

Verdere ondersteuning

Bij de volgende tekenen is het raadzaam verdere ondersteuning te zoeken:

- U heeft voortdurend nachtmerries en lijdt aan slaapstoornissen
- U heeft ongewild zich opdringende herinneringen
- U mijdt plaatsen en situaties die u aan de gebeurtenis doen denken
- Uw arbeidsprestatie vermindert
- Uw relatie lijdt onder hetgeen u beleefd heeft
- U kunt er met niemand over spreken, hoewel u daartoe de behoefte heeft
- De reacties duren langer dan 4 weken

Deskundige hulp helpt u om daaruit voortvloeiende ziekten te vermijden. U vindt deze op de volgende plaatsen:

- Bij uw huisarts
- Bij gevestigde psychiaters en psychologen, de sociaal-psychiatrische adviesbureaus of een psychiatrische kliniek
- Bij de bureaus slachtofferhulp in uw regio
- Bij zielzorgsters en zielzorgers in uw regio

Binnen 48 uur na een belastende gebeurtenis zijn kalmerende middelen en slaapmiddelen niet aan te bevelen!

Bij vragen

Neem contact op met de organisatie, waarvan u deze Flyer ontvangen heeft. Meer informatie vindt u op de website: www.nnpn.ch

Aanbevelingen voor het omgaan met belastende gebeurtenissen

Informatie voor betrokkenen en familieleden

Uitgegeven door de federale instantie voor de bescherming van de bevolking (Bundesamt für Bevölkerungsschutz – BABS) en de federatie van Zwitserse psychologen (FSP)

met ondersteuning van het nationale netwerk voor psychologische hulp in nood (Nationales Netzwerk psychologische Nothilfe – NNPn)

www.nnpn.ch

U bent of iemand di u na staat, is getroffen door een zeer belastende gebeurtenis. Wij willen u graag informatie geven, die in uw situatie belangrijk en van groot nut kann zijn.

Vaak voorkomende reacties

Buitengewoon belastende gebeurtenissen roepen bij veel mensen tijdelijk (dagen tot weken) sterke reacties en gevoelens op. Dit kan ook gelden voor ooggetuigen en helpers.

De volgende en soortgelijke reacties na een buitengewoon belastende gebeurtenis zijn normaal en verminderen meestal na enkele dagen:

- spanningen, trillen, hoofdpijn, uitputting, storingen in de bloedsomloop, zweten, misselijkheid, een brok in je keel,
- concentratieproblemen, een leeg hoofd, zich opdringende herinneringen, verhoogde waakzaamheid, telkens terugkerende gedachten, nachtmerries,
- angst, hulpeloosheid, droefheid, gevoelsuitbarstingen, schuldgevoelens, schaamte, woede en ergernis, teleurstelling,
- geen of weinig interesse voor hetgeen voordien belangrijk was, vermijdingsgedrag, verhoogde prikkelbaarheid, geen eetlust, geeuwhonger, radeloosheid, toegenomen gebruik van alcohol en andere verslavende middelen, sociale terugtrekking

Wat kunnen betrokkenen voor zichzelf doen?

Het kan verlichting geven om zich door vertrouwde mensen te laten ondersteunen, tijd met hen door te brengen en met hen te spreken.

- Spreek met vertrouwde mensen over uw aangrijpende gebeurtenissen.
- Neem de tijd voor rust en ontspanning.
- Eet zo gezond mogelijk en mijd alcohol en andere verslavende middelen.
- Houd u met dingen bezig, die u al voor de gebeurtenis goed deden, wanneer belastende afbeeldingen of uw innerlijke spanning te kwellend worden.
- Neem tijd voor uw verdriet en de verwerking ervan. Zet uzelf niet onder druk om zo snel mogelijk weer "normaal" te functioneren.
- Neem de hulp aan die u wordt aangeboden.
- Probeer om zo snel mogelijk uw dagelijkse ritme weer op te pakken. Breng structuur aan in het verloop van een dag en leef regelmatig.
- Pak uw gewone dagelijkse activiteiten en hobby's weer op, ook als uw interesse ervoor niet meer zo groot is als voor de gebeurtenis.

Verwacht niet dat de tijd uw herinneringen uitwist. Uw huidige gevoelens zullen niet gewoon verdwijnen, maar u nog langer bezighouden.

En mijn kinderen?

Normale gevoelens en reacties bij kinderen zijn:

- ongewone, innerlijke onrust
- ze doen het beleefde steeds weer precies zo over
- geprikkeldheid, de wens om alleen te zijn
- zich angstig gedragen, sterke reactie op het moment van een scheiding, bang zijn voor het donker

Wat kunnen familieleden en vrienden doen?

Het begrip van familieleden en vrienden kan er erg veel toe bijdragen dat de betrokken persoon beter uit de voeten kan met hetgeen hij of zij heeft beleefd.

Vaak doet alleen al het gevoel niet alleen te zijn, erg goed.

- Breng tijd door met de betrokken persoon en bied hulp en een luisterend oor aan, ook als u niet om ondersteuning wordt gevraagd.
- Luister wanneer de betrokken persoon iets wil vertellen. Soms doet het goed om steeds weer over de belastende gebeurtenis te spreken.
- Help om de eerste dagen goed te structureren, om weinig ruimte voor gepieker te laten
- Gun de betrokken persoon privésfeer en terugtrekmogelijkheden.
- Na sommige gebeurtenissen is het nodig om verschillende dingen te organiseren en af te wikkelen. Een praktische ondersteuning kan zeer ontlastend werken. Maar in principe is het belangrijk dat u de betrokken persoon erbij ondersteunt om zo snel mogelijk het normale verloop van een dag weer op te nemen en autonoom te handelen.
- Laat ook uw kinderen over gevoelens spreken, zich in spel en tekeningen uitdrukken. Stuur ze snel weer naar school en naar de gebruikelijke activiteiten

Trekt u zich woede en agressie van belaste mensen niet persoonlijk aan.