

Doelstelling

- Vergroten van kennis over trauma
- Bewustwording van wat trauma is, welke invloed het heeft op het individu en/of de gemeenschap.



Aanbevolen tijdsduur

2 uur

Onderwerp

- Wat is een traumatische ervaring?
- Wat zijn de kenmerken van een traumatische ervaring?
- Wat voor effecten heeft een traumatische ervaring op het individu?
- Effecten van traumatische ervaring kunnen per individu verschillen
- Hoe herken je dat iemand een traumatische ervaring heeft meegemaakt?
- Hoe verwerk je een traumatische ervaring?
- Verschil trauma/traumatische ervaring
- Wanneer moet je iemand verwijzen?
- Hoe moet je iemand verwijzen?

Activiteiten

1. Aan de hand van een aantal voorbeelden moet de deelnemer zelf een voorbeeld van een traumatische ervaring geven en vertellen waarom dit een traumatische ervaring is. Hierop volgt een brainstorm over wat de kenmerken van een traumatische ervaring zijn.
2. Voorlichting over hoe traumatische ervaringen verwerkt worden aan hand van het verwerkingsmodel (aandacht voor de rol die sport hierin kan spelen).
3. Voorlichting over wanneer en hoe doorverwijzen.

‘Vakinhoudelijk heb ik weinig voorbereiding gekregen en zeker niet met betrekking tot het omgaan met getraumatiseerde jongeren. Dit heb ik gemist. Mijn functie was toch vooral gericht op sport om sport en daardoor is er weinig aandacht besteed aan de rol van sport binnen het verwerkingsproces.’

(sportontwikkelingswerker voor Warchild)

Achtergrondinformatie

Het is niet mogelijk om sportontwikkelingswerkers een kant-en-klaar recept te geven over hoe ze met getraumatiseerde sporters in het veld moeten omgaan. Iedere situatie en ieder individu is uniek. Wel is het mogelijk om de sportontwikkelingswerkers die uitgezonden worden enig houvast te geven. Dit kan onder andere door het vergroten van kennis over trauma. Wat is trauma nu eigenlijk? Wat voor effect kan het op het individu hebben? Hoe herken je het? Hoe kunnen trauma's worden verwerkt? Wie het antwoord op deze vragen kent, zal in het veld beter begrijpen wat er in de hoofden van de sporters speelt of kan spelen. Verrijkt met enige traumakennis zal een sportontwikkelingswerker meer begrip hebben voor het gedrag van de sporters, eerder mogelijke probleemgevallen signaleren en er vervolgens beter mee om kunnen gaan. Dit zal het werk in het veld vergemakkelijken. Hieronder worden de belangrijkste zaken op een rijtje gezet.

Onderstaande drie verhalen kunnen ter introductie worden gebruikt. Elk van deze verhalen beschrijft dezelfde gebeurtenis, ervaren door drie verschillende personen. Voor alledrie is het een traumatische ervaring geweest. Alledrie de verhalen geven inzicht in wat met trauma noemt.

- A. *‘I was not expecting the attack so I was not prepared to defend myself. The rebels cut my leg with a panga. Now I don't want to see or go near a panga. Whenever I see one, I remember clearly the ambush as if it was happening all over again. At night I have trouble sleeping, and I do not like eating very much. I will never forget that day of the ambush.’*
- B. *‘I was always worried about rebel ambushes and whether I would be able to protect my children. Then one day we were ambushed on the road. There was screaming and confusion and we all ran. I lost sight of my young son and did not know what had happened to him for many hours. Some children were abducted but my son hid and returned home later. Now I cannot walk along that road without constantly watching the bushes. I fear another attack and jump whenever I see quick movement, even if it is just leaves moving in the wind. I do not want my children to go anywhere without me.’*
- C. *‘My older brother was taken by the rebels when they ambushed us. I was scared when the Rebels chased us, so I ran. Afterwards, I could not stop shaking and crying for a few hours. Now I cannot sleep because of nightmares about the attack and about what the rebels are doing to my brother. I do not want to leave home to go to school. I just want to stay inside.’*



Oefening:

Doe na aanleiding van de bovengenoemd verhalen een brainstorm over wat een traumatische ervaring is en wat de kenmerken van een traumatische ervaring zijn. Gebruik hierbij een poster aan de muur of laat de deelnemers er in groepjes over nadenken (ca. 5 minuten)

Geef vervolgens de volgende definities:

Gebruik hierbij de website www.toolkitsportdevelopment.org

'Een traumatische ervaring is iets wat je meemaakt, iets wat compleet buiten de sfeer van je normale ervaringswereld valt. De ervaring past niet in je beeld van hoe de wereld in elkaar hoort te zitten en hoe jij daarin functioneert. Daarnaast is het een gebeurtenis die heftige emoties oproept, zoals grote angst, woede of machteloosheid.'

(Scholte:) www.warchild.nl

'Een moeilijke situatie wordt een traumatische gebeurtenis wanneer het een extreme, plotselinge, abnormale en beangstigende ervaring betreft.'

(AVSI Handbook for teachers (USAID), 2003, p.12)

'Een onverwachte acute schokkende gebeurtenis, die het individu overspoelt en kortere of langere tijd machteloos maakt en die kan leiden tot de zogenaamde posttraumatische stressreacties of stoornissen.'

(Wolters, 1991)

'Een traumatische ervaring is een zeer schokkende gebeurtenis van bijzondere orde die het individu tijdelijk hulpeloos en hopeloos maakt. De normale zelfhandhavingsmechanismen worden vaak buiten werking gesteld, niet altijd, sommige worden namelijk ook geactiveerd. Het normale 'coping' repertoire is weg. Dat is op zich al een zeer kwetsbare situatie, want vaak, zeker als je aan oorlogsgebieden denkt, moet je juist alert zijn en die coping beschikbaar hebben.'

(Professor Wolters)

Geef de kenmerken van een traumatische gebeurtenis

- Plotseling en onverwachts
- Abnormale en onacceptabele levenservaring
- Levensbedreigend
- Een reden voor angst, hulpeloosheid of schrik voor de persoon in kwestie
- Aanval op de zintuigen

Wat voor effect heeft een traumatische gebeurtenis op een individu?

