

NA DE SCHOK

INFORMATIE VOOR VOLWASSENEN



U bent betrokken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat u niet onberoerd. U bent er meestal niet op voorbereid en als het gebeurt kan dat ingrijpende gevolgen hebben. De emotionele en lichamelijke reacties kunnen zeer hevig zijn.

Deze folder geeft informatie over reacties die op kunnen treden na een schokkende gebeurtenis en het verwerken van de gebeurtenis en is bedoeld voor direct betrokkenen, maar ook voor hun partner; familie of vrienden.

Normale reacties

Op het moment zelf reageren de meeste mensen als vanzelf, zonder erbij na te denken. U schakelt als het ware de automatische piloot in. Het stelt mensen in staat de situatie zo goed mogelijk door te komen. Het is heel normaal dat u zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluit. De manier waarop verschilt per persoon. De een voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt juist niets en staat 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, en verdriet ontstaan en lichamelijke reacties als trillen of beven kunnen optreden. Deze reacties duren bij de een een paar minuten, bij de ander een paar uur of zelfs een paar dagen. De reacties na een schokkende gebeurtenis verschillen van persoon tot persoon. Hieronder volgen een aantal klachten die kunnen voorkomen. Het zijn normale reacties die op een abnormale gebeurtenis kunnen volgen.

Langere tijd 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.

Mogelijke klachten:

- lichamelijke klachten zoals hoofd-, spier-, of maagpijn, vermoeidheid of hartkloppingen;
- veel of weinig eten, roken, drinken, medicijngebruik;
- slapeloosheid, nachtmerries;
- herbeleving;
- veranderende reactiepatronen: angstig, overbezorgd, teruggetrokken, agressief, huilen zonder directe 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 steeds weer opzoeken;
- momenten tijdens de schokkende gebeurtenis niet meer kunnen herinneren;
- (zichzelf) verwijten maken.

Al deze reacties zijn in deze situatie niet vreemd. Belangrijk is wel dat u het dagelijkse ritme weer oppakt. Dit geeft het gevoel dat u geleidelijk weer grip krijgt op uw leven en dat geeft zelfvertrouwen.

Verjaardagen van de gebeurtenis of van overleden betrokkenen kunnen hevige emoties losmaken. Ook wanneer er een andere ramp gebeurt kan dit herinneringen aan de eigen ervaringen oproepen. Deze reacties kunnen zich ook na verloop van jaren nog voordoen.

Praten helpt

Het belangrijkste is om gevoelens niet op te kroppen, hoe geschokt of geschrokken iemand ook is.

Praten over de ervaringen is erg belangrijk. Het geeft woorden aan een gebeurtenis waarover men eigenlijk sprakeloos van is. Onderstaande adviezen kunnen helpen bij het verwerken:

- schrijf op wat er gebeurd is en welk gevoelens daarbij loskwamen;
- kijk en luister naar berichten op radio en tv, lees kranten en nieuws op internet. Er kan informatie worden gegeven die van belang is;
- praat met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het helpt om te weten wat er precies is gebeurd en om te weten dat ook anderen moeite hebben alles te verwerken;
- huilen lucht op. Het is beter om gevoelens te uiten dan te vechten tegen de tranen;
- pak beetje bij beetje de vertrouwde routine van elke dag weer op en wees actief. Door afleiding te zoeken en anderen te helpen, kunnen veel mensen de schok een beetje opvangen;
- afleiding helpt;
- leg uit dat u soms geprikkelder kunt reageren dan mensen van u gewend zijn en dat dit niet persoonlijk bedoeld is;
- alcohol helpt niet, integendeel. Zelf medicijnen kiezen lost ook niets op.

Hulp vragen

Een verwerkingsproces kost tijd en inspanning. De reacties op aangrijpende ervaringen zullen na verloop van tijd afnemen, maar soms blijft een schokkende gebeurtenis iemand nog lang bezighouden. In dat geval kan extra hulp nodig zijn. Veel mensen zoeken en vinden steun in hun directe omgeving. Het vragen om professionele hulp is aan te raden als de reacties en klachten na drie maanden niet verminderen. Dan is het goed om contact op te nemen met de huisarts en te vertellen wat u heeft meegemaakt. Deze kan u verder helpen.

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