



**Expert bij schokkende
gebeurtenissen**

Soms gebeurt het toch...

Informatie over stressreacties
na schokkende gebeurtenissen

Verbijsterd, machteloos, angstig, verdrietig en moe

De gevolgen van agressie, overvallen, ongevallen, calamiteiten en rampen beperken zich niet tot materiële schade of lichamelijk letsel. Mensen voelen zich vaak verbijsterd, machteloos, angstig, verdrietig en moe. Niet alleen tijdens de schokkende gebeurtenis, maar ook gedurende de dagen, weken, maanden en soms jaren erna. Dat hangt natuurlijk onder andere af van de ernst van de gebeurtenis, maar ook van hoe wij en onze omgeving er mee omgaan. Deze brochure informeert u en uw omgeving daar verder over.

Mij overkomt het niet

Dat getroffen en betrokkenen ook na afloop te kampen hebben met allerlei stressreacties is goed te begrijpen.

In het 'normale' alledaagse leven en functioneren zijn levensgevaarlijke situaties namelijk meestal afwezