

# Chronische cyclische rampen

## Fasen van een ramp

Chronische cyclische rampen veroorzaken in een gemeenschap uitputtende, steeds terugkerende fasen van anticipatie, psychologische impact en aanpassing, vooraleer een definitieve herstelfase kan beginnen

Door de basis problemen, chronische stressoren en acute stressoren die al in een gemeenschap aanwezig zijn te karakteriseren, kunnen we de cumulatieve stressbelasting voor een bepaalde gemeenschap nauwkeuriger beoordelen wanneer een chronische, cyclische ramp toeslaat.

Door de waarschijnlijke ontwikkelingen in elke fase te omschrijven, kan een gemeenschap haar aanpassingsvermogen – met andere woorden haar vaardigheden en strategieën - versterken om die verwachte stressfactoren te verzachten.

Door elke fase te beschouwen vanuit het perspectief van drie hoofdgroepen (te weten de overlevenden, maatschappelijke leiders en hulpverleners), kan elk van die groepen beter geholpen worden om inzicht te krijgen in de vragen "Waar ben ik?", "Wat gaat er nu gebeuren?" en vooral, "Wat kan ik doen doen om de stress zo goed mogelijk te beheersen?"

Hogere risicogroepen zullen een ramp waarschijnlijk anders ervaren dan de algemene bevolking. Deze groepen zullen waarschijnlijk zowel onevenredig zwaar worden getroffen en ervaren ongelijkheid in hulp en respons. Groepen met een hoger risico zijn ondervertegenwoordigde gemeenschappen zoals raciale minderheden (zoals zwarten, inheemse gemeenschappen, Aziatische, Pacificische eilandbewoners, Latijns-Amerikanen), religieuze minderheden, etnische minderheden, mensen met een handicap, de LGBTQ+ gemeenschap, mensen met een laag inkomen, mensen die in landelijke en afgelegen gebieden wonen, vluchtelingen/ontheemden, vluchtelingen/ontheemde gemeenschappen en anderen. Maatschappelijke leiders en hulpverleners moeten deze hogere risicogroepen identificeren en beoordelen om een gelijkwaardiger respons te garanderen.

