



Hoe ga je
om met een
schokkende
gebeurtenis?



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Een schokkende gebeurtenis: wat nu?

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

1. Hoe reageert je lichaam en geest?
2. Hoe kan je je beter voelen?
3. Wat als je kind een schokkende gebeurtenis meemaakt?

*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.*

1. Hoe reageert je lichaam en geest?

Iedereen reageert anders

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.

Hoe je reageert, hangt af van

- Wat je meemaakte;
- Hoe je de gebeurtenis beleefde;
- Wie je bent.

Welke reacties kan je verwachten?

Zowel je geest als je lichaam reageren op een schokkende gebeurtenis. 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.

Reacties op het moment zelf

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

Reacties na een tijdje

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.

Je blijft gespannen

- Je slaapt niet goed.
- Je hebt spierpijn (een stijve nek, rugpijn, etc.).
- 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.

Doodsbang

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

Fatiha (42)

Machteloos

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

Patrick (65)

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)

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 vertrouwen in jezelf en anderen kwijt.

Je lichaam wordt moe

- Je bent lusteloos.
- Je bent sneller ziek.
- Je menstruatie raakt ontregeld.

Je bent verdrietig

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

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.

Verschillende gevoelens tegelijk

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

Jan (29)

Anders in het leven.

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.

2.

Hoe kan je je beter voelen?

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

Zoek rust en veiligheid

Je veilig voelen neemt stress weg. Rust geeft je lichaam tijd om te herstellen.

Tips voor jezelf

- Herstellen kost tijd. Geef 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 een pauze.
- Beweeg. Dat brengt rust.

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.”

Elise (34)

Zoek rust en veiligheid

Tips voor de mensen om je heen

- Blijf zelf rustig. Zelf rustig zijn maakt anderen rustig.
- 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.
- Wat afleiding kan helpen: een wandeling, eens winkelen, samen koken.

Tot rust komen

“Na de dood van mijn vrouw had ik geen energie meer. Alleen bij het tuinieren kon ik tot rust komen.”

Luk (59)

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 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.

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)

Stap voor stap

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.

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)

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)

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 ...
- 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 ...
- Leg contact met mensen die hetzelfde meemaakten.
- Maak je je zorgen om jezelf, neem dan contact op met je huisarts.

Praten

“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)

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)

Laat je helpen

Tips voor de mensen om je heen

- Laat 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.
- Blijf je je zorgen maken? Zoek dan mee naar hulp.

Steun bieden

"Iedereen vroeg of alles oké 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."

Mo (28)

Geloof in de toekomst

Op dit ogenblik zal je het misschien niet geloven, maar: je wordt beter. De gebeurtenis zelf zal je nooit vergeten. 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 ergens 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)

3.

Hoe kan je kinderen bijstaan?

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 je 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. De fantasie is vaak erger dan de waarheid.

- 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.
- Sommige vragen hebben geen duidelijk antwoord. Je kan gerust zeggen dat je iets niet weet.
- Kijk samen met je kinderen naar het jeugdjournaal. Daar hoor je informatie op kindermaat die je later zelf kan gebruiken.

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 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.”*

Volg het ritme van je kind

Zorg ervoor dat je 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.

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.

Naspelen is normaal

“Toen mijn kind de gebeurtenissen naspeelde was ik ongerust. Later leerde ik dat dit normaal is en mag. Zolang het veilig blijft natuurlijk.”

Birsen (25)

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.
- Surf naar **www.slachtofferzorg.be**.
Hier vind je informatie voor getroffenen.
Je leest er hoe je kan omgaan met de media, hoe je een klacht kan indienen, hoe je iemand kan helpen en nog veel meer antwoorden op je vragen.

Rode Kruis-Vlaanderen
Dringende Sociale Interventie
Motstraat 40
2800 Mechelen
dsi@rodekruis.be
www.rodekruis.be