

Over leven na een schokkende gebeurtenis

INLEIDING

Voor wie is deze folder bedoeld?

Deze folder is voor diegene die een traumatische of schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om een ongeval, een overval met of zonder lichamelijk geweld. Voor u zelf of een naaste die een dergelijke schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt staat in deze folder mogelijk nuttige informatie.

Wat staat er in deze folder?

Deze folder biedt algemene informatie over de gevolgen van en de mogelijke reacties op een schokkende gebeurtenis. Ervaring met de begeleiding van mensen die een schokkende gebeurtenis meemaken leert dat er vaak heftige gevoelens en emoties loskomen of dat iemand zich juist afgestompt voelt. Deze gevoelens zijn meestal een normale reactie op een abnormale situatie. Echter, wanneer deze gevoelens en emoties voor langere tijd blijven bestaan en bijvoorbeeld gepaard gaan met slapeloosheid, piekeren of nachtmerries kan extra informatie en begeleiding nodig zijn. In de folder worden adviezen gegeven over de manier waarop mensen om kunnen gaan met de gevolgen van een schokkende gebeurtenis.

VEEL VOORKOMENDE GEVOELEN EN REACTIES NA EEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS

De meest voorkomende gevoelens, emoties en reacties op een ingrijpende gebeurtenis staan hieronder beschreven. Alle reacties die genoemd worden kunnen optreden, maar dit hoeft niet bij iedereen zo te zijn. Bovendien kunnen de reacties na enige tijd weer verdwijnen.

Let op: het achterwege blijven van bepaalde reacties is geen reden om te twifelen aan het verloop van het verwerkingsproces. De manier waarop mensen omgaan met gevoelens en emoties is persoonlijk en dus voor iedereen verschillend.

Gevoelens

Een schokkende gebeurtenis kan verschillende gevoelens en emoties oproepen. Deze gevoelens en emoties kunnen afwisselend voorkomen. Het ene moment bent u boos, het andere moment verdrietig en weer een ander moment overheerst de angst of paniek. U kunt de indruk hebben heen en weer geslingerd te worden tussen verschillende emoties. Veel voorkomende gevoelens zijn: verdriet, angst, een gevoel van machteloosheid, schuldgevoelens, onbegrip, boosheid.

Het opnieuw beleven van de gebeurtenis

Naast bovengenoemde veel voorkomende gevoelens en emoties kunnen mensen de schokkende gebeurtenis opnieuw in hun hoofd beleven. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan zich plotseling en zonder enige aanleiding voordoen. Bepaalde geluiden, geuren, smaken, gevoelens of beelden kunnen de gebeurtenis weer oproepen. Ook kunnen beelden van of gedachten aan de gebeurtenis steeds terugkeren, of kunnen akelige of onrustige dromen zich herhalen. Tevens kunt u lichamelijke reacties krijgen zoals zweten, spierspanning, hartkloppingen, snelle oppervlakkige ademhaling en duizeligheid of een zenuwachtig gevoel hebben bij situaties die aan de gebeurtenis doen denken. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan een lange tijd wegblijven en dan plotseling weer terugkomen. Zo kunnen herinneringen, dromen of nachtmerries bijvoorbeeld ieder jaar op dezelfde dag of omstreeks dezelfde tijd dat de ingrijpende gebeurtenis plaatsvond zich opnieuw voordoen.

Afsluiten voor de gebeurtenis

In plaats van sterke emoties en gevoelens kan het zo zijn dat u juist niets voelt bij wat er gebeurd is. Dit kan betekenen dat u zich (onbewust) afsluit voor wat er gebeurd is. Dit kan een manier zijn om uzelf te beschermen. U zorgt ervoor dat u niet door de herinnering aan de gebeurtenis wordt overweldigd. Het komt vaak voor dat het afsluiten voor wat er gebeurt wordt afgewisseld met het herbeleven van de gebeurtenis.

Afsluiten voor de gebeurtenis kan op een aantal manieren plaatsvinden: vermijden of ontwijken van gedachten of gevoelens horend bij de gebeurtenis en het uit de weg gaan van activiteiten of situaties die aan de gebeurtenis doen denken, niemand meer willen zien, nergens meer zin in hebben of de hele dag in bed blijven. Ook kan het gebeuren dat u zich niets meer kan herinneren van belangrijke momenten van de gebeurtenis.

Verhoogde prikkelbaarheid

Zoals hierboven al aangegeven kan door een schokkende gebeurtenis een wirwar van gevoelens en emoties bij u loskomen. Deze innerlijke chaos kan ervoor zorgen dat uw lichaam in een toestand van verhoogde prikkelbaarheid komt. Dit kunt u merken aan: slaapproblemen, verhoogde waakzaamheid, minder geduld, concentratieproblemen.