'Sometimes people receive such a strong dose of stress that they have a very difficult time recovering. Surviving such stress can mean a longer time to recover, recurring symptoms of stress-related illness, and occasional set-backs whenever exposure to extreme stress occurs. Troublesome memories or dreams make it particularly difficult for people to get on with their lives because they feel stuck in the past. Furthermore, because they have little or no control

over these intense and unwelcome memories, they may feel that they have lost control of their minds.' (Psychological Support: Community-based Psychological Support Training manual. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2002).

Ehrenreich heeft in de manual *Coping with disasters: a guidebook to psychological intervention* (2001) een aantal symptomen van een posttraumatische stressreactie omschreven.

Post-traumatic Symptoms

- grief, mourning, depression, despair, hopelessness
- anxiety, nervousness, being frightened easily, worrying
- disorientation, confusion
- rigidity and obsessive ness, or vacillation and ambivalence
- feelings of helplessness and vulnerability
- dependency, clinging; or, alternately, social withdrawal
- suspiciousness, hyper vigilance, fear of harm, paranoia
- sleep disturbances: insomnia, bad dreams, nightmares
- irritability, hostility, anger
- moodiness, sudden outbursts of emotion
- restlessness
- difficulties concentrating; memory loss
- somatic complaints: headaches, gastrointestinal symptoms, sweats and chills, tremors,
- fatigue, hair loss, changes in menstrual cycle, loss of sexual desire, changes in
- hearing or vision, diffuse muscular pain
- intrusive thoughts: flashbacks, feeling one is "re-living" the experience, often
- accompanied by anxiety
- avoidance of thoughts about the disaster and avoidance of places, pictures, sounds
- reminding the victim of the disaster; avoidance of discussion about it
- problems in interpersonal functioning; increased marital conflict
- increased drug and alcohol use
- cognitive complaints: difficulty concentrating, remembering; slowness of thinking;
- difficulty making decisions and planning
- feeling isolated, abandoned
- "dissociative" experiences: feelings of being detached from one's body or from one's
- experiences, as if they are not happening to you; feeling things seem "unreal;" feeling
- as if one is "living in a dream"
- feelings of ineffectiveness, shame, despair
- self-destructive and impulsive behaviour
- suicidal ideation or attempts
- the "death imprint": pre-occupation with images of death

Posttraumatische stressreactie

In extreme gevallen leidt dat tot een aantal symptomen:

- 1 Binnendringende beelden, allerlei mentale beelden of bijvoorbeeld ook geuren gekoppeld aan die traumasituatie, dit kan leiden tot angst en grote paniek,
- 2 'Numbing', bevriezen, de ervaring is zo heftig dat je niets meer voelt als het ware. In feite

betekent het dat die gevoelens/angst/agressie/paniek weggestopt worden en in een doosje klaar liggen en afhankelijk van de situatie weer tevoorschijn kunnen komen.

- 3 Hyperalertheid, je zit in het schutterspuntje aan het front, je weet dat die ervaring in zekere zin levensbedreigend is maar ook in psychologische zin levensbedreigend, je weet dat je constant op je hoede moet zijn. Dus alles wordt gemobiliseerd, een enorme stressreactie, je kan dus niet meer ontspannen en slapen enzovoorts. Dat is heel erg uitputtend. Het leidt tot nachtmerries, lichamelijke klachten, depressie et cetera. (Prof. Wolters)



Ter verduidelijking van een extreem geval van trauma geef je onderstaand voorbeeld.

In Rwanda, in Kigali, was ik bij een traumacentrum dat UNICEF had opgericht. Een van de psychologen vertelde me dat hij een jongen behandelde die bij hem zat en midden in de sessie zei: er vloeit bloed langs mijn hoofd. Dat had te maken met het feit dat deze jongen in het dorp had geleefd wat uitgemeord was. Hij heeft daar onder stapels lijken gelegen terwijl het bloed van die lijken over zijn hoofd stroomde. Hij heeft zich kunnen bevrijden, maar die ervaring was zo indringend en destructief dat die telkens terugkwam. Maar dat zijn heel bijzondere situaties. Ja, als je dat meemaakt als sportontwikkelingswerker dan moet je daar zelf niet aan gaan sleutelen, dan moet je verwijzen voor zover het mogelijk is. (Prof. Wolters)

Soort stressreactie op een traumatische gebeurtenis is per persoon verschillend

De gedachten, gevoelens, fysieke sensaties en gedrag kunnen allen beïnvloed worden door het ervaren van een traumatische gebeurtenis. Dit is een normale reactie op een abnormale situatie. De reactie op een traumatische gebeurtenis is afhankelijk van het individu. Iedere persoon heeft een andere socialisering en een ander verleden, Dit heeft invloed de ervaring en de reactie. Eenzelfde traumatische ervaring kan door verschillende personen hetzelfde ervaren worden, de gevolgen ofwel reacties kunnen vervolgens per persoon verschillen.

(AVSI Handbook for teachers (USAID), 2003. p.12)

Stressreactie bij kinderen en adolescenten is vaak afwijkend van de reactie van volwassenen

Bij kinderen en adolescenten zien we vaak dat, dat lijstje bij trauma niet zo specifiek voorkomt maar in veel algemenere termen: psychosomatische klachten, slaapproblemen, afhankelijkheidsgedrag, maar ook wat we noemen 'acting out' kinderen gaan bepaalde aspecten van het trauma uitspelen. Bij seksueel misbruik is het bekend dat bijv. jongens die seksueel misbruikt zijn, zelf gaan seksueel misbruiken. Alcohol en drugs, dit speelt ook in ontwikkelingslanden, zijn een soort tranquillizer om toch nog ergens je balans te houden. Kortom daar kunnen nog een hele reeks algemene symptomen uit voort komen die ook heel zwaar kunnen wegen.'

(Prof. Wolters).

Hoe herken je dat iemand getraumatiseerd is?

