



Rode Kruis
Vlaanderen

Omgaan met schokkende gebeurtenissen

Inhoud

Een schokkende gebeurtenis. Wat nu?.....	3
Normale reacties op een abnormale gebeurtenis	4
Psychische reacties	5
Lichamelijke reacties	8
Hoe kan je de gebeurtenissen verwerken?	9
Wat met medicatie?	10
Wanneer is professionele hulp aangewezen?	11
Waar vind je hulp?	12
Kinderen en schokkende gebeurtenissen: tips voor ouders	13

Een schokkende gebeurtenis. Wat nu?

Je hebt een schokkende gebeurtenis meegemaakt. Zoiets is heel ingrijpend. Misschien voel je je kwetsbaar, machteloos, boos. Misschien voel je je verdoofd: het is alsof je niets voelt.

Hoe je er ook op reageert, het is normaal dat er heel wat gevoelens door je heen gaan. Jouw reacties en gevoelens zijn normaal, het is de gebeurtenis die je hebt meegemaakt, die abnormaal is.

Als je iets onverwachts of misschien zelfs levensbedreigends hebt meemaakt, dan heb je tijd nodig om die ervaring te verwerken. Deze brochure helpt je daarbij. Je leest welke reacties en gevoelens je kan ervaren als je iets schokkends hebt meegemaakt en je krijgt tips om ermee om te gaan.

Misschien interesseert deze brochure je op dit moment niet echt. Hou ze toch bij, wie weet komt ze later nog van pas. Ook voor je partner, familie, vrienden en collega's kan het nuttig zijn om de brochure eens door te nemen. Wellicht begrijpen ze jouw reacties en gevoelens dan beter.

Waren er kinderen betrokken bij de schokkende gebeurtenis? Dan kan je op blz. 14 terecht. Daar geven we tips voor ouders en andere opvoeders om kinderen te helpen bij het verwerkingsproces.

Normale reacties op een abnormale gebeurtenis

Een schokkende gebeurtenis meemaken, is vaak heel ingrijpend. Dat komt omdat zo'n gebeurtenis volgende drie kenmerken heeft die een grote impact hebben op het welzijn van mensen.

- De gebeurtenis gaat gepaard met gevaar: je voelt je bedreigd, je verliest je gevoel van veiligheid.
- De gebeurtenis is onbekend en onduidelijk: er gebeurt veel tegelijk en het gaat allemaal heel snel. Er gebeurt iets wat je je niet kan voorstellen. Je voelt je machteloos bij wat er gebeurt: je hebt geen controle over de situatie.

De combinatie van gevaar, niet weten wat er gebeurt en het verlies van controle heeft een grote impact op je geest en je lichaam. Het is dus normaal dat je zowel psychische als lichamelijke reacties kan merken.

Sommige mensen ervaren net helemaal geen reacties. Maar het kan ook zijn dat de terugslag pas later komt, soms weken of maanden na de gebeurtenis. Sommige mensen denken dat alles wel oké is en merken niet dat ze erg prikkelbaar zijn. Daarom is het belangrijk om open te staan voor opmerkingen uit je omgeving.

Je gevoelens of reacties na een schokkende gebeurtenis hoeven niet altijd negatief te zijn. Vaak ervaren mensen ook positieve gevoelens. Je kan je bijvoorbeeld opgelucht voelen omdat je mensen hebt kunnen bijstaan die er minder goed aan toe waren dan jij. Misschien ben je wel dankbaar dat je het er zo goed van afgebracht hebt. Je kan ook het gevoel hebben dat je 'anders in het leven staat'. Je hebt heel wat meegemaakt en je kan daardoor een aantal zaken beter relativeren. ('Ik geniet van elke dag die mij gegeven is'). Het gebeurt ook dat mensen hun relaties (partner, kinderen, ...) intenser beleven dan voorheen.

Welke reacties je ook ervaart, onthoud vooral dat het allemaal normale reacties zijn op een abnormale gebeurtenis. Zelfs al herken je jezelf niet en treden er reacties op die heel ongewoon voor jou zijn. Hierna geven we een overzicht van reacties die je kan, maar niet noodzakelijk hoeft tegen te komen na een schokkende ervaring. Psychische en lichamelijke reacties kunnen samen voorkomen.

Psychische reacties

Angst

Een schokkende gebeurtenis gaat gepaard met gevaar voor je leven, voor je kinderen of geliefden... Logisch dus dat bij zo'n gebeurtenis heel wat angst komt kijken. Deze angst kan nadien nog doorwerken: je bent bang dat de situatie zich opnieuw zal voordoen. Deze angst kan er dan bijvoorbeeld voor zorgen dat je de straat niet meer opdurft of dat je bang bent om te gaan werken, boodschappen te doen, de kinderen weg te brengen, ...

Herbeleving

Na een schokkende gebeurtenis komt het vaak voor dat je ze voortdurend herbeleeft. Het voorval speelt zich in je hoofd steeds opnieuw af, je ziet flarden beelden terug, als in een film. Door een schokkende gebeurtenis te herbeleven, probeert je geest ze te verwerken. Je probeert de situatie te vatten, want er is veel tegelijk gebeurd en de gebeurtenissen volgden elkaar snel op. Dat kan je ook de drang geven om voortdurend te vertellen over wat je meemaakte. Ook nachtmerries over de gebeurtenis zijn een herbeleving.

"Ik ben nog nooit zo bang geweest in mijn leven. Ik stond te trillen op mijn benen en kon niets doen. Nadien zag ik de gebeurtenis steeds opnieuw voor me, als in een film. 's Nachts had ik nachtmerries."
Veerle (42), ooggetuige van een schietpartij op straat.

Verdoving

Je wil of kan niet voelen wat er gebeurd is. Je kan niet helder denken, je functioneert als in een waas, op automatische piloot.

Vervreemding

Je herkent jezelf niet in je reacties en je gevoelens. Je bent net een vreemde geworden voor jezelf.

Eenzaamheid

Je voelt je anders dan mensen die de gebeurtenis niet hebben meegemaakt. Anderen hebben plezier en maken grappen, maar jij voelt je alleen. Ook het feit dat mensen niet altijd begripvol reageren, kan je een heel eenzaam gevoel geven. Het leven van anderen gaat verder, dat van jou werd brutaal onderbroken.

Machteloosheid, hulpeloosheid

"Het moeilijkste was dat ik niets kon doen voor de slachtoffers. Daarvoor was de situatie te gevaarlijk. Ik wist dat wel, maar toch voelde ik me achteraf heel schuldig." Patrick (45), ooggetuige van een ongeval met een tankwagen die inreed op een file.

De gebeurtenis overkwam je, ze overviel je. Daardoor voelde je je erg machteloos. Je had geen controle over de situatie en je voelde je hulpeloos. Je kan ook het gevoel hebben dat je niets zinnigs hebt kunnen doen om de slachtoffers te helpen. Hoe machtelozer je je voelt, hoe moeilijker het is om de gebeurtenis te verwerken.

Boosheid

Je bent boos op alles en iedereen. Je bent boos op wat er is gebeurd of op diegene die het heeft veroorzaakt. Je bent kwaad omdat anderen te weinig hebben gedaan of fouten hebben gemaakt. Misschien werd je vernederd of gekrenkt, ben je niet goed behandeld of werd je slecht geïnformeerd. Achteraf kan je ook kwaad zijn omdat anderen weinig begrip tonen voor je gevoelens.

"De eerste dagen was ik heel erg boos omdat men mij niet sneller was komen helpen. Ik kon dat maar niet begrijpen. Achteraf heeft men me verteld dat de ziekenwagen er al na 5 minuten was, wat juist heel erg snel is."

Rita (59), die een gasontploffing meemaakte.

Schuldgevoel

Je kan je schuldig voelen omdat je het gevoel hebt dat je niet genoeg deed om anderen te redden. Schuldgevoel kan ook optreden omdat jij het er beter hebt van afgebracht dan anderen, omdat je nog in leven bent of niet gewond bent geraakt.

Jaloezie

"Waarom moest mij dit toch overkomen?" Dit is een veel voorkomende reactie na een schokkend voorval. Je bent jaloeers op anderen die meer geluk hebben gehad, die bijvoorbeeld niet gewond zijn of niet op de plaats van het gebeuren waren.

Wanhoop

Je kan je echt wanhopig voelen omdat alles onrechtvaardig en zinloos lijkt. Je hebt het gevoel dat alles nu voorgoed anders is. Je bent je basisvertrouwen in jezelf en anderen kwijt. Je hebt het gevoel dat niets of niemand je kan helpen.