DE HERSTELPERIODE: WAT KUNT U ZELF DOEN?

Misschien herkent u veel dingen uit deze folder en denkt u tegelijkertijd dat u nooit meer over die gebeurtenis heen zal komen. Toch zal er een dag aanbreken waarop de ingrijpende of schokkende gebeurtenis een minder prominente plaats in uw leven heeft.

Over het algemeen zullen de verwarrende gevoelens en indrukken langzaam minder worden. Geleidelijk zullen ook gevoelens van angst, boosheid, of verdriet slijten. Misschien wordt u door een blijvend letsel of door de afwezigheid van een naaste dagelijks herinnerd aan de gebeurtenis, maar deze gevoelens zullen op den duur niet meer heel uw leven beheersen.

Iedereen verwerkt een schokkende gebeurtenis op zijn of haar eigen manier. Toch zijn er enkele algemene richtlijnen te geven die een goede verwerking kunnen bevorderen. Hier volgen enkele adviezen voor het omgaan met reacties op een schokkende gebeurtenis.

Wat goed kan zijn om te doen:

- Vraag aan familie, vrienden en kennissen om steun als u dit nodig heeft, maar geef ook aan als u alleen wilt zijn of even niet over de gebeurtenis wilt praten.
- Probeer uw gevoelens te uiten door met uw partner, kinderen of andere personen die u vertrouwt te praten. U kunt uw gevoelens ook op andere manieren uiten, bijvoorbeeld door het schrijven van brieven, het bijhouden van een dagboek, tekenen, sporten of muziek.
- Het kan goed zijn om er achter te komen wat er precies gebeurd is tijdens het ongeval of de ingrijpende situatie omdat fantasieën soms erger zijn dan de werkelijkheid. U kunt bijvoorbeeld samen met iemand naar de plek van de gebeurtenis teruggaan.
- Het is van belang om structuur en een duidelijke dagindeling te hebben: sta op tijd op en probeer de dagelijkse huishouding of werkzaamheden te blijven doen. Eet gezond en zorg voor voldoende nachtrust.
- Neem (voldoende) tijd om te slapen, te rusten en bij familie en vrienden te zijn. Rust en afleiding zijn belangrijk.

Waar u mee op moet passen:

- Gebruik van alcohol.
- Gebruik van kalmerings- of slaaptabletten zonder overleg met uw (huis)arts.
- Stress kan van invloed zijn op uw concentratievermogen. Ongelukken komen vaker voor in een periode van ernstige stress. Wees daarom extra waakzaam bij het autorijden of bij het doen van klusjes in huis.

WANNEER IS HET RAADZAAM HULP TE ZOEKEN?

Wanneer gevoelens en reacties na een schokkende gebeurtenis te lang aanwezig blijven en het niet lukt om uw dagelijks leven weer op te pakken blijft de schokkende gebeurtenis uw leven beheersen.

Dan kan het goed zijn om professionele hulp zoeken. Het gaat dan bijvoorbeeld om de volgende klachten:

- Lichamelijke reacties zoals gespannenheid of intense vermoeidheid;
- Gevoelens van somberheid, wanhoop;
- Gedachten aan de dood;
- Slaapproblemen of nachtmerries;
- Herbelevingen van de gebeurtenis;
- Nergens meer zin in hebben of een verdoofd of leeg gevoel hebben;
- Woedeaanvallen of agressieve reacties;

- Actief moeten zijn om gevoelens niet te hoeven voelen;
- Paniekaanvallen of bepaalde dingen niet meer durven, zoals naar buiten gaan of met het openbaar vervoer reizen;
- Behoeftte aan slaapmedicatie of kalmeringsmiddelen (langer dan twee weken);
- Regelmatig veel alcohol gebruiken;
- Vaker ongelukken of ongelukjes krijgen;
- Relatieproblemen.

Bij twijfel of wanneer u niemand heeft bij wie u terecht kunt om over uw gevoelens te praten en u dit graag zou willen is het raadzaam professionele hulp te zoeken.

WAAR KUNT U TERECHT VOOR PROFESSIONELE HULP?

In het Slotervaartziekenhuis zijn psychologen werkzaam die zich bezighouden met de opvang en begeleiding van mensen die betrokken zijn geweest bij een ingrijpende en schokkende gebeurtenis.

Tijdens uw ziekenhuisopname of uw bezoek aan de polikliniek kan via uw behandelend arts een psycholoog worden ingeschakeld. Als u niet (meer) in behandeling bent bij het Slotervaartziekenhuis, kunt u met vragen en voor informatie terecht bij uw huisarts.

Deze kan u verwijzen naar de juiste hulpverlener of instelling. U kunt ook rechtstreeks de Geestelijke Gezondheidszorg (voorheen het Riagg) of Slachtofferhulp in uw regio bellen.