

Na de schok... Informatie voor volwassenen

U bent betrokken bij een ingrijpende gebeurtenis, dat laat u niet onberoerd. U bent er nooit echt op voorbereid. Als het gebeurt, kan dat uw leven op zijn kop zetten.

De vanzelfsprekende veiligheid blijkt dan een illusie te zijn.

De gebeurtenis kan emotionele, lichamelijke, juridische en sociaal-maatschappelijke gevolgen hebben. In deze folder geven we kort weer waar u mee geconfronteerd kunt worden en wat u daar aan kunt doen. Deze informatie is bedoeld voor iedereen die erbij betrokken is.

Tijdens en vlak na de gebeurtenis

Op het moment zelf reageren de meeste betrokkenen als vanzelf, 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 u zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluit. De manier waarop verschilt per persoon. De één voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal. Een ander heeft het idee naar een film te kijken. Weer een ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkeling raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is kan ongeloof, verbijstering, angst, boosheid, verdriet ontstaan. Deze reacties kunnen een tijd aanhouden. Bij de één een paar minuten, bij de andere een paar uur of zelfs een paar dagen. 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 herkent u een 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 u het dagelijkse ritme weer oppakt. Dit geeft het gevoel dat u geleidelijk weer grip krijgt op uw leven en dat geeft zelfvertrouwen.

De rol van de omgeving

Voor het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis is het belangrijk dat getroffen en zich veilig voelen en hun verhaal kwijt kunnen als zij dat willen. Het kan ook zijn dat getroffen en meer behoefte hebben aan ontspanning zoals sport. Heb begrip voor emoties en accepteer deze. Getroffen en 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. Betrokken en 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 u zich na enkele weken nog zorgen maken over uw reacties of als de gebeurtenis u blijft beïnvloeden op een negatieve manier, dan is het raadzaam om contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan verwijzen naar geschikte hulpverlening.