Schaamte

Het is mogelijk dat je je achteraf schaamt omdat je je eigen gevoelens, zoals hulpeloosheid of verdriet, hebt getoond. Of misschien heb je je gevoelens juist niet getoond en ben je bang dat je gevoelloos overkwam. Je kan je ook schamen omdat je niet gereageerd hebt zoals je gewent had, of omdat je dingen voelt die je onaanvaardbaar vindt voor jezelf, zoals boosheid of jaloezie.

Verdriet

Verdriet is normaal na een schokkende gebeurtenis, zeker als er gewonden of zelfs doden zijn te betreuren. Je kan ook verdrietig zijn omdat je niet meer van de normale dingen van het leven kan genieten en je gevoel van veiligheid en zekerheid kwijt bent.

Lichamelijke reacties

Mogelijk reageert ook je lichaam op de schokkende gebeurtenis.

Stress

- hartkloppingen
- gespannen spieren die pijn kunnen veroorzaken, zoals hoofdpijn, pijn in de schouders, hals of rug
- stijve nek
- spanning, nervositeit
- trillen, jeuk, friemelen met dingen, gejaagdheid

Slaapproblemen

- dromen en nachtmerries
- moeilijkheden met inslapen en/of doorslapen

Ademhalingsproblemen

- kortademigheid
- te snelle ademhaling, soms vergezeld van tintelende vingers en tenen

Spijsverteringsproblemen

- maag- en darmklachten
- misselijkheid, eventueel braken

Aandachtsproblemen

- verwardheid
- concentratieproblemen
- problemen met onthouden

Andere

- vermoeidheid, het gevoel uitgeput te zijn, zelfs al doe je niets
- duizeligheid, je licht in het hoofd voelen
- moeite met scherp zien
- krop in de keel
- verhoogde gevoeligheid voor ziektes
- onregelde menstruatie
- verminderde seksuele belangstelling

Hoe kan je de gebeurtenissen verwerken?

Aangezien een schokkende gebeurtenis meestal je een groot gevoel van onveiligheid en machteloosheid gaf, is het belangrijk om weer veiligheid en routine in je leven in te bouwen en dingen te doen die je controle geven. Bovendien heb je informatie over de gebeurtenis nodig en heel wat begrip van anderen, want je blijft met behoorlijk wat vragen zitten.

Volgende tips kunnen je helpen:

- Probeer een zo juist **mogelijk beeld** te krijgen van wat er in werkelijkheid gebeurd is, in plaats van te blijven gissen of verder te piekeren over je vermoedens.
- Probeer zo vlug mogelijk **dagelijkse bezigheden en routines** terug op te nemen. Dit brengt je gevoel van veiligheid en controle terug.
- Je gevoelens en emoties zijn normaal, **laat ze toe**.
- **Praat over je gevoelens** met iemand bij wie je je goed voelt, telkens als je daar de behoefte aan hebt. Praten met vertrouwde personen is de belangrijkste en beste bron van steun en hulp. Maak er gebruik van, ook al heb je het gevoel dat niemand begrijpt wat je nu doormaakt. Door te praten, wordt de pijn minder hevig en komt je normale stemming van voor de gebeurtenis stilaan terug.
- **Huilen kan opluchten**. Je kan beter je gevoelens uiten dan een gevecht te leveren tegen de tranen.

*"Pas achteraf begreep ik wat er allemaal gebeurd was doordat ik kon praten met enkele collega's die het ongeval van een andere kant hadden gezien."
Peter (35), getuige van een arbeidsongeval*

Wat met medicatie?

Medicatie kan in sommige gevallen de reacties die je ervaart, verlichten. Zo kunnen slaapmiddelen je slaapproblemen tijdelijk verhelpen. Maar ze pakken natuurlijk niet de oorzaak van je slaapproblemen aan.

Medicatie maakt een zwaar verwerkingsproces soms iets draaglijker, maar het kan het verwerkingsproces nooit vervangen. Je lichamelijke reacties worden veroorzaakt door een psychische gebeurtenis. Die gebeurtenis moet je verwerken door met anderen over je gevoelens te praten.

Soms vergeten mensen dat hun lichamelijke klachten zijn begonnen nadat ze iets ingrijpends hebben meegemaakt. Denk er daarom bij je volgende bezoek aan je huisarts aan om hem of haar in te lichten over wat je meemaakte. De arts kan er dan rekening mee houden en afwegen of medicatie aangewezen is. Laat je huisarts eventueel ook deze brochure lezen.