'In een vluchtelingenkamp in Ghana zaten kinderen en volwassenen (vluchtelingen) die voornamelijk uit Togo, Sierra Leone, en Liberia afkomstig waren. Hier kon je bij sommigen zien dat ze gemarteld waren. Je kon het soms ook aan hun gedrag merken: ze wilden bijvoorbeeld niet deelnemen aan groepsactiviteiten of ze gedroegen zich agressief. Ieder weldenkend mens ziet bij die extreme gevallen dat iemand getraumatiseerd is, maar die grensgevallen, wanneer

begint iemand getraumatiseerd te raken of te zijn, hoe herken je dat, dat zijn dus dingen die voor een sportontwikkelaar erg moeilijk vast te stellen zijn.’
(Mark Bulthuis)

Typische emotionele reacties

In de Psychological Support: Community-based Psychological Support Training Manual (2002) van het International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies worden een aantal typische emotionele reacties beschreven van mensen die slachtoffer zijn geworden van een (natuur)ramp. Kennis van deze reacties kan de sportontwikkelaar niet alleen helpen traumatische ervaringen te herkennen bij sporters, het vergroot ook zijn of haar inzicht over hoe een sporter met traumatische ervaringen zich kan voelen.

Anger

This is a very complex emotion, but it is related to frustration and comes about when people are denied something of great importance to them. This is why frustration often turns to anger, as a next step in the escalation of a conflict between people’s goals or needs and their circumstances. Anger is a more energetic emotion than frustration and has the advantage of making the person feel some power to overcome the situation. At its worst, anger makes us feel like annihilating or eliminating those who obstruct us from our goals, and for this reason people are often embarrassed to talk about or even admit their anger. This can appear to be a very irrational response because it is also the most misunderstood emotion. Anger does not have to make sense. It just happens to motivate us to overcome threats to our survival or our well-being. That is why people can be angry at a dead loved one for abandoning them or at an earthquake for causing such destruction.

Anxiety

Anxiety is a more diffuse, less intense form of fear. While it is always focused on unpleasant future outcomes, there may be no specific target for the anxiety. Anxiety can be expressed in restlessness (agitation) or an inability to act (indecision). Unrelieved anxiety can become paralyzing, because it may prevent people from doing things that before were a natural part of their daily routine. Chronic anxiety is very bad for the body as well and may lead to symptoms of physical illness.

Blame

This is when people feel at least partly responsible for bad things happening. People are blamed for not preventing or foreseeing the event or for not having helped others enough. People fear blame because it lowers them in the eyes of others, which is very painful and can have severe consequences, including death. In most cases, feeling that you or others are to blame requires that there was some power or opportunity to have acted differently and that the outcome of those acts was predictable.

Despair

The person might feel so sad, heavy, and empty that all he really wants is to pull back and isolate himself from the surroundings. This is maybe because he does not want to be reminded about what happened, or because he feels so much guilt that he cannot stand being close to others.

Dread

Disasters can give people cause for dread as they look into a future that includes unpleasant events, like burials, relocating from their communities or otherwise rebuilding their lives. People with HIV/AIDS, or other serious physical ailments, may dread nauseating medications, future medical procedures, the deterioration of their health, dying, or leaving others (such as children) behind.

Fear

People often feel afraid if they are suddenly faced with something they think might harm them. This emotion is so powerful that it usually captures the full attention, leaving very little reserve for coping with anything else (also known as terror). The object of the fear is not always visible (e.g. the fear of losing one's mind). The fear might also be concerned with the surroundings; fear of being left alone, fear for the loved ones' lives, fear that the event will happen again, or that it will never be overcome. Fear can leave such a strong imprint on a person that they are permanently changed by it. Chronic fear can lead to panic or emotional collapse.

Frustration

When people try to accomplish something and encounter an obstacle, they experience an emotional reaction called frustration. This emotion signals to the person that they must adjust in some way to the presence of the obstacle, usually by increasing their effort or trying something else. Unrelieved frustration leads either to anger or depression.

Grief and mourning

People who have suffered a loss, especially of a loved one, experience a very painful reaction that interferes with their ability to go on with their lives. These emotions are so powerful that they seem impossible to hide and people have been known to show physical symptoms, such as shortness of breath, irregular heartbeat and fainting. Mourning often refers to the expressive or ritual behaviour engaged in by grieving people or communities. Expressive rituals can be helpful or necessary for relieving these feelings.

Guilt

Guilt is felt when something unfair has happened for which the person was at least partly responsible. Often people feel guilty for not preventing or foreseeing the event or for not having helped others enough. Guilt may also be felt for not having expressed the right things to people before it was too late. One may also feel guilty of being in a more fortunate situation than others, again because it seems unfair. A specific kind of guilt found after disasters is called survivor's guilt, in which a person feels guilty for having survived when others did not. Sometimes people feel guilty that they could not prevent the event, even though they realise that this is irrational. In this case the guilt expresses a wish to have acted differently or to have created a better outcome.

Loss

The name of this feeling actually describes the situation, for the person is reacting to losing something. Similar to grief, sorrow, and mourning, this emotion robs people of energy and leaves them feeling empty inside, as though something is missing. It is common for such a person to think almost exclusively about that which they feel is lost and to wish for its return.

Regret

This is a painful feeling resulting from reflecting on a past decision or behaviour. People often feel some kind of regret after a disaster because they see how they might have chosen differently, though they may have had no way of knowing at the time. This can be seen as a way of wishing to have been more powerful in the face of overwhelming circumstances.

Sadness or sorrow

These feelings share similarities with regret and grief and reveal a person who is mourning some loss. It is easy to recognise sadness because the person lacks energy and appears physically sunken in their face and posture.

Shame

Unlike guilt, shame does not focus on an unfair situation or misdeed, but rather is a person's feeling of being completely bad or inadequate. A person who feels this way will find it very hard to talk about it, because he/she feels undeserving of being cared for or understood by others. Sometimes people feel shameful about how they behaved in the event, even though this may be unfounded. In this case the shame expresses a sense of personal inadequacy.

Vulnerability

When people are hurt physically and psychologically, they feel fragile or insecure. This means that they easily misinterpret their surroundings and that they generally feel misunderstood and betrayed. They may be low on patience and easily irritated.

Het verwerkingsproces: hoe kan een trauma verwerkt worden?

