



## Folder

Wat kan ik doen als ik recent een schokkende gebeurtenis heb meegemaakt?

---

## Inleiding

---

Het meemaken van een schokkende gebeurtenis, zoals een ongeval, gewelddadig incident, plotseling verlies of een andere ingrijpende ervaring, kan intense emoties en reacties oproepen. Het is normaal dat je na zo'n gebeurtenis overweldigd, angstig, verdrietig of verward voelt. Iedereen reageert anders op trauma, en er bestaat geen 'juiste' manier om met de nasleep om te gaan. Deze folder biedt praktische tips en adviezen over wat je kunt doen om jezelf te ondersteunen en wat je kunt doen als je merkt dat de gevoelens aanhouden.

---

## Wat is een schokkende gebeurtenis?

---

Een schokkende of traumatische gebeurtenis is een situatie die zo intens of bedreigend is dat je je machteloos voelt en je basisgevoel van veiligheid verliest. Dit kunnen eenmalige incidenten zijn (bijvoorbeeld een ernstig ongeluk, overval, of natuurramp) of terugkerende gebeurtenissen (bijvoorbeeld huiselijk geweld of mishandeling). Het is belangrijk om te weten dat het normaal is om na zo'n gebeurtenis sterke reacties te hebben, en dat deze reacties tijdelijk zijn.

---

## Veelvoorkomende reacties na een schokkende gebeurtenis

---

Iedereen reageert anders, maar enkele veelvoorkomende reacties na een schokkende gebeurtenis zijn:

Emotioneel: Angst, verdriet, boosheid, schuldgevoelens, verwarring, of schok.

Lichamelijk: Vermoeidheid, slaapproblemen, hoofdpijn, hartkloppingen, of spanning.

Mentaal: Moeite met concentreren, piekeren, terugkerende herinneringen, of flashbacks.

Gedragmatig: Vermijding van bepaalde situaties, zich terugtrekken, overmatig waakzaam zijn, of prikkelbaarheid.

Het kan geruststellend zijn om te weten dat deze reacties vaak binnen enkele weken verminderen. Ze zijn een normale reactie van je lichaam en geest op een abnormale situatie.

---

## Wat kun je doen om jezelf te ondersteunen?

---

Hieronder staan praktische tips en strategieën die je kunnen helpen om beter om te gaan met de gevoelens en gedachten die je ervaart na een schokkende gebeurtenis.

### *1. Sta Stil bij Je Gevoelens*

Het is normaal om overweldigd te worden door emoties zoals angst, verdriet, of boosheid. Probeer deze gevoelens niet weg te stoppen, maar geef jezelf de ruimte om ze te voelen.

Tip: Plan dagelijks een rustig moment in waarop je bewust stil staat bij je emoties. Zeg tegen jezelf: "Het is oké om je zo te voelen, ik heb iets ingrijpends meegemaakt."

Waarom het werkt: Door je emoties toe te laten, verminder je de druk om alles te onderdrukken. Het erkennen van je gevoelens is de eerste stap naar verwerking.

### *2. Zoek Ondersteuning bij Vertrouwde Personen*

Praat met iemand die je vertrouwt over wat je hebt meegemaakt. Dit kan een vriend, familielid, collega of hulpverlener zijn. Het delen van je ervaring kan verlichting brengen, zelfs als het maar in kleine stukjes gebeurt.

Tip: Je hoeft niet elk detail te vertellen. Zeg bijvoorbeeld: "Ik voel me overweldigd en ik heb behoefte om even te praten." Het delen van je gevoelens is belangrijker dan het herhalen van de gebeurtenis zelf.

Waarom het werkt: Sociale steun kan gevoelens van isolement verminderen en helpt... je om je gevoelens te normaliseren. Je hoeft het niet alleen te doen; praten met anderen kan helpen om de emotionele last te verlichten.

### *3. Creëer Structuur en Routine*

Na een schokkende gebeurtenis kan het dagelijks leven chaotisch aanvoelen. Het hebben van een routine en structuur kan helpen om een gevoel van stabiliteit terug te krijgen. Probeer je dag te plannen met voorspelbare en eenvoudige activiteiten.

Tip: Stel een eenvoudige dagplanning op waarin je basistaken opneemt, zoals opstaan op een vast tijdstip, eten op regelmatige tijden, en kleine taken die je aankunt. Zorg ook voor momenten van rust en ontspanning.

Waarom het werkt: Een vaste structuur geeft je een gevoel van controle, wat helpt om de onvoorspelbaarheid en chaos na een traumatische ervaring te verminderen.

### *4. Zorg voor Lichaamsbeweging en Ontspanning*

Lichaamsbeweging en ontspanningstechnieken zijn effectieve manieren om de spanning en stress die je in je lichaam vasthoudt te verminderen. Ze helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en kunnen je helpen beter om te gaan met gevoelens van angst of onrust.

Tip: Kies activiteiten die bij je passen, zoals wandelen, fietsen, yoga of ademhalingsoefeningen. Probeer elke dag een paar minuten bewust te bewegen of te ontspannen.

Waarom het werkt: Beweging helpt om stresshormonen af te breken en ontspanningstechnieken kunnen de lichamelijke spanning die ontstaat door angst en stress verminderen.

### *5. Schrijf je Gedachten en Gevoelens Op*

Veel mensen ervaren baat bij het opschrijven van hun gedachten en gevoelens. Dit kan helpen om je emoties te ordenen en je ervaringen vanuit een ander perspectief te bekijken.

