



Rode Kruis  
Vlaanderen

## Terrorisme en dan verder

### Omgaan met de gevolgen van een aanslag: praktische tips

- Ga zo veel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dat geeft u het gevoel dat u de baas bent over de situatie. Dit is ook belangrijk voor de rust en regelmaat binnen uw gezin en voor uw kinderen.
- Kijk niet voortdurend naar de tv waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Dit geldt ook voor uw kinderen.
- Zoek andere mensen op. Zonder u niet af. Praat met elkaar.
- raag de mensen om u heen om hulp als u dit nodig heeft.
- Stop uw gevoelens niet weg. Doe niet alsof er niets is gebeurd. Huilen mag, maar ga daarna weer over tot de orde van de dag.
- Soms lijken de problemen zo groot dat je niet weet waar je moet beginnen. Deel grote problemen dan op in kleine stukjes.
- Praat met grotere kinderen over de gebeurtenissen. Wees eerlijk over de situatie, maar stem de informatie af op de ontwikkeling van uw kind. Zorg dat uw kind zich veilig voelt.
- Reageer uw gevoelens niet af op de mensen om u heen.
- Wees matig met alcohol en drugs.
- Zorg goed voor uzelf: eet gezond, probeer voldoende te rusten. Neem tijd voor beweging en ontspanning. Misschien kunt u iets doen voor anderen?
- Zoek professionele hulp wanneer u zich na verloop van tijd slecht blijft voelen.

### Hoe reageren mensen op een terroristische aanslag?

De meeste kinderen en volwassenen die getroffen zijn door een terroristische aanslag ervaren gedurende enkele dagen of weken stressreacties. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie. Enkele voorbeelden zijn angst, verdriet, rouw, woede, verontwaardiging, wrok, schuld, schaamte, hulpeloosheid en hopeloosheid. U kunt zich afgestompt voelen, interesse en plezier in alledaagse gebeurtenissen kwijtraken, moeite hebben u te concentreren of dingen te onthouden. U kunt zich veel zorgen maken, last hebben van nachtmerries, terugkerende gedachten of indringende herinneringen aan de aanslag. Ook uw lichaam kan reageren. U kunt last hebben van een gespannen gevoel, vermoeidheid, slaapproblemen, en lichamelijke pijn. Ook als u sterk reageert zult u waarschijnlijk redelijk snel herstellen.

## Wie loopt er risico op het ontwikkelen van langdurige klachten?

De meeste betrokkenen bij een aanslag zullen geen langdurige klachten krijgen. Over het algemeen zijn mensen veerkrachtig en goed in staat om na enige tijd hun leven te hervatten.

Echter, direct getroffen, jonge kinderen en mensen die al eerder ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt of eerder psychische klachten hebben gehad, kunnen meer moeite hebben om met de aanslag om te gaan. Zij hebben een grotere kans op het ontwikkelen van langdurige klachten, bijvoorbeeld een posttraumatische stress stoornis of een depressie.

## Wat kan u doen om iemand die de aanslag heeft overleefd of die iemand verloren heeft te helpen?

Het is gemakkelijker om met ingrijpende gebeurtenissen om te gaan als mensen elkaar steunen. Als u zich in staat voelt om naar betrokkenen te luisteren, doe dat dan. Het is voor betrokkenen goed om de dagelijkse routine weer op te pakken. U kunt helpen door grote problemen in kleine stukjes op te delen en kleine haalbare doelen te stellen of door samen afleiding te zoeken in een hobby, sport of een uitstapje.

Als u merkt dat iemand zich na een maand nog helemaal niet beter voelt, dan kunt u de mogelijkheid van professionele hulp ter sprake brengen.

## Hoe lang houden eventuele klachten aan?

Een doelstelling van terrorisme is de bevolking bang te maken. Afhankelijk van de dreiging, zult u zich in meer of mindere mate angstig voelen. Hoe lang dit duurt, is moeilijk te voorspellen en afhankelijk van de situatie.