Er zijn verschillende manieren om een traumatische gebeurtenis te verwerken. Dit worden 'coping skills' genoemd. 'Coping skills' dragen er toe bij dat de leefwereld weer wordt opgebouwd. In het handbook for teachers (van AVSI, 2003) worden een aantal van 'coping skills' genoemd:

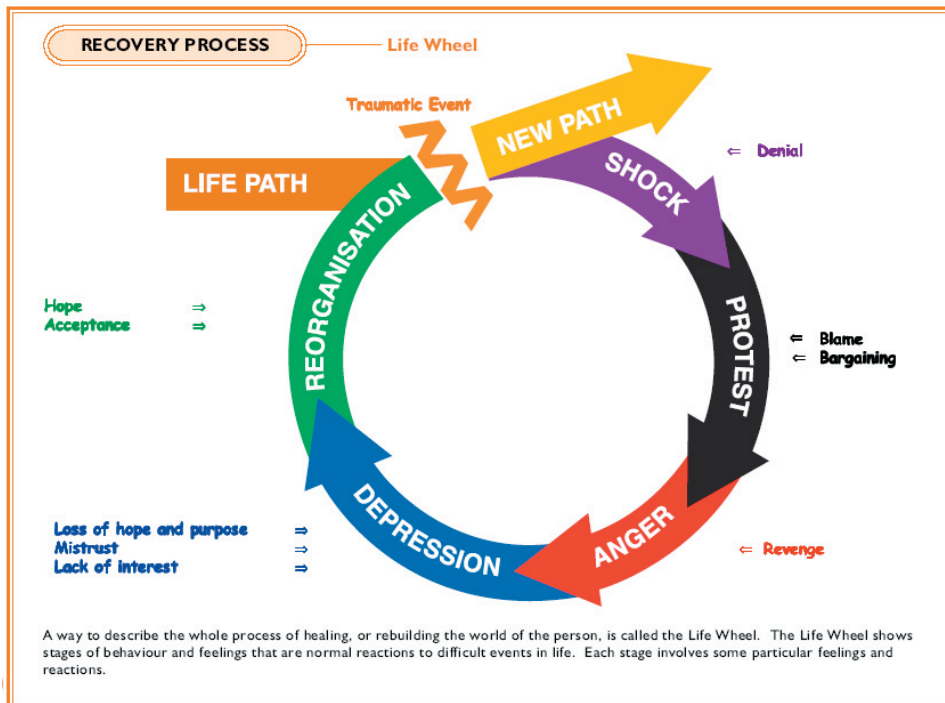
- Praat over het probleem met iemand die je vertrouwt
- Ontvang advies
- Doe iets waardoor je, je nuttig voelt
- Accepteer het probleem en begin een nieuw leven
- Blijf bij een vriend zodat je, je veilig voelt
- Verander je omgeving om jezelf en je familie te beschermen
- Zoek spirituele hulp
- Woon culturele activiteiten bij
- Neem deel aan gemeenschapswerk
- Doe mee aan recreatieve activiteiten
- Participeer in rituelen en ceremonies
- Probeer het dagelijkse ritme weer op te pakken: werken, school etc.

Echter:

Each individual has his/her own ways of coping with problems. What is useful for you may or may not work for someone else. Part of coping skills is to express ones feelings, thoughts, and beliefs. After a traumatic event, painful feelings and thoughts remain inside like a thorn in a foot. The person will continue to feel pain unless the thorn is removed. If the thorn stays in too long, the person may become disabled. But if the painful feelings are expressed (much as one

removes the thorn and the infection caused by it) then the person can recover and heal, even though the scar will still be there.

Onderstaand model geeft inzicht in hoe een verwerkingsproces verloopt.



Bron: AVSI, 2003

STAGE	EXPLANATION	Associated Feelings	Associated States
Life Path	Life goes along a certain path with a regular routine and direction until...		
Difficult Event or Trauma	There is a difficult event or trauma that disrupts this routine.		
Shock Denial	When a difficult event occurs in our lives at first we go through a state of shock. During this initial reaction to the event there may be shaking, rapid heartbeat, or even paralysis. This leads to denial: "I cannot believe this is happening. Everything seems unreal."	Denial	Loss of hope Lack of interest in life Mistrust No purpose
Protest Blame Bargaining	The next stage is protest. The affected person may put blame for what has happened on somebody. A person may also start to bargain: "God, I will do anything if only you will stop this."	Blame Bargaining	
Anger Revenge	The third stage is either anger or depression or both of them at different times. During anger the person may seek revenge: "Because they did this to me, I want to do something bad to them."	Revenge	
Reorganisation Hope Acceptance	Finally one reaches reorganisation and develops acceptance of the situation. Accepting does not mean one agrees with what has happened, but rather it is the capacity to live positively with what has happened. A person finds a new understanding and new meaning for life: "This is a terrible thing that I have been through, but I need to make the best of it and go on."	Hope Acceptance	

Trauma is a western concept that cannot be literally translated everywhere

The perception people have of things in places where you work often differs quite considerably from ideas held in the West. This is also - and maybe even especially - true of the perception of trauma. Trauma is a western concept that cannot be used in other parts of the world, including developing countries. The perception of events that westerners may describe as traumatic may well be interpreted differently in developing countries. You should take this into account.

Veelvoorkomende misvattingen over trauma

Is een traumatische ervaring hetzelfde als getraumatiseerd zijn?

'Wij lopen aan tegen het zo veelvuldig in de mond nemen van getraumatiseerde kinderen door Jan en alleman. Terwijl dat niet de realiteit is en dat wil ik dan iedere keer wel benadrukken. Het werkt stigmatiserend naar iemand toe. Iedereen krijgt maar het stempel van: Oh ja, je bent in het conflict geweest, dus je bent getraumatiseerd. Niet dus! Je hebt een traumatische ervaring gehad en ja wat daar verder de uitkomsten van zijn, dat is per persoon verschillend.' (De Jager, War Child)

Is trauma hetzelfde als posttraumatische stressstoornis (PTSD)?

