



# Wat na een schokkende gebeurtenis?

## Inhoudstafel

1. Wat na een schokkende gebeurtenis? .....	2
2. Normale reacties op een abnormale gebeurtenis.....	3
3. Normale reacties van lichaam en geest.....	4
Welke reacties kan je verwachten? .....	4
4. Tips om je beter te gaan voelen .....	5
Rust en veiligheid .....	5
Stap voor stap .....	6
Laat je helpen .....	7
Je hebt een toekomst.....	8
5. Kinderen en schokkende gebeurtenissen: tips voor ouders .....	9
Zorg voor veiligheid .....	9
Beantwoord vragen en geef uitleg .....	9
Toon begrip voor de reacties van je kind .....	9
Dwing niet tot praten.....	9
Hou in het achterhoofd:.....	10
6. Heb je nog vragen?.....	11

# 1. Wat na een schokkende gebeurtenis?

Je hebt een schokkende gebeurtenis meegemaakt. Met deze brochure willen we je helpen. We bekijken drie dingen:

- 1. Hoe reageren je lichaam en geest op zo'n ingrijpende gebeurtenis? Welke reacties mag je verwachten?**
- 2. Wat kun je doen voor jezelf? En wat kunnen anderen doen voor jou?**
- 3. Hoe ga je om met kinderen die iets schokkends meemaken? Hoe kun je hen helpen?**

Bewaar dit boekje en lees het later nog eens opnieuw. Laat het lezen door familie, vrienden, collega's. Zo begrijpen zij beter wat je meemaakt. Op die manier kunnen ze je beter helpen.

## 2. Normale reacties op een abnormale gebeurtenis

Als je een schokkende gebeurtenis meemaakt, beleef je eigenlijk iets abnormaals. Daarom reageren je geest én je lichaam. Sommige reacties verwacht je misschien niet. Toch zijn het normale reacties op zo'n gebeurtenis.

Iedereen reageert ook anders. Sommigen reageren amper, anderen heel hevig. Soms reageer je zo vreemd dat je jezelf niet meer herkent. Ook hoe je zo'n gebeurtenis verwerkt, is voor iedereen anders.

Hoe je reageert, hangt af van

- o wat je meemaakte
- o hoe je de gebeurtenis beleefde
- o wie je bent

Vaak ervaren mensen ook **positieve** gevoelens. Sommigen voelen zich opgelucht omdat ze niet gewond zijn. Anderen voelen zich nuttig omdat ze andere mensen konden helpen.

Na enige tijd kan je het gevoel hebben dat je **anders in het leven staat**: dingen die vroeger belangrijk waren, zijn dat nu niet meer. En omgekeerd: je vindt andere dingen belangrijker dan vroeger. Je kan ook meer relativëren. Vaak ervaren mensen ook veel verschillende emoties tegelijk: **boos, droevig en opluchting**.

Zowel je geest als je lichaam reageren op een schokkende gebeurtenis. Je kan je **angstig** en **gestressed** voelen. Ook wanneer het gevaar voorbij is, blijven sommige reacties. Bijvoorbeeld: je bent bang om te gaan werken, boodschappen te doen, de kinderen weg te brengen,... Na verloop van tijd ga je anders reageren, minder heftig.

### Doodsbang

"Ik was nog nooit zo bang. Ik dacht dat ik dood was. Ik trilde op mijn benen en kon niets doen."

Fatiha (42)

### Heel bevreemdend

"Ik dacht eerst dat iemand voetzoekertjes gooide. Tot ik mensen zag neervallen. Het was zo vreemd allemaal, als in een film."

Gudrun (19)

### Machteloos

"Het moeilijkste was dat ik niets kon doen voor de slachtoffers. Daarvoor was de situatie te gevaarlijk. Ik weet dat wel, maar toch voel ik me heel schuldig."

Patrick (65)

Mensen ervaren veel verschillende emoties tegelijk: **boos, droevig** en **opluchting**.

[Getuigenis]

"Ik ben ontzettend blij dat we nog leven. Ik ben kwaad op mensen die zoiets doen. Ik ben verdrietig om de slachtoffers."