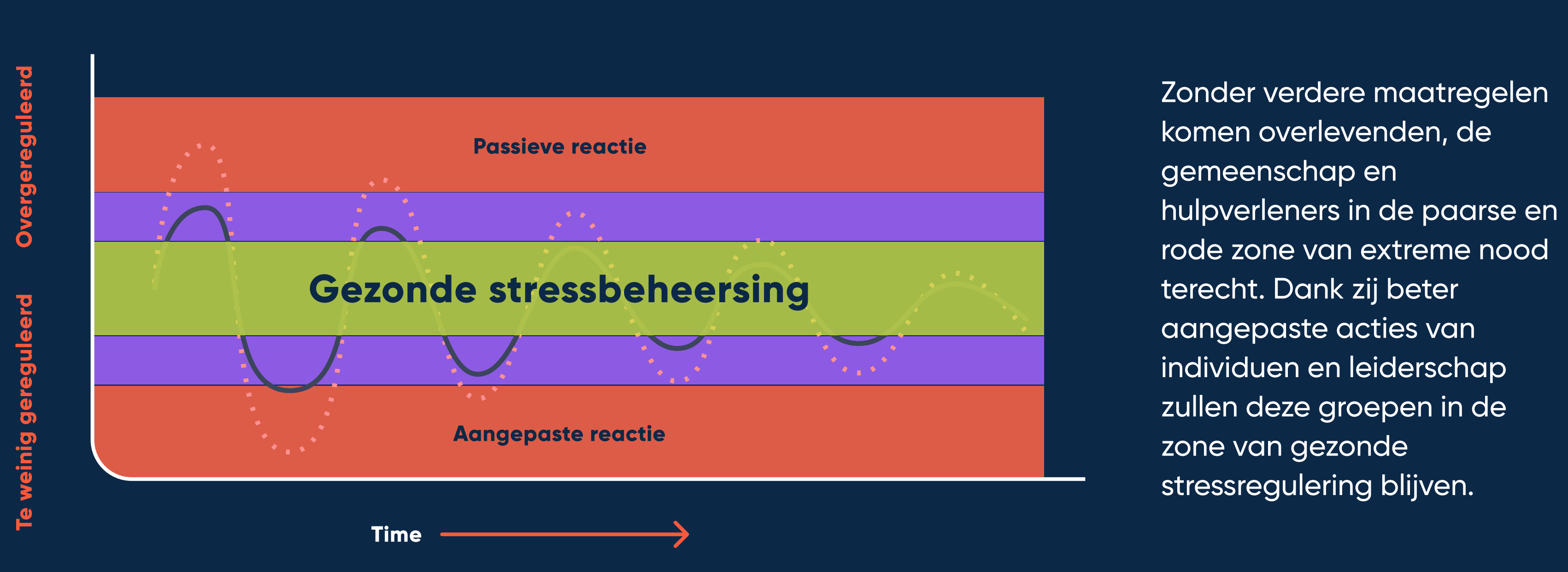


DE DUUR EN INTENSITEIT VAN ELKE FASE IS STERK AFHANKELIJK VAN DE AARD VAN DE RAMP.

HOE KOMT HERSTEL TOT STAND?

## Stressbeheersing gedurende de fasen van een chronische cyclische ramp

De fasen van een chronische, cyclische ramp zullen verschillende niveaus van stress veroorzaken. In reactie op deze stress is er een spectrum van aangepaste (gezonde) tot onaangepaste (ongezonde) reacties die overlevenden, de gemeenschap en hulpverleners kunnen hebben. Het bereiken van adaptieve stressregulatie in elke fase vereist verschillende acties van elke groep. Onder het schema staan voorbeelden van belangrijke acties die elke groep zullen helpen dicht bij de zone van gezonde stressregulatie te blijven.



Zonder verdere maatregelen komen overlevenden, de gemeenschap en hulpverleners in de paarse en rode zone van extreme nood terecht. Dank zij beter aangepaste acties van individuen en leiderschap zullen deze groepen in de zone van gezonde stressregulering blijven.

## De "gezichten" bij een ramp

Elk "gezicht" of groep die door een ramp wordt getroffen, bestaat uit verschillende subgroepen. Hoger-risico groepen lopen de kans om directer en zwaarder door de ramp getroffen te worden. Hoger-risico groepen kunnen ook te maken krijgen met een ongelijke respons.



**Overlevenden**

"Overlevenden" zijn de leden van de getroffen gemeenschap.

**Gemeenschapsleiders**

Maatschappelijke leiders vertegenwoordigen leiderschap en instellingen met macht en/of invloed in de gemeenschap. Voorbeelden zijn overheidsfunctionarissen, religieuze leiders en andere leiders van burgerlijke en sociale netwerken.

**Hulpverleners**

Responders vertegenwoordigen de groep deskundigen die bij een ramp of noodsituatie worden opgeroepen om de levens, eigendommen en algemene veiligheid van de leden van de gemeenschap te beschermen.