Wanneer is professionele hulp aangewezen?

Meestal nemen de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis stilaan af en voel je je geleidelijk aan beter. Merk je echter geen verbetering en voel je je juist steeds slechter, dan is het aangeraden professionele hulp te zoeken. Doe dat wanneer verschillende van onderstaande symptomen meerdere keren per week terugkomen:

- Dromen, herinneringen en beelden van de gebeurtenis blijven terugkomen.
- Je wordt overspoeld door je gevoelens.
- Je voelt je leeg en uitgeput.
- Je bent vaak geïrriteerd of je wordt boos zonder reden.
- Je bent voortdurend op je hoede.
- Op het werk gaat het niet meer zo goed als vroeger.
- In je gezins- en sociaal leven vloten het niet meer zoals je zou willen.
- Je kan je niet meer ontspannen, je kan niet meer genieten.
- Je hebt het moeilijk om je te concentreren.
- Je rookt, drinkt of eet veel meer dan vroeger.
- Je kan nog moeilijk zonder medicatie, zoals slaap- of kalmeringsmiddelen.

Waar vind je hulp?

Een eerste stap in het zoeken naar professionele hulp is de huisarts. Je huisarts kan je doorverwijzen naar een dienst of persoon in de buurt die je kan helpen.

Ook de vrijwilligers van **Teleonthaal** kennen de diensten uit jouw streek. Je kan hen dag en nacht bellen voor een gesprek op het telefoonnummer 106. Je blijft volledig anoniem en het gesprek zal ook niet zichtbaar zijn op je telefoonfactuur. Via de website van Teleonthaal www.tele-onthaal.be kan je ook een chatgesprek aangaan.

Kinderen en schokkende gebeurtenissen: tips voor ouders

Hier vind je enkele tips die je kan gebruiken om je kind te helpen als het een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt. Je leest waar je als ouder of opvoeder aandacht aan moet besteden. We stippen ook enkele zaken aan die je zelf kan doen, want de beste zorg komt van mensen die het kind goed kennen.

Zorg voor veiligheid

Je kind kan zich onveilig voelen. Het zal misschien sneller schrikken, slecht slapen of last hebben van nachtmerries. Geef je kind wat extra aandacht, vertel hoe graag je het ziet. Zorg ervoor dat je de gewone routine behoudt: hetzelfde avondritueel als altijd (bijv. een verhaaltje voorlezen), op hetzelfde tijdstip gaan slapen...

Beantwoord vragen en geef uitleg

Je kind zal waarschijnlijk veel vragen stellen. Antwoord daar eerlijk en duidelijk op. Controleer ook of je kind je antwoord heeft begrepen. Dit doe je door na je uitleg je kind de vraag nog eens te laten beantwoorden met eigen woorden. Corrigeer waar nodig.

Sommige vragen hebben geen duidelijk antwoord. Je kan gerust zeggen dat je iets niet weet. Wanneer je op televisie beelden ziet van het voorval, leg dan duidelijk uit wat er verteld wordt.

Heb begrip voor de reacties van je kind

Je kind zal misschien vlug boos worden of onredelijk zijn. Dat is een normale reactie op een schokkende gebeurtenis. Blijf zelf kalm, vertel je kind wat kan en niet kan, bijv. "je mag boos zijn, maar ik wil niet dat je met dingen gooit". Wanneer je kind wat gekalmeerd is, vertel je wat je ziet: "Ik zie dat je heel boos bent. Vandaag is er iets ergs gebeurd, het is normaal dat je je niet goed voelt."

Je kind kan ook heel stil zijn en niets zeggen of vragen. Leg ook hier even uit wat je ziet: "Ik zie dat je veel stiller bent dan anders. Ik denk dat je nog aan het ongeval van deze ochtend moet denken."

Respecteer het ritme van het kind

Zorg ervoor dat het kind bij jou of een andere volwassene terecht kan. Forceer het niet om te praten. Je kind zal soms een vraag stellen en even luisteren naar je antwoord, maar dan snel weer verder willen spelen. Dat is normaal, respecteer dit.

Met bovenstaande tips kun je als ouder of opvoeder heel veel doen om je kind te helpen. Heb je toch nog vragen? Contacteer de huisarts, de school of het Rode Kruis > Dringende Sociale Interventie bel 105 of mail naar dsi@rodekruis.be