Jan (29), slachtoffer van een bomaanslag

# 3. Normale reacties van lichaam en geest

## Welke reacties kan je verwachten?

### **Op het moment zelf: je lichaam reageert automatisch op de plotse gebeurtenis.**

- je hart klopt sneller
- je spieren spannen op
- je ademt sneller
- je bent heel alert
- je trilt of zweet

### **Later: je voelt de gevolgen van de gebeurtenis.**

#### **Je geest reageert op het gevaar:**

- je voelt je angstig
- je schrikt snel
- je bent bang om buiten te komen

#### **Je voelt je machteloos:**

- je bent boos
- je voelt je schuldig

#### **Slapen lukt niet goed:**

- je slaapt niet in
- je wordt vaak wakker
- je hebt nachtmerries

#### **Je blijft gespannen:**

- je hebt spierpijn  
(een stijve nek, rugpijn...)
- je hebt hoofdpijn
- je wil of kan niet eten
- je krijgt maag- en darmklachten

### **Alles voelt vreemd:**

- je beleeft alles opnieuw in je hoofd
- je voelt je verdwaasd
- je herkent de reacties bij jezelf niet

### **Je hebt aandachtsproblemen:**

- je bent verward, de wereld voelt niet echt
- je hebt geheugen- of concentratieproblemen

### **Je bent het vertrouwen kwijt:**

- het voelt alsof niemand je begrijpt
- je voelt je eenzaam
- je bent je basisvertrouwen in jezelf en anderen kwijt

### **Je lichaam wordt moe:**

- je bent lusteloos
- je bent sneller ziek
- je menstruatie raakt onregelmatig

### **Je bent verdrietig:**

- je moet vaak huilen
- je bent droevig
- je voelt je wanhopig

## 4. Tips om je beter te gaan voelen

### Rust en veiligheid

Een schokkende gebeurtenis verwerk je niet zomaar. Geef jezelf tijd. Maar je kúnt wel dingen doen. Je hoeft niet bij de pakken te blijven zitten.

Rust en veiligheid, dat zijn de eerste twee dingen die je zullen helpen. Je veilig voelen neemt stress weg. Rust geeft je lichaam tijd om te herstellen.

#### Tips voor jezelf

- Herstellen kost tijd. Gun jezelf die tijd.
- Zoek informatie. Zoek een antwoord op de vragen die je bezighouden.
- Praat over je gevoelens met iemand bij wie je je goed voelt.
- Krop je gevoelens niet op, huilen kan opluchten.
- Stel jezelf de volgende vragen:
  - "Hoe gaat het nu met mij?"
  - "Voel ik me veilig?"
  - "Ben ik gespannen?"
- Neem sneller eens pauze.
- Beweeg. Dat brengt rust.

#### Tot rust komen

"Na de dood van mijn vrouw had ik geen energie meer. Alleen bij mijn paarden kon ik tot rust komen."

Luk (59)

#### Tips voor de mensen om je heen

- Blijf zelf rustig. Rust is besmettelijk.
- Zorg voor een rustige omgeving. (Bijvoorbeeld: zet de televisie uit)
- Doe wat je belooft. (Bijvoorbeeld: als je zegt dat je nog zal bellen, dan doe je dat ook)
- Benoem wat je ziet. (Bijvoorbeeld: "Ik ben ongerust, want ik zie dat je je steeds meer afzondert.")
- Blijf vriendelijk en meelevend, ook al reageert iemand soms fel.
- Ook wat afleiding kan helpen: een wandeling, eens winkelen, samen koken, ...

#### Een antwoord zoeken op je vragen

"Eerst was ik erg boos omdat alles zo lang duurde. Ik kon dat niet begrijpen. Later bleek dat de ziekenwagen er al na 10 minuten was, wat juist heel erg snel is."

Elise (34), slachtoffer gasontploffing

## Stap voor stap

Opnieuw controle krijgen over je reacties en gevoelens, dat is beter worden. Iedereen doet dat op zijn eigen tempo. Je zal zelf moeten uitzoeken wat jou het meest helpt. Dat is voor iedereen namelijk anders.

