

## Verdere hulp

Het gebeurt wel eens dat gebeurtenissen zo belastend zijn dat het raadzaam lijkt om een beroep te doen op professionele hulp. Dit geldt in het bijzonder wanneer de hiervoor beschreven normale reacties langer dan 4 weken duren.

Bijzondere tekenen zijn, wanneer:

- u de indruk heeft dat uw waarnemingen en gevoelens na langere tijd niet terug normaliseren
- u voortdurend door nachtmerries gekweld wordt en dat u voortdurend aan slaapstoornissen lijdt
- u vaak ongewilde herinneringen aan die gebeurtenis heeft
- u bepaalde situaties of plaatsen vermijdt die u aan die gebeurtenis herinneren
- u sinds die gebeurtenis (meer) rookt, drugs of veel medicamenten inneemt
- uw werkprestatie voortdurend afneemt
- uw relaties daar sterk onder lijden of wanneer zich seksuele moeilijkheden ontwikkeld hebben
- u met niemand over uw gevoelens kunt praten, hoewel u daar behoefte aan heeft

Neem deze tekenen ernstig. Het is vooral van belang om een beroep te doen op hulp van buitenaf om ernstige gevolgziekten te vermijden. Er zijn in het hele land een aantal instellingen die u kunnen helpen. Daartoe behoren adviesbureaus, psychotherapeuten, zielzorgers en artsen.

**Meer informatie over professionele hulp is verkrijgbaar bij:**

Afgeleverd door:  
Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach

Kriseninterventionsdienst des BRK  
Kreisverband Amberg-Sulzbach

[www.notfallseelsorge-as.de](http://www.notfallseelsorge-as.de)

Deze brochure werd opgesteld door  
het Bundesamt für Bevölkerungsschutz und  
Katastrophenhilfe  
(Duits Bureau voor Bescherming van de bevolking en  
hulp bij rampen)  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

in navolging van de folder voor Crisisinterventie &  
Zielzorg bij noodgevallen Vorarlberg (KIT Vorarlberg) en  
de Acute Hulp Wenen (ABW).



**Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach**

**Kriseninterventionsdienst des BRK  
Kreisverband Amberg-Sulzbach**

## AANBEVELINGEN VOOR DE OMVANG MET BELASTENDE GEBEURTENISSEN

## INFORMATIE VOOR SLACHTOFFERS EN FAMILIELEDE

Met deze folder willen we u een paar inlichtingen meegeven die in uw situatie belangrijk kunnen zijn.

### **Mogelijke reacties**

Extreem belastende gebeurtenissen zoals ongevallen, geweld of rampen roepen bij veel mensen tijdelijk hevige reacties en gevoelens op. Dit kan ook het geval zijn bij ooggetuigen en hulpverleners.

Onmiddellijk na een dergelijke gebeurtenis treden bij veel mensen bijvoorbeeld de volgende reacties op:

- hulpeloosheid
- angst
- terneergeslagenheid
- schuldgevoelens
- plotse veranderingen van stemming
- verlies van oriëntatie
- radeloosheid
- onvermogen om dagelijkse handelingen te verrichten

Deze en gelijksoortige reacties zijn na een extreem belastende gebeurtenis normaal. De reacties verdwijnen meestal na een paar dagen.

Maar soms kunnen ook nevenklachten optreden zoals:

- sterke zenuwachtigheid, schrikachtigheid
- slaapstoringen, nachtmerries
- gevoel van zinloosheid, hopeloosheid
- hiaten in het geheugen of beelden die zich opdringen
- gebrek aan eetlust, sterke vermoeidheid een versterkte behoefte aan alcohol of kalmeermiddelen

Ook deze reacties verminderen gewoonlijk van week tot week en verdwijnen uiteindelijk volledig.

### **Wat kunt u voor uzelf doen?**

Als u een extreem belastende gebeurtenis meegemaakt hebt, kan het nuttig zijn om uzelf wat rust te gunnen. Neem de tijd om het gebeurde te verwerken en om u te herpakken.

- Let extra op uw behoeften van het moment en neem daar de tijd voor
- Onderdruk uw gevoelens niet, spreek erover met een vertrouwenspersoon
- Probeer zo snel mogelijk om uw gewone dagelijkse activiteiten terug op te nemen

- Verwacht niet dat de tijd uw herinneringen gewoon uitwist. Uw huidige gevoelens zullen u nog lang bezighouden
- Breng ook tijd door met dingen waarvan u gewoonlijk geniet en die u ontspannen
- Aarzel niet om een beroep te doen op psychologische en geestelijke zorgverlening.

### **Wat kunnen familieleden en vrienden doen?**

Het begrip van familieleden en vrienden kan er veel toe bijdragen om de betrokkenen te helpen bij het verwerken van wat ze meegemaakt hebben. Het gevoel niet alleen te zijn, doet vaak al goed.

Als betrokkenen over hun belevenissen praten:

- luister dan
- neem veel tijd voor hen
- neem de gevoelens van de betrokkenen ernstig.

Na sommige gebeurtenissen moeten er heel wat dingen georganiseerd en afgehandeld worden. Wat praktische hulp kan erg ontlastend zijn. In principe is het echter belangrijk om de betrokkenen te helpen om hun normale dagelijkse activiteiten zo snel mogelijk terug op te nemen.