'Vandaag de dag verstaat onder trauma niemand meer Posttraumatische stressstoornis (PTSD). Onder trauma valt een hele brede range van allerlei zaken. Daar valt PTSD onder, maar ook allerlei psychosociale problemen en allerlei varianten van depressie en angststoornissen. De misvatting dat traumamensen zich alleen bezighouden met PTSD is eigenlijk al een aantal jaren uit de wereld. Er is allerlei onderzoek dat, dat onderbouwt uit diverse hoeken.' (Prof. De Jong)

Post traumatische stress disorder dekt niet de gehele lading volgens Prof. Wolters. 'Ik spreek altijd van een post traumatische stressreactie. Reacties of symptomen van mensen, gewone mensen in een abnormale situatie. Uit de grote bulk van traumaslachtoffers is een bepaald gedeelte wat echt stoornissen vertoont, waarbij we dan nog de vraag moeten stellen wat speelt daarin mee: het verleden, de aanleg, andere vroegere psychische problemen en stoornissen die nu erg geactualiseerd worden of een extra lading krijgen. Maar we gaan daar veel voorzichtiger mee om eigenlijk.'

Heeft iedereen die een traumatische ervaring heeft meegemaakt professionele hulp nodig?

Niet ieder individu met traumatische ervaringen heeft professionele hulp nodig. Heel veel kinderen/adolescenten groeien uit zichzelf door hun traumatische ervaringen heen gebruik makend van de normale sociale steun uit de omgeving. Het overgrote deel doet het zeer goed met sport, spel en sociale steun. Een deel heeft korte tijd professionele steun nodig, een kleiner deel heeft intensievere, langdurigere en professionele steun, begeleiding of behandeling nodig.

Subthema 3: Zelfbescherming en stressmanagement

Doelstelling:

- Bewustwording van wat werken met getraumatiseerde mensen voor invloed kan hebben op het eigen functioneren en de eigen emotionele/psychische toestand
- Het aanreiken van werkvormen en coping skills om hier beter mee om te kunnen gaan.



Aanbevolen tijdsduur

1 uur

Onderwerpen:

- Wat doet werken met sporters met getraumatiseerde ervaringen met je?
- Hoe kun je jezelf beschermen?

Activiteiten:

- Enkele voorbeelden van ervaringen van sportontwikkelaars in het veld worden beschreven.
- Uitleg stress in het veld.
- Rollenspel aan de hand van een praktijkvoorbeeld waarbij sportontwikkelaars geconfronteerd worden met bijvoorbeeld agressie. Hoe moet je hiermee omgaan en hoe moet je jezelf beschermen?
- Beschrijving zelfhulptechnieken om stress tegen te gaan
- Aandacht voor ondersteuning en intervisie vanuit de organisatie en het ondersteunende netwerk
- Burnout: Wat zijn de waarschuwingssignalen voor een burn-out?

Introductie

Stress in het veld

Het werkveld van een sportontwikkelaar is complex. Voor het opzetten van een sportprogramma in bijvoorbeeld een vluchtelingenkamp of oorlogsgebied komt heel wat meer kijken dan eenzelfde programma in een andere omgeving. Sportontwikkelaars moeten opgewassen zijn tegen het werken met mensen die in een uitzichtloze positie verkeren en vaak de meest vreselijke dingen hebben meegemaakt. Ook al is het sportproject niet direct gericht op traumaverwerking, de sportontwikkelaar zal toch geconfronteerd worden met de ellende van de sporters en emotionele verhalen aan moeten horen die hem of haar kunnen gaan kwellen. Dit is uiteraard niet altijd even makkelijk. Onderstaand voorbeeld illustreert dit:

'Bij mijn baan bij MYSA was het toch wel een grote schok om al die ellende te zien en van dichtbij te ervaren. Vooral na een poos ging het toch wel zwaarder drukken. Na een maand of vier kreeg ik zelf een behoorlijke dip van al die ellende. Ik vond het moeilijk om mijn eigen gevoelens op een bepaalde manier (niet of een beetje) te uiten op het werk en toch de kinderen en jongeren goed te kunnen begeleiden, zeker omdat het ook mijn naaste lokale collega's betrof. Toch had ik toen het gevoel aardig voorbereid te zijn maar ik weet niet of het mogelijk is om in Nederland op zulke werkomstandigheden goed voorbereid te worden.'

(Anneke van Drimmelen)

Het is logisch en onvermijdelijk dat werken met getraumatiseerde sporters invloed heeft op de gemoedstoestand en het functioneren van een sportontwikkelaar. Het is dan ook belangrijk dat je dit onderkent. Dit wil echter niet zeggen dat er niets aan te doen is. Er zijn middelen waarmee een sportontwikkelaar zich kan wapenen tegen de stress die het werk met zich mee kan brengen.



Oefening omgaan met agressie in het veld: Rollenspel aan de hand van een praktijkvoorbeeld waarbij sportontwikkelaars geconfronteerd worden met bijvoorbeeld agressie. Hoe moet je hiermee omgaan en hoe moet je jezelf beschermen?

Voorbeeld

Tijdens een basketbalwedstrijd waaraan ik zelf meedeed werd ik zo geïntimideerd door een jongen van 16-18 jaar die van postuur groter was dan ik. Zodra de bal maar even uit beeld was en de scheidsrechter de andere kant op keek, sloeg hij me op mijn hoofd of zette zijn elleboog in mijn ribbenkast. Op een gegeven moment werd dat een beetje een relletje binnen de wedstrijd. Ik maakte de scheidsrechter daarop attent. Vervolgens werd ik door een van de coaches aan de kant geroepen. Hij vertelde me dat die jongen die uit Sierra Leone afkomstig was en leider van zo'n bende met kindsoldaten was geweest. Ook in Ghana was dat doorgegaan en had hij al een aantal moorden op zijn naam staan. Dan roep je van joh: basketbal is een non-contact sport. Dat probeer je allemaal een beetje in banen te leiden. Hij ziet ook dat jij de persoon bent waar hij zijn agressie op moet botvieren want dan gaat hij in de groep scoren. Wat moet je wel en niet

doen? ... Ik weet het niet. Je doet het maar op gevoel en het loopt goed af. Maar voor hetzelfde geld loopt het verkeerd af.'

(Mark Bulthuis)



Laat de deelnemers discussiëren hoe ze hier mee om moeten gaan. Wat kun je doen? Hierbij gender expliciet ook ter sprake brengen; wat betekent een situatie als deze voor vrouwelijke sportontwikkingswerkers? Hoe met verschil man/vrouw zijn in bijvoorbeeld onveilige situaties om kunnen gaan?