## Cruciale acties voor aangepaste stressbeheersing

|                     | Anticipatie  | Impact  | Aanpassing  | Groei en herstel   |
|---------------------|--|---|---|--|
| Overlevenden        | Overlevenden die zich goed hebben aangepast bij eerdere soortgelijke ervaringen identificeren en aanmoedigen om binnen hun gemeenschap te werken<br>Beginnen met het regelmatig oefenen van bijvoorbeeld meditatie om te helpen negatieve energie (zoals angst) in goede banen te leiden | Geef overlevenden met ervaring ruimte om herinneringen en ervaringen te delen<br>Toegankelijkheid tot correcte en geloofwaardige informatie   | Deelnemen aan herdenkingen en andere rituelen voor collectieve vrienden<br>Deelnemen aan lokale projecten die zich richten op de toekomst na de ramp  | Integreer de ervaring met rampen<br>Behandeling zoeken voor aanhoudende mentale gezondheidsproblemen   |
| Gemeenschapsleiders | Duidelijke informatie over de kwaliteit van de boodschap in risicocommunicatie<br>Voorzien van de nodige middelen  | Gebruik maken van tijd-specifieke samenwerkingsverbanden om de meest dringende noden aan te pakken<br>Het gebruik van actiegerichte informatie van betrouwbare bronnen bevorderen                   | Basisfuncties (bijvoorbeeld scholen) evalueren en herstellen met de nodige aanpassingen<br>Middelen en veerkracht opbouwen voor hoog-risico subgroepen en een planning opstellen om een terugkeer naar normaliteit/verwaarlozing van voor de ramp te vermijden  | Herstel van productieve relaties tussen subgroepen stimuleren<br>Concurrentie en wrok tussen deelgroepen aanpakken dieels blijven bestaan of voort duurt |
| Hulpverleners       | Bij de planning lessen trekken uit de ervaring van andere gemeenschappen (indien het gaat om de eerste keer) of van vroegere cycli (bij een nieuwe cyclus)<br>Het behandelen van bestaande of verwachte burn-out   | Zich concentreren op opleiding en gemeenschapsopbouw<br>Inspelen op de behoeften van hulpverleners om de eigen familie veilig te houden door gezamenlijke opvang en gedeelde middelen aan te bieden | Hulpverleners adviseren en ondersteunen zodat die zich in staat te voelen het werk voort te zetten zonder de toestroom van hulp van buitenaf<br>Een beroep doen op deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid bij rampen om steun te verlenen aan hulpverleners bij wie een burn-out dreigt | De verworven kennis integreren in toekomstige reactie, opleiding en voorbereiding<br>Onderzoek en hulp inschakelen voor constante ernstige stress        |

## Stressbestendigheid drempel van een gemeenschap

Het vermogen van een gemeenschap om de schok van een chronische ramp, zoals een pandemie, op te vangen hangt af van de reeds in de gemeenschap aanwezige structurele kwesties en stressfactoren. Een gemeenschap stapelt stressoren op die, zodra ze een drempel bereiken, het functioneren van die gemeenschap kunnen bemoeilijken.

