Tips voor getroffenen

- *Aanvaard dat verwerken tijd en energie kost.*
- *Erover praten met anderen kan helpend zijn. Blijf er niet mee zitten.*
- *Laat toe dat je reden hebt om emotioneler te zijn dan anders.*
- *Zorg voor voldoende rust, ontspanning en beweging.*
- *Bespreek het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen met een arts. Vermijd overmatig drank- of druggebruik.*
- *Probeer stap voor stap je dagelijkse activiteiten op te nemen.*
- *Luister naar je lichaam. Let wel om niet overactief te worden, dit kan je gevoelens blokkeren.*
- *Probeer je niet af te sluiten van mensen die belangrijk voor je zijn. Maak daarnaast ook tijd voor jezelf om alleen te zijn met je gedachten en gevoelens. Luister naar jezelf en naar wat je nodig hebt.*

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

V. U.:
Dr. Dirk Cuypers

Professionele hulp is aangewezen indien je na 3 à 4 maand

- lichamelijk en emotioneel steeds sterker reageert. Herinneringen, nachtmerries en beelden blijven door je hoofd spoken.
- steeds moe bent.
- bezig moét blijven om gevoelens en gedachten aan de gebeurtenis te vermijden.
- merkt dat je relatie of je werk er nog steeds onder lijdt.
- niemand hebt om erover te praten.
- regelmatig ziek wordt.
- toenemend gebruik maakt van alcohol, cafeïne, drugs, tabak, medicatie of andere middelen.

Professionele hulp zoeken is een positieve stap

Voor meer info kan je onder meer terecht bij:

F.O.D Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

www.health.fgov.be

Met de steun van

Publieke diensten	• Diensten Slachtofferhulp • Tele-Onthaal
Privé-diensten	• IVP/POBOS • The Human Link

En nu?

Zorg na de ramp

Een gids voor (h)erkenning en hulp
bij schokkende gebeurtenissen

.be

Een ramp heeft meer dan materiële en lichamelijke schade tot gevolg.

Door de schokervaring wordt je leven op abrupte wijze door elkaar geschud. Plots is alles onvoorspelbaar, onveilig, zinloos, irrationeel en onrechtvaardig.Slachtoffers voelen zich vaak ontredderd, machteloos, angstig, verdrietig en moe. Ook contacten met je naaste omgeving veranderen en lopen soms moeilijk. De effecten voel je niet alleen tijdens de schokkende gebeurtenis maar ook gedurende de dagen, weken, maanden en soms jaren erna. Het effect van een ramp hangt af van de ernst van de gebeurtenis, maar ook van hoe je omgeving en jijzelf hiermee om gaan. Deze brochure informeert je over deze effecten en hoe jezelf en je omgeving hiermee kunnen om gaan.

Enkele getuigenissen…

- *“Ik ben bang van de zee want de zee heeft mijn papa opgegeten.” (Sofie, 5 jaar)*
- *“Ik stel me steeds opnieuw de vraag wat er precies gebeurd is, hoe dit heeft kunnen gebeuren en waarom ik me zo gedragen heb. Waarom is dit mij overkomen?” (An, 31 jaar)*
- *“Ik heb geen zin meer om te gaan sporten. De energie ontbreekt me ervoor. Raar want ik heb het altijd zo graag gedaan.” (Marc, 27 jaar)*
- *“Ik ben snel in gedachten verzonken en kan me moeilijk concentreren. Ik kan moeilijk in slaap raken door gewoel en gepieker. Soms heb ik er ook akelige dromen over.” (Laura, 70 jaar)*
- *“Na gebeurtenissen die op de situatie lijken, krijg ik last van hartkloppingen, trillende knieën en voel ik me duizelig en voel ik hoofdpijn opkomen.” (Vincent, 53 jaar)*
- *“Ik voel me alleen en onbegrepen, ik voel me anders dan de anderen. Ik voel anderen naar me kijken maar ik probeer me zo normaal mogelijk te gedragen.” (Dries, 18 jaar)*

Deze reacties komen niet in elke situatie en bij ieder slachtoffer voor.
Ieder reageert op zijn manier en op zijn tempo.

Tips voor de naaste omgeving

- *Toon belangstelling, vermijd daarbij sensatie en wees oprecht in je reacties.*
- *Neem het initiatief om erover te praten met de getroffene.*
- *Luister naar de getroffene. Probeer het leed niet te verzachten door erop te wijzen dat anderen er nog slechter aan toe zijn.*
- *Besef dat getroffenen vaak meermaals hun verhaal willen vertellen.*
- *Vraag ook in de weken of maanden erna hoe het gaat. Respecteer het tempo waarop iemand het gebeuren verwerkt.*
- *Bied praktische hulp. Laat ook toe dat de getroffene neen zegt op uw aanbod.*
- *Stimuleer dat de getroffene voldoende rust en ontspanning neemt.*
- *Heb oog voor jezelf en je eigen reacties op het gebeuren. Naaste zijn van een getroffene van een ramp kan ook een effect op jou hebben.*
- *Heb aandacht voor kinderen. Kinderen betrokken bij rampen hebben gelijkaardige reacties maar uiten dit op een andere manier.*