Tips in het omgaan met agressie door professor Wolters

- Besteed aandacht aan de samenstelling en de opbouw van de relatie met de groep.
- Maak vooraf afspraken met een groep. Stel regels op wat voor gedrag wel en niet wordt getolereerd. Geef aan dat er sancties op worden gezet.
- Als iemand agressief wordt dan moet je in ieder geval zelf oppassen dat je niet in de agressie schiet of in de angst. Opereer je vanuit de angst of opereer je vanuit tegen-overdracht met eigen agressie dan wordt de situatie moeilijk hanteerbaar.
- Maak duidelijk dat het consequenties zal hebben als de spelregels ernstig worden overschreden. Dus als iemand echt over de streep gaat dan moet er iets gebeuren, dan volgt er iets. Dan moet je bijvoorbeeld iemand vragen om weg te gaan of hulp van buiten inroepen. In het uiterste geval moet je zelfs de wedstrijd staken. Je kunt ook voor en na de wedstrijden extra aandacht besteden aan zeer kwetsbare personen.

Oefening herkennen van Burnout:

Voor wie langer in het veld zit schuilt het gevaar van burn-out. Bij een burn-out hebben de stressfactoren het overgenomen waardoor de sportontwikkingswerker geen afstand meer kunnen nemen van de situatie. Sportontwikkingswerkers hebben er daarom baat bij om inzicht te krijgen in wat een burn-out is zodat zij de tekenen ervan bij zichzelf of bij hun collega's kunnen herkennen.



Geef een voorbeeld van een sportontwikkingswerker die al langere tijd in het veld zit en verschijnselen van burn-out heeft. Hoe kun je aan hem zien dat hij te lang in het veld zit? Laat de deelnemers een lijstje maken van kenmerken. (Daarna onderstaande kenmerken bespreken.)

'Ik merk wel dat je sneller geëmotioneerd bent, dat je sneller zegt: nu hebben we een grens bereikt en nu kappen we er mee. Dat soort dingen, dat wel. Als je het over die maanden dat ik in het veld was bekijkt, dan denk je wel: ik ben anders geweest wat betreft emoties dan anders.'

(Mark Bulthuis)

Symptoms

In the Psychological Support: Community-based Psychological Support Training manual of the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2002), a number of these symptoms are listed:

- Wounded ideals.
- Cynicism.
- Feeling unappreciated or betrayed by the organization.
- Loss of spirit.
- Grandiose beliefs about own importance.
- Heroic but reckless behaviour.
- Neglecting one's own safety and physical needs (not needing breaks, sleep, etc.).
- Mistrusting colleagues and supervisors.
- Antisocial behaviour.
- Excessive tiredness.
- Inability to concentrate.
- Symptoms of illness or disease.
- Sleep difficulties.
- Inefficiency.
- Excessive use of alcohol, tobacco or drugs.

Be realistic

In preparing for their tasks, helpers must gain a realistic expectation of what they can achieve through their work. They must understand that they cannot help being affected by the work and might need somebody afterwards reviewing what they have been through and assisting them in processing reactions. The helpers, the manager and the organization must all be aware of and respect limitations, both personal and practical. To avoid burning out valuable helpers, it is the responsibility of all concerned to treat each other with compassion and respect. (Psychological Support: Community-based Psychological Support Training manual. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2002).



Verwijs naar de Relief worker Burnout Questionnaire in de Toolkit Sport for Development

Omgaan met stress in het veld: zelfhulptechnieken, ondersteuning en intervisie vanuit de organisatie en het ondersteunende netwerk

Zelfhulptechnieken is een optie, je kunt hiervoor ook naar de toolkit verwijzen.

Een beschrijving van zelfhulptechnieken

Emotional reactions to distressing events are normal and should be expected both from the people affected and the helpers. The majority of the reactions are short-term with no lasting consequences. Both physical care and psychological support are important to successful recovery.

The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies identifies in 'Psychological Support: Community-based Psychological Support Training Manual (2002) a number of self-help techniques, including:

Remember that your reactions are normal and unavoidable	It is useful to express even frightening and strange feelings
Be aware of your tension and consciously try to relax	Slow your breathing and relax your muscles
Talk to someone with whom you feel at ease; describe to him/her what you were thinking or feeling during the critical event	You process the unpleasant experiences when you talk about them
Draw, paint, write, play music or take exercise. Look for a healthy outlet	Sometimes it is easier to express your feelings by doing rather than talking
Listen to what people close to you say and think about the event	It has affected them too, and they may share insight that will benefit you
Take special care of yourself	Try to keep eating well and limit alcohol and tobacco. Physical exercise is good for you because it relieves tension
Continue to work on routine tasks if it is difficult to concentrate on demanding duties	Tell your peers and team leader/supervisor about how the distressing event has affected you, so that they can understand
If you cannot sleep or feel too anxious, discuss this with someone you can trust	
Do not self-medicate	Get medical advice
Go easy on yourself	It takes time to evaluate how you will view things after a distressing event has occurred
Avoid inflated or perfectionist expectations, either about yourself or others	These can only lead to disappointment and conflict
After a few weeks if you still feel uneasy about your reactions, you should seek professional advice	



Het zelf organiseren van een ondersteunende organisatie
(Benadruk het belang van een netwerk)

Praktijkvoorbeelden

'We hadden geen nood aan een psycholoog of een traumabegeleider. Die hadden we niet nodig. Maar we zouden voor een goed gevoel wel baat hebben gehad bij meer begeleiding en meer feedback. Dat mankeerde er wel, maar geen traumabegeleider'.