De cumulatieve stressbelasting in een gemeenschap meten

De cumulatieve stressbelasting in een gemeenschap beperken

### Acute stressfactoren

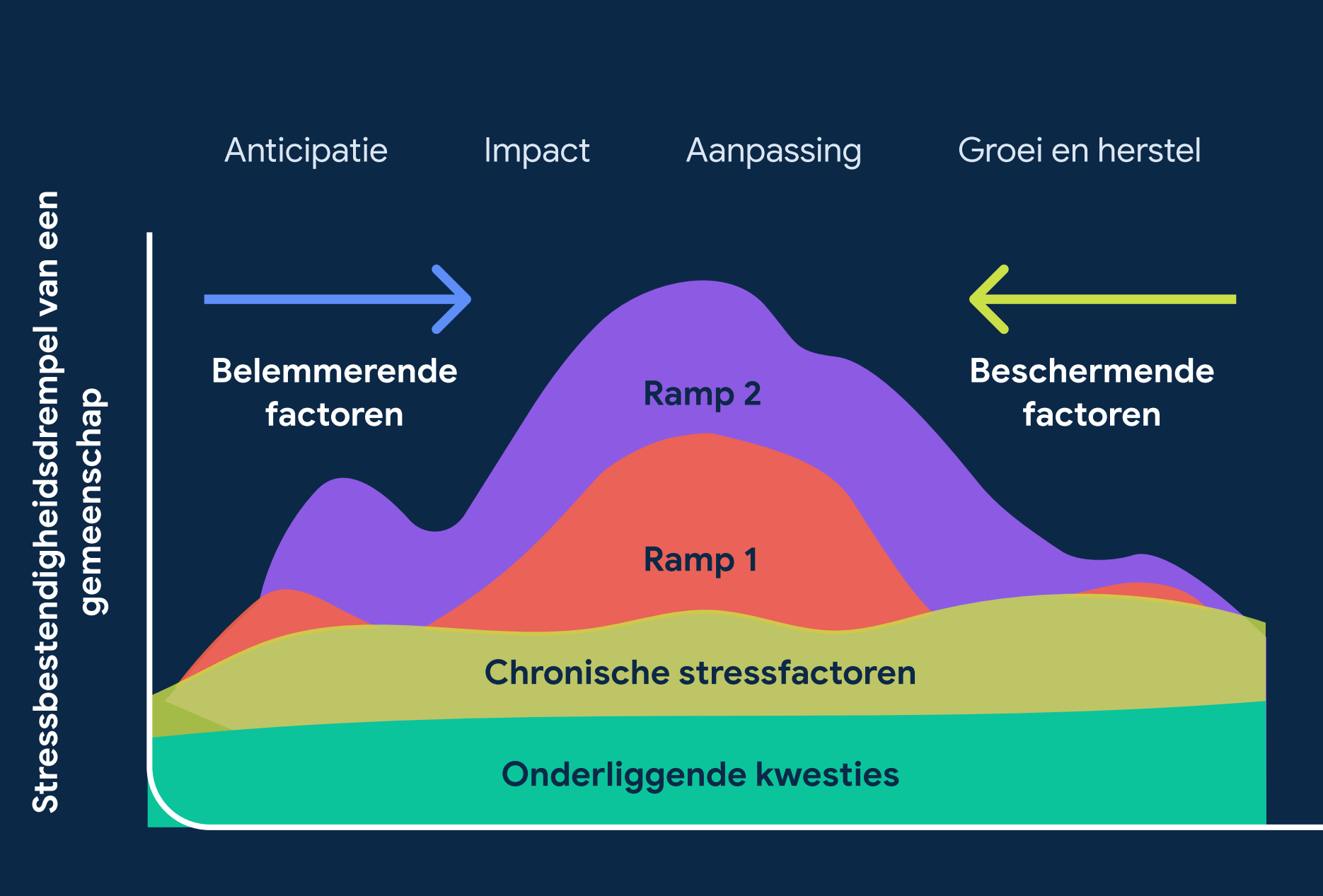
-gezondheids crisis, economische crisis, milieucrisis en conflict tussen politiek en gemeenschap (Ramp 1 & 2)

### Chronische stressfactoren

-geweld, slechte volksgezondheid, woononzekerheid, gebrek aan politieke vertegenwoordiging en ontvolking

