

NA DE SCHOK

INFORMATIE VOOR JONGEREN



Als je plotseling te maken krijgt met een schokkende gebeurtenis is dat heel ingrijpend. Het kan zijn dat je boos en verdrietig bent of dat je je onbegrepen voelt. In deze folder lees je wat er met je gebeurt in zo'n situatie en wat je kan helpen om alles weer op een rijtje te krijgen.

Een schokkende gebeurtenis laat in een korte tijd een grote indruk achter. Het kan bijvoorbeeld de dood van een bekend en geliefd persoon zijn, maar ook (seksueel) geweld, een inbraak, bedreiging van jou of je vrienden of een grote gebeurtenis als een ramp.

Hoe reageer je?

Je voelt je machteloos en je reageert anders dan normaal. Het lijkt alsof je naar een film kijkt. Je begrijpt eigenlijk niet wat er precies gebeurd is. Je bent heel boos of verdrietig.

Of je voelt juist helemaal niets. Het kan voorkomen dat je:

- er steeds aan moet denken waardoor je je niet meer op andere dingen kunt concentreren;
- niet goed kan slapen, je onrustig slaapt, je last hebt van nachtmerries;
- je schuldig voelt over wat er is gebeurd of je je ervoor schaamt;
- lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn;
- veel huilt, drukker of brutaler bent of agressiever reageert dan eerder;
- nergens meer zin in hebt en op jezelf wilt zijn;
- alles zo snel mogelijk wil vergeten;
- (meer) rookt of drinkt.

Iedereen reageert anders en alhoewel het heel vervelend en belastend kan zijn, zijn het reacties die passen bij wat je hebt meegemaakt. In de meeste gevallen nemen deze klachten na verloop van tijd af.

Verwerken, hoe gaat dat?

Verwerken gaat het beste als je probeert om je gevoelens niet voor jezelf te houden.

Praat erover, dat lucht op! Je ouders en/of je leerkracht zullen alles doen om je te ondersteunen bij je problemen. Misschien is het voor jou makkelijker om met een goede vriend(in), kennis of ander familielid te praten.

Niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om de gebeurtenis te verwerken, je kunt:

- je problemen opschrijven. Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd is, maar ook je gedachten en gevoelens daarbij. Je kunt dat ook aan iemand laten lezen;
- sporten, tekenen, schilderen en muziek of andere leuke dingen doen. Het helpt je om de schok te verwerken en het geeft je afleiding;
- boeken lezen over verlies en rouw. Een uitgebreide lijst met boeken met dit thema kun je opvragen bij de bibliotheek of op internet.

Gun jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.

Wanneer moet je extra hulp vragen?

Het verwerken van een verlies, een afscheid of een gebeurtenis kost tijd. Vertel je ouders, je vrienden of je klasgenoten hoe je je voelt en wat je bezig houdt.

Als je merkt dat het je niet lukt over je verdriet heen te komen, dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken. Bespreek je probleem thuis, op school met je mentor, klassendocent, vertrouwenspersoon of iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener.

De huisarts kan door met je te praten nagaan wat nodig is om je door de moeilijke periode heen te helpen. Of kan gericht doorverwijzen naar een deskundige traumahulpverlener. Er zijn gespreksgroepen en internetfora waar je met leeftijdgenoten kunt praten. Er zijn verschillende sites op internet waar informatie staat over hoe om te gaan met de verwerking van een schokkende gebeurtenis en waar je hulp kunt vinden.

Partners Psychosociale Hulpverlening:



www.ggdkenemerland.nl

GGZ inGeest partner van VUmc 

www.ggzingeest.nl



www.dock.nl



www.parnassiagroep.nl



www.legerdesheils.nl

SOCIUS

Maatschappelijk
Dienstverleners

www.socius-md.nl



www.meerwaarde.nl



www.slachtofferhulp.nl

kenter
JEUGDHULP

KJTC
Kinder & Jeugd
Traumacentrum