Wanneer er geen dreiging meer is, zullen de meeste betrokkenen bij een terroristische aanslag zich na ongeveer een maand wat beter gaan voelen, al kunnen ze nog steeds erg geschokt zijn.

Voor direct getroffen blijven de reacties veel langer voelbaar. Met het verstrijken van de tijd zouden de slechte periodes korter moeten worden en de goede periodes langer. Een jaar later, rond de tijd dat de aanslag plaatsvond, kunnen betrokkenen zich tijdelijk weer slechter voelen.

## Hoe weet u wanneer iemand professionele hulp nodig heeft?

Als u merkt dat een betrokkene zich na een maand nog helemaal niet beter voelt, of wanneer er sprake is van onderstaande problemen, dan kunt u de mogelijkheid van professionele hulp ter sprake brengen.

- Hij/zij gedraagt zich heel anders dan voor de aanslag.
- Hij/zij is niet in staat te werken, voor de kinderen te zorgen of het huishouden te doen.
- Hij/zij is erg gespannen en prikkelbaar, heeft slaapproblemen of veel nachtmerries.
- Hij/zij blijft terugkerende gedachten of indringende herinneringen houden aan de aanslag.
- Hij/zij gebruikt drugs of drinkt teveel.
- Hij/zij beleeft werkelijk nergens meer plezier aan.
- Relaties met partner, goede vrienden en familie staan erg onder druk sinds de aanslag.

## Hoe kan u professionele hulp vinden na een terroristische aanslag?

Er zijn veel verschillende manieren om hulp te vinden. Het is belangrijk dat u een hulpverlener vindt die gespecialiseerd is in het helpen van mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en/of iemand daarbij verloren hebben.

## Tele-Onthaal

Tele-Onthaal (106) biedt aan iedereen die nood heeft aan een gesprek een luisterend oor. Je kan ook chatten via [tele-onthaal.be](https://www.tele-onthaal.be).

## CAW

Getroffenen of hun familie kunnen terecht op 078 150 300 en [www.caw.be](https://www.caw.be) van de dienst slachtofferhulp, georganiseerd door de centra voor algemeen welzijnswerk (CAW).

U kunt ook altijd bij uw (huis)arts terecht. Het helpt als u dan meldt dat u de aanslag heeft meegemaakt en dat uw klachten hier mogelijk mee te maken hebben.

## Hoe reageren kinderen op ingrijpende gebeurtenissen?

Kinderen kunnen uiteenlopende emotionele en lichamelijke reacties vertonen na ingrijpende gebeurtenissen. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan moeilijkheden met slapen, druk gedrag, bedplassen, lichamelijke klachten, vermoeidheid, veel spelen, vragen of praten over de aanslag.

Hoe een kind reageert, is afhankelijk van zijn/haar leeftijd, ontwikkeling en karakter.

De meeste kinderen en pubers zullen één of meerdere reacties vertonen na een aanslag. De meeste kinderen herstellen binnen een paar weken. Slechts een minderheid blijft klachten houden.

## Wat kunnen volwassenen doen om hun kinderen te helpen?

- Geef uw kinderen een gevoel van veiligheid.
- Laat weten dat u ze niet in de steek zult laten.
- Zorg voor een veilige en liefst bekende omgeving, omringd door bekenden.
- Ga zo veel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dit biedt kinderen houvast en is goed voor de rust en regelmaat binnen uw gezin.
- Laat uw kinderen niet voortdurend naar de tv kijken waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Zet de tv uit en doe iets waar u samen met de kinderen van geniet.
- Stel uw kinderen gerust en bied extra emotionele steun. Leg hen uit dat hun gevoelens een begrijpelijk gevolg zijn van de aanslag.
- Vertel uw kind dat de overheid, de politie, de brandweer en de ziekenhuizen alles doen wat mogelijk is. U kunt uitleggen dat mensen uit andere delen van het land of uit de wereld komen helpen als dat nodig is.
- Als u bang, angstig, boos of wraakzuchtig bent, kan uw kind dit ook worden. Het is belangrijk dat u zo rustig mogelijk bent. Bij kleine kinderen is vooral de reactie van de ouders erg belangrijk.