(Verhaegen)

'Tijdens mijn verblijf huurde ik via de organisatie waarbij ik uitgezonden was een kamer bij een gastgezin met een aantal vrouwen die hun kinderen verwaarloosden en hen met stokken sloegen. Dit leverde mij

nogal wat stress op. Op een zeker moment heb ik dit aan de organisatie aangegeven waarbij ik duidelijk maakte dat als ik dit nog 1 of 2 weken moest volhouden ik die stok uit de handen zou nemen en niet voor mezelf in zou staan. De eerste reactie hierop was: "dat is hun cultuur, mensen worden in zo'n situatie nu eenmaal geslagen." Dat is dus een verkeerde reactie, want als ik aangeef dat ik tot een grens ga. Dat moet dat opgelost worden. "Ok", ik zeg dus "of ik ga volgende week naar huis of je geeft me toestemming om een accommodatie te zoeken waarin ik ook tot rust kan komen. Waar ik dus niet met de stress zit dat er een kind staat te janken omdat ze met de stok op haar sodemieter krijgt".
(Mark Bulthuis)

De sportontwikkelingswerker heeft baat bij ondersteuning. Hij moet op iemand terug kunnen vallen. Je kunt mensen niet in het veld in een vacuüm stoppen waar je weet dat er zoveel voetangels en klemmen, of soms mijnenveldjes liggen. Er dient dan ook lokaal een sociale structuur worden opgezet, lokale ankerpunten. Deze mensen hoeven geen psychologen of traumabegeleiders te zijn. Het is wel belangrijk dat zij veel kennis hebben van de lokale situatie en een goede relatie hebben met de sporters. Leraren zouden deze rol bijvoorbeeld goed kunnen vervullen. Met behulp van deze lokale mensen kunnen al veel problemen voorkomen worden. Indien aanwezig is het ook handig om contacten te leggen met lokale psychologen of instanties op dit terrein.

The needs of helpers are quite similar to those directly affected. A supportive environment is one of the many crucial factors in minimizing stress. This can be achieved in the following ways:

- Guidance and support from managers and peers should be accessible on a daily basis or soon after the event
- An organizational culture of openly talking and sharing problems without fearing the consequences
- Regular and frequent meetings which bring all staff together and foster a feeling of belonging to a team
- Respect for the principle of confidentiality means that people can feel safe in admitting stress and seeking help
- The creation of a culture where getting together after a critical event is the norm, e.g. a peer support system.

Sharing experiences from work has a team building effect and helps to prevent psychological problems. Reactions that are not addressed and processed might lead to a crisis, whereas sharing these difficulties with others will reduce misunderstandings, distortions and incorrect interpretations. A supportive environment where it is not only allowed but also encouraged to talk about emotional reactions and limitations will both ensure the quality and effectiveness of activities and the well-being of helpers.

(Psychological Support: Community-based Psychological Support Training manual. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2002).

Subthema 4: Werken in een werkveld met sporters met traumatische ervaringen

Doelstellingen:

- Bewust worden van de mogelijkheden en beperkingen bij het organiseren van een sportactiviteit.
- Bewustwording van het feit dat werken met mensen met traumatische ervaringen een andere aanpak/houding vereist, bewust worden van de mogelijkheden en beperkingen.
- Het aanreiken van praktische tips en vaardigheden voor het werken met mensen met traumatische ervaringen.



Aanbevolen tijdsduur:

3 uur

Onderwerpen:

- Stigmatiserende werking van het woord trauma
- Culturele invloed van trauma (kennis van de context)
- Houding naar de groep
- Werken met de groep
- Tips over sport- en spelactiviteiten

Activiteiten:

- Uitleg stigmatiserende werking van het woord trauma in het veld
- Brainstorm over wat je moet weten over de culturele context voor je daadwerkelijk met de sporters aan de slag gaat.
- Brainstorm hoe kun je zoveel mogelijk kennis van de culturele context opdoen? Wie kunnen key-informants zijn?
- Brainstorm wat is belangrijk in de omgang met de groep?
- Verschillende rollenspelen met groep en sportontwikkelaar. B.v. Kind zit op een bal en wil niet met andere spelen, wat doe je?
- Kom terug op de oefening in subthema 1 (wat is het verschil tussen het werken met sporters en met sporters met traumatische ervaringen)
- Kom terug op introductie (Wat heb je geleerd en voldoet dit aan je verwachtingen)

Wat kun je doen om jezelf goed voor te bereiden op werken in dit specifieke werkveld?

Kennis van en sensitiviteit voor de culturele context waarbinnen wordt gewerkt

'Ik heb heel weinig problemen met extreme situaties gehad, iemand die plots begint te vechten of wegloopt. Ik denk dat de grootste reden daarvan is dat de trainers en coaches met wie wij werkten de kinderen al goed kenden. Teachers van een school of echt een community-member die al in veel organisaties zit. Het zijn echt personen die de kinderen goed kennen, waarom vaak geen vertrouwensband moet gecreëerd worden. Ik denk dat, dat heel veel problemen uit de weg ruimt, want dat is heel belangrijk. Het zijn mensen die echt gekend zijn in de community.'

(Jo Verhaegen)

In de omgang met sporters met traumatische ervaringen is vertrouwen en een goede relatie de enige basis waarop samengewerkt kan worden. Culturele misverstanden kunnen dit bemoeilijken. Om in een veld met sporters met traumatische ervaringen als sportontwikkelaar goed je werk te kunnen doen, is enige kennis en sensitiviteit ten opzichte van de culturele context dan ook vereist. Dit geldt in het bijzonder voor kennis van de lokale perceptie en betekenis van leed, ziekte, leven en dood. Deze verschilt doorgaans nogal met de in het westen heersende perceptie.

Neem kennis van de lokale situatie (op zowel macro- als microniveau)

Zorg er daarom dat je veel kennis hebt van wat lokaal in de contacten als acceptabel en niet acceptabel wordt gezien. Neem ook kennis van de sociaal-psychologische factoren, de politieke situatie, de economische situatie, gezinsverbanden, werk, scholing, opleiding en dergelijke. Besteed verder veel aandacht aan de context waarin je, je werk gaat doen. Neem hier de eerste dagen van je uitzending ruim de tijd voor. Ga niet af op eerste indrukken en begin niet meteen aan je sportprogramma, observeer eerst en praat met de mensen in het veld. Maak gebruik van collega's die kennis hebben van de community en de issues die er bij de mensen kunnen spelen. Zodoende krijg je ook enig zicht op de aard van de psychische problemen die sporters met zich kunnen meedragen.