### Tips voor jezelf

- Vraag jezelf af: "Wat heb ik *nu* nodig om me *iets* beter te voelen?"
- Hou je normale routine: koken, boodschappen, ...
  - Ga op hetzelfde uur slapen.
  - Eet op vaste tijdstippen.
- Deel grote problemen op in kleinere stukjes. (Bijvoorbeeld: het dossier voor de verzekering op orde krijgen, doe je stap voor stap.)
- Praat. Dat helpt je om je gedachten te ordenen.
- Forceer jezelf niet. Doe alles op je eigen ritme.
- Maak lijstjes met wat je kan of moet doen.
- Schrijf elke avond op hoe je je die dag voelde.

### Tips voor de mensen om je heen

- Vraag wat je kan doen voor iemand. En vraag het later opnieuw.
- Laat mensen vertellen wat ze allemaal moeten doen en suggereer tussenstappen. (Bijvoorbeeld: vraag wat ze nog moeten doen om het verzekeringsdossier in orde te brengen. Dat zal hen helpen om de dingen helder te krijgen.)
- Emoties zijn normaal, ook na langere tijd. Heb er begrip voor.

### Praktische hulp bieden

"Na het ongeval van Peter voelde ik me zo machteloos. Het hielp mij dat ik Peter kon helpen. Gewoon, kleine dingen. De kinderen ophalen, eens winkelen, soep brengen, ..."

Marie (45)

### Helpen om dingen te doen

"Terug in de wagen stappen, dat zag ik niet zitten. Het hielp mij dat een collega mee reed."

Ammar (28)

### Opschrijven

"In een tekst heb ik beschreven hoe ik de aanslag beleefde. Ik wil niets vergeten. Het schrijven luchtte op. Ik werd er rustiger van."

Alix (19)

# Laat je helpen

Je denkt dat niemand jou begrijpt. Toch ben je niet alleen, ook al voel je je misschien zo. Laat je helpen door je familie, vrienden en collega's. Samen verwerken gaat beter dan alleen. Je zult zien dat ze jou veel steun willen bieden.

## Tips voor jezelf

- Praat met iemand bij wie je je goed voelt: je partner, een vriend, je huisarts, ...
- Praat over wat jou overkomen is, maar ook over andere zaken in je leven.
- Vertel anderen wat je nodig hebt om je beter te voelen.
- Ontspan samen: wandel, drink koffie, praat, ...
- Zoek lotgenoten. Leg contact met mensen die hetzelfde meemaakten.
- Maak je je zorgen om jezelf, neem dan contact op met je huisarts.

## Tips voor de mensen om je heen

- Laat het slachtoffer weten dat je iets wil doen. Dat kan iets eenvoudigs zijn, soep maken bijvoorbeeld.
- Maak tijd vrij om ongestoord te luisteren.
- Probeer niet te snel oplossingen te zoeken.
- Doe samen ontspannende dingen.
- Stuur af en toe een berichtje.
- Neem nog eens contact op na de begrafenis, na enkele weken, na enkele maanden.
- Zoek eventueel mee naar hulp.

## Lotgenoten zoeken

"Er was veel schade aan de meubels die nog van mijn grootmoeder waren. Maar de burens maakten hetzelfde mee. We hebben elkaar geholpen, dat maakte het draagbaarder."

Petra (52)

## Steun bieden

"Iedereen vroeg of alles ok was en stelde voor om te helpen. Ik had op dat moment niet veel behoefte om te praten. Maar het deed wel deugd om zoveel steun te krijgen."

Marijke (39)

## Luisteren

"Het liefst wou ik praten met mijn vriend. Hij zei niet veel maar hij luisterde wel. Ik merkte bij mezelf dat ik daardoor rustiger werd."

Emma (27)

# Je hebt een toekomst

Op dit ogenblik zal je het misschien niet geloven, maar: je wordt beter. De gebeurtenis zelf zal je nooit vergeten. En misschien zal je anders kijken naar het leven. Maar er is een toekomst!

## Tips voor jezelf

- Maak voorzichtige plannen. Hoe wil je verder? Praat erover met mensen bij wie je je goed voelt.
- Zoek een evenwicht tussen stilstaan bij wat gebeurd is en vooruitkijken.
- Lees verhalen van mensen die hetzelfde meemaakten.
- Hou een dagboekje bij.

## Tips voor de mensen om je heen

- Wees positief en geduldig, rouwen kost tijd.
- Benoem de verandering die je ziet bij iemand. Mensen ervaren zelf niet altijd dat ze beter aan het worden zijn.
- Breng de schokkende gebeurtenis kort ter sprake na één jaar of als er eens iets gelijkaardigs gebeurt. Mensen waarderen dat je eraan denkt én dat je erover durft te praten.

## “Ik beseft nu dat er tijd nodig is”

“Na enkele dagen voelde ik mij doodmoe. In mijn nachtmerries zag ik alle beelden terug. Ik was ook heel emotioneel. Ik was vaak met mijn gedachten elders en langzaam van begrip. Collega's en familie hebben mij daarop gewezen. Ik beseft nu dat er tijd nodig is. De ene dag is beter dan de andere. Om mijn gedachten te verzetten ga ik nu vaker wandelen. Ik neem ook vaker een bad.”

Kaat (32)



## 5. Kinderen en schokkende gebeurtenissen: tips voor ouders

Heeft jouw kind een schokkende gebeurtenis meegemaakt? We geven je een aantal tips om je kind te helpen. De beste zorg komt van jou en van andere 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.
- Behoud de gewone routine: hetzelfde avondritueel als altijd, op hetzelfde tijdstip gaan slapen, ... Voorspelbaarheid brengt rust.

### Beantwoord vragen en geef uitleg

- Je kind zal veel vragen stellen. Antwoord eerlijk en duidelijk. Hou het eerder kort. Vraag daarna aan je kind om je uitleg te herhalen. Zo weet je of die werd begrepen. 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. Zoek nieuws op maat, bijvoorbeeld op een kinderzender of website voor kinderen.

### Toon 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. Bijvoorbeeld: "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. Er is iets ergs gebeurd, dus het is normaal dat je je niet goed voelt."
- Je kind kan ook heel stil zijn en niets zeggen of vragen. Ook dan zeg je wat je ziet en denkt: "Je bent veel stiller dan anders. Ik denk dat je nog aan het ongeval van deze ochtend moet denken."

### Dwing niet tot praten

- Zorg ervoor dat het kind bij jou of een andere volwassene terecht kan. Verplicht hem of haar 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 het.

## Hou in het achterhoofd:

- De fantasie is vaak erger dan de waarheid. Je kunt de vragen van je kind het best eerlijk en duidelijk beantwoorden.
- Kijk samen met je kinderen naar het jeugdjournaal. Geef uitleg bij beelden op tv. Bijvoorbeeld: "Dit is een herhaling. Het gebeurt niet opnieuw."
- Kinderen praten moeilijker over emoties. Ze kennen soms nog niet de juiste woorden. Je helpt hen door er zelf over te praten. Of door voor te lezen. In elke bibliotheek vind je boekjes die kinderen helpen om emoties te begrijpen.

## 6. Heb je nog vragen?

Wellicht heb je nog vragen na het lezen van deze brochure. Of misschien maak je je zorgen?

Bespreek ze met je huisarts. Bel Tele-Onthaal op het nummer 106: gratis, bereikbaar dag en nacht én anoniem. Chatten kan ook via [tele-onthaal.be](https://www.tele-onthaal.be)

Je kan ook contact opnemen met een Centrum Algemeen Welzijnswerk in je buurt: [www.caw.be](https://www.caw.be)

Uitgave:

Rode Kruis-Vlaanderen  
Dringende Sociale Interventie  
Motstraat 40  
2800 Mechelen  
tel. 015 44 34 99  
tel. bij dringende zaken 105  
[dsi@rodekruis.be](mailto:dsi@rodekruis.be)