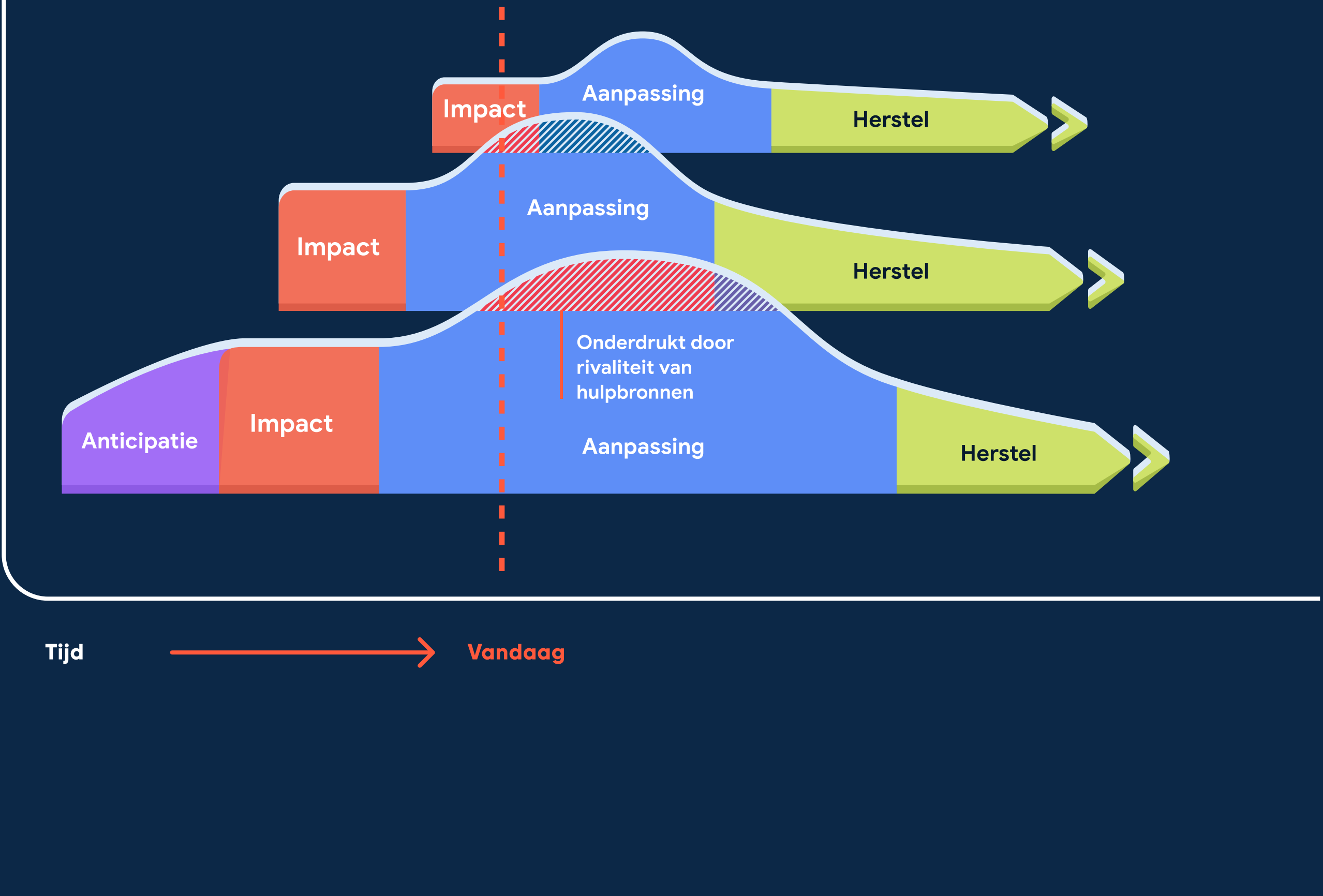
### Onderliggende kwesties

-Werkloosheid, gering vertrouwen in instellingen, intergenerationale armoede, discriminatie, enz.



## Gemeenschapsblad

Gemeenschappen kunnen aanhoudende rampen hebben die de middelen van de gemeenschap onder druk zetten. Met de juiste productiviteit van de gemeenschap, de overlevenden en de hulpverleners in elke fase, kunnen deze overlappende crises worden verzacht om de mogelijkheden van de gemeenschap te verbeteren.



De mogelijke negatieve gevolgen van stressfactoren zijn ernstiger als er al aanzienlijke onderliggende problemen in de gemeenschap aanwezig zijn, bijvoorbeeld bij subgroepen met een hoger risico. Subgroepen met een hoger risico hebben bij aanvang een hoger niveau van opgebouwde stress, een stressbelasting die nog wordt versterkt door een reeds dikke laag van fundamentele problemen. Deze subgroepen met een hoger risico kunnen baat hebben bij extra steun van externe middelen om hun reactievermogen te versterken. Gemeenschappen die er in slagen belastende factoren aan te pakken en beschermende factoren te versterken, kunnen hun cumulatieve stressbelasting beter verminderen zodat hun gemeenschap uiteindelijk sterker wordt.

Ontworpen door