

Na de schok....

Je bent betrokken bij een ingrijpende gebeurtenis, dat laat je niet onberoerd. Je bent er nooit echt op voorbereid. Als het gebeurt, kan dat je leven op zijn kopzetten.

De vanzelfsprekende veiligheid blijkt dan een illusie te zijn. De gebeurtenis kan emotionele, lichamelijke, juridische en sociaalmaatschappelijke gevolgen hebben. Met deze flyer geven we kort weer waar je mee kan worden geconfronteerd en wat je daaraan kunt doen.

Tijdens en vlak na de gebeurtenis

Op het moment zelf reageren de meeste betrokkenen, zonder erbij na te denken. Je schakelt als het ware de automatische piloot in. Dit zorgt ervoor dat je geen domme of gevaarlijke dingen doet. Het stelt je in staat om de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven.

Het is heel normaal dat je je tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluit. De manier waarop verschilt per persoon. Voor de één voelt het als onwerkelijk en anders dan normaal. Een ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkeling raakt in paniek of kan zijne gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is kan ongeloof, verbijstering, angst, boosheid of verdriet ontstaan. Deze reacties kunnen een tijd aanhouden. Dit verschilt per persoon. Soms uit je deze gevoelens helemaal niet en blijf je als het ware bevroren in de toestand tijdens deze gebeurtenis. Al deze reacties kunnen nodig zijn om de gebeurtenis te verwerken. Het zijn normale reacties op een ingrijpend voorval.

Na de schokkende gebeurtenis

Stressreacties zijn per individu verschillend en afhankelijk van onder andere reeds bestaande gezondheidsklachten, ernst en duur van de gebeurtenis en reacties van anderen.

Mogelijk herken je één of meerdere van onderstaande klachten:

- Lichamelijke klachten zoals hoofd-, spier- of maagpijn, vermoeidheid of hartkloppingen.
- Veel of weinig eten, roken, drinken of medicijnen gebruiken.
- Slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen.
- Veranderende reactiepatronen: angstig, overbezorgd, teruggetrokken, agressief gedrag, huilen zonder aanleiding, gevoelens van eenzaamheid of neerslachtigheid.
- Verminderde interesse in relaties, hobby's en andere bezigheden.
- Leerproblemen, concentratieproblemen.
- Ontkenning van het voorval of actief mee bezig blijven, de plaats van de gebeurtenis vermijden of deze steeds weer opzoeken.
- Zich momenten tijdens de schokkende gebeurtenis niet kunnen herinneren.
- (Zichzelf) verwijten maken.

Ook dit zijn normale reacties op een ingrijpend voorval. Belangrijk is dat je het dagelijkse ritme weer oppakt. Dit geeft het gevoel dat je geleidelijk weer grip krijgt op je leven en dat geeft zelfvertrouwen.

De rol van de omgeving

Voor het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis is het belangrijk dat getroffenen zich veilig voelen en hun verhaal kwijt kunnen als zij dat willen. Het kan ook zijn dat getroffenen meer behoefte hebben aan ontspanning zoals sport. Heb begrip voor emoties en accepteer deze. Getroffenen kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. Wees hier op bedacht. De kwaadheid is dan wel gericht op de directe omgeving maar niet als zodanig bedoeld. Betrokkenen met een andere culturele achtergrond hebben mogelijk andere manieren van omgaan met verdriet. Het is belangrijk om hier begripvol op te reageren.

Professionele hulp

De meeste mensen herstellen op eigen kracht en met hulp en begrip vanuit de eigen omgeving. De stressreacties nemen bij de meeste mensen geleidelijk af en de gebeurtenis laat geen ernstige effecten achter. Dat geldt helaas niet voor iedereen. Mocht je je na enkele weken nog zorgen maken over jouw reacties of als de gebeurtenis je blijft beïnvloeden op een negatieve manier, dan is het raadzaam om contact op te nemen met je huisarts. Deze kan verwijzen naar geschikte hulpverlening.

Waar kan ik terecht met vragen?

Als je ondersteuning nodig hebt of aanvullende vragen hebt, dan kun je contact opnemen met Slachtofferhulp Nederland: 0900 -0101.

Slachtofferhulp Nederland is bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 20.00 uur en op zaterdag tussen 10.00 en 17.00 uur.



GGD regio Utrecht

Postbus 51
3700 AB Zeist

T 030 608 608 6

E info@ggdru.nl

I www.ggdru.nl