Bouw een lokaal netwerk

Lokale mensen kunnen hierin een belangrijke rol spelen. Zorg er daarom voor dat je een lokaal netwerk opricht van mensen die je kunnen helpen als je problemen krijgt met je sporters of bijvoorbeeld reacties van sporters niet begrijpt. Een insider zal dit eerder begrijpen. Wees echter kritisch op wie je toelaat tot je netwerk. Soms hebben mensen al duidelijk partij gekozen in een conflict of ze zijn anderszins 'belast'.

Oefening Do's and Don't's in het werk!

Brainstorm met de deelnemers over de do's en don't's in een project waaraan ook sporters met psychosociale problemen/ traumatische ervaringen deelnemen. Schrijf deze op twee posters. Hierin moeten de volgende onderwerpen aan bod komen: Houding van de sportontwikkelaar en omgang met groep.



Wat als.....?

In het toekomstige werkveld kunnen de deelnemers voor dilemma's komen te staan. Om ze hier al enigszins op voor te bereiden, worden hieronder enkele gepresenteerd. De facilitator leest de dilemma's een voor een voor en de deelnemers moeten afzonderlijk een antwoord opschrijven en presenteren. De facilitator leidt na ieder dilemma de discussie.



Tip voor facilitator:

Er bestaat geen kant-en-klaar recept voor het omgaan met getraumatiseerde sporters. Iedere situatie en ieder individu is uniek. Het gaat hier vooral om het bewust worden van dilemma's in het werkveld en weten dat er niet altijd een juiste oplossing is.

Dilemma's in het veld

1. Omdat je met een groep kinderen een balspel wilt gaan doen, heb je een aantal ballen uitgedeeld. Als je het spel hebt uitgelegd en wilt gaan beginnen. Blijft een kind op een van de ballen zitten. Hij wil duidelijk niet met de anderen spelen. Wat doe je?
2. Je wilt met een groep jongeren een spelletje gaan doen waarbij lichamelijk contact voorkomt. Je herinnert je ineens dat een van de jongeren, een meisje, seksueel misbruikt is. Wat doe je?
3. Tijdens een groepsactiviteit begint één van de sporters zich agressief te gedragen. Je weet dat hij een gewelddadig verleden heeft. Wat doe je?
4. Je hebt eindelijk het vertrouwen gewonnen van een meisje in je groep. Ze vertelt je Het vreselijke verhaal over het seksuele misbruik dat ze heeft meegemaakt. Dit wekt bij jou uiteraard veel emoties op. Hoe ga je hiermee om? Probeer je groot te houden voor haar of laat je, toon je, je werkelijk emoties?
5. Tijdens de groepsactiviteiten loopt één van de sporters er telkens de kantjes van af. Hij komt te laat, ruimt niet op en houdt zich niet aan de regels. Je weet echter dat hij voordat hij in het project is gekomen de meest vreselijke dingen heeft meegemaakt. Wat doe je?
6. Tijdens een groepsactiviteit loopt een van de sporters plotseling weg. Wat doe je?
7. Er is vandaag weer een sterfgeval in je directe omgeving. De broer van één van je lokale collega's is overleden. Dit laat je uiteraard niet koud. Aangezien de mensen in je omgeving vaker sterfgevallen meemaken, lijken zij minder emotioneel. Hoe ga je met je emoties om in het bijzijn van anderen? Uit je, je gevoelens of probeer je deze voor de buitenwereld weg te stoppen?



Verschil tussen werken met sporters in Nederland en sporters met traumatische ervaringen
Laat de deelnemers de posters aan de muur nog eens bekijken en becommentariëren. Richt je aandacht met name op de poster die de verschillen tussen werken met sporters in Nederland en sporters met traumatische ervaringen aangeeft. Hiermee krijgen de deelnemers inzicht in wat ze vandaag hebben geleerd.



Leerervaringen en verwachtingen

Kijk nu ook naar de poster met leerervaring en verwachtingen die de deelnemers ook aan het begin van de dag hebben gemaakt. Laat ze hierop reflecteren.

Bijlage

Relief worker burn out questionnaire

(COPING WITH DISASTERS: A GUIDEBOOK TO PSYCHOSOCIAL INTERVENTION
(Revised Edition) by John H. Ehrenreich, Ph.D. October 2001)

The Relief Worker Burnout Questionnaire is intended to help detect burn out among relief workers. Even relief workers not showing signs of acute distress (e.g., as indicated by a high score on the Self Reporting Questionnaire) may develop burnout, with loss of efficiency and potential long term consequences.

The questionnaire is offered to you below. You can also access a word file (word).

Interpretation:

No formal norms are available for this measure. Based on the content of the items, a score of 0 – 15 suggests the worker is probably coping adequately with the stress of his or her work. A score of 16-25 suggests the worker is suffering from work stress and would be wise to take preventive action. A score of 26-35 suggests possible burn out. A score above 35 indicates probable burnout.

Instructions:

Rate each of the following items in terms of how much the symptom was true of you in the last month.

0 = Never

1 = Occasionally (less than one time per week)

2 = Somewhat often (one or two times a week)

3 = Frequently (three or four times a week)

4 = Almost always (almost every day)

Relief Worker Burn Out Questionnaire

Name: _____ Date: _____

1.	Do you tire easily? Do you feel fatigued a lot of the time, even when you have gotten enough sleep?	
2.	Are people annoying you by their demands and stories about their daily activities? Do minor inconveniences make you irritable or impatient?	
3.	Do you feel increasingly critical, cynical, and disenchanted?	
4.	Are you affected by sadness you can't explain? Are you crying more than usual?	
5.	Are you forgetting appointments, deadlines, personal possessions? Have you become absent-minded?	
6.	Are you seeing close friends and family members less frequently? Do you find yourself wanting to be alone and avoiding even your close friends?	
7.	Does doing even routine things seem like an effort?	
8.	Are you suffering from physical complaints such as stomach-aches, headaches, lingering colds, general aches and pains?	
9.	Do you feel confused or disoriented when the activity of the day stops?	
10.	Have you lost interest in activities that you previously were interested in or even enjoyed?	
11.	Do you have little enthusiasm for your work? Do you feel negative, futile, or depressed about your work?	
12.	Are you less efficient than you think you should be?	
13.	Are you eating more or less, smoking more cigarettes, are using more alcohol or drugs to cope with your work?	
	TOTAL SCORE (Add up scores for items 1 - 13)	