Tip: Begin een dagboek of schrijfbrief aan jezelf waarin je beschrijft wat er is gebeurd, hoe je je voelt en wat je denkt. Je hoeft niet perfect te schrijven; het gaat erom dat je je gevoelens uitdrukt.

Waarom het werkt: Schrijven helpt om emoties te verwerken en geeft je de mogelijkheid om je gedachten te structureren, wat de mentale belasting kan verminderen.

### *6. Vermijd het Vermijden*

Het is normaal om de neiging te hebben om situaties, plaatsen of mensen die je herinneren aan de gebeurtenis te vermijden. Hoewel dit op korte termijn verlichting biedt, kan vermijding op de lange termijn je angst versterken en het verwerken van het trauma in de weg staan.

Tip: Probeer stap voor stap de confrontatie aan te gaan met dingen die je vermijdt. Begin met iets kleins dat enigszins ongemakkelijk voelt, zoals het luisteren naar een liedje dat je herinnert aan het trauma. Doe dit in een veilige omgeving en bouw langzaam op.

Waarom het werkt: Door geleidelijk je vermijdingsgedrag te doorbreken, help je je hersenen om te leren dat de situatie veilig is en dat je controle hebt over je reacties.

### *7. Wees Geduldig en Mild voor Jezelf*

Herstellen van een schokkende gebeurtenis is een proces dat tijd kost. Het is normaal om je de ene dag goed te voelen en de volgende dag weer terug te vallen in angst of verdriet. Dit betekent niet dat je terug bij af bent.

Tip: Praat tegen jezelf zoals je tegen een goede vriend zou doen. Zeg dingen zoals: "Het is oké dat het vandaag niet gaat zoals ik had gehoopt. Ik doe mijn best, en dat is genoeg."

Waarom het werkt: Zelfcompassie helpt om gevoelens van schuld en frustratie te verminderen en bevordert een gevoel van emotionele veiligheid.

### *8. Vermijd Alcohol en Verdovende Middelen*

Het kan verleidelijk zijn om naar alcohol of verdovende middelen te grijpen om de intense emoties te onderdrukken. Hoewel dit op korte termijn verlichting biedt, verergeren deze middelen op lange termijn de symptomen van angst, depressie en PTSS.

Tip: Als je merkt dat je vaker naar verdovende middelen grijpt, probeer dan een gezonde afleiding te vinden zoals lichaamsbeweging, ontspanningstechnieken, of zoek steun bij iemand die je vertrouwt.

Waarom het werkt: Het vermijden van middelengebruik helpt om een neerwaartse spiraal van verslaving en verergering van de klachten te voorkomen.

### *9. Probeer Te Snappen Wat Je Triggers Zijn*

Triggers zijn specifieke situaties, geluiden, geuren of beelden die je plotseling terugbrengen naar de traumatische gebeurtenis en sterke emoties oproepen. Het identificeren van je triggers kan helpen om jezelf beter voor te bereiden op moeilijke situaties.

Tip: Schrijf op wanneer je plotseling angstig, verdrietig of boos wordt. Probeer de oorzaak te achterhalen en bespreek dit met iemand die je vertrouwt of met een therapeut.

Waarom het werkt: Het begrijpen van je triggers helpt om ze te anticiperen en jezelf beter voor te bereiden, zodat je kunt werken aan het verminderen van hun impact.

### *10. Zoek Hulp als Je Klachten aanhouden*

Hoewel het normaal is om je tijdelijk angstig, verdrietig of verward te voelen na een schokkende gebeurtenis, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken als de klachten langer dan een paar weken aanhouden of als ze steeds erger worden.

Tip: Overweeg om contact op te nemen met je huisarts, een psycholoog of een traumatherapeut. Professionele hulp kan variëren van gespreksbegeleiding tot traumagerichte therapieën zoals EMDR of Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Waarom het werkt: Hulp zoeken is een teken van kracht, niet van zwakte. Hoe sneller je ondersteuning krijgt, hoe effectiever de behandeling kan zijn.

---

## **Wanneer hulp zoeken?**

---

Het is belangrijk om hulp te zoeken als je merkt dat de symptomen je dagelijks leven verstoren of als je denkt dat je er alleen niet uitkomt. Neem contact op met een hulpverlener als je:

Last hebt van aanhoudende angst, depressie of gevoelens van hopeloosheid.

Steeds meer vermijdt, je terugtrekt uit sociale contacten of nergens meer van kunt genieten.

Flashbacks of nachtmerries hebt die je leven overheersen.

Moeite hebt om normale activiteiten uit te voeren of naar werk of school te gaan.

Denkt aan zelfbeschadiging of zelfmoord.

---

## **Wat kun je verwachten van behandeling?**

---

Er zijn effectieve behandelmethoden beschikbaar voor mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt. Behandelingen kunnen variëren van psychologische ondersteuning en traumaverwerking (zoals EMDR of CGT) tot medicamenteuze behandeling. Je therapeut kan samen met jou bepalen welke vorm van behandeling het beste bij je past. Onthoud dat hulp vragen een moedige stap is op weg naar herstel.

---

## Conclusie

---

Het meemaken van een schokkende gebeurtenis kan je wereld op zijn kop zetten. Het is normaal om je angstig, verward of verdrietig te voelen. Deze folder biedt tips om jezelf te ondersteunen en stappen te zetten richting herstel. Onthoud dat je gevoelens valide zijn en dat er hulp beschikbaar is. Je hoeft dit niet alleen te doen. Wees geduldig en mild voor jezelf, en zoek steun als je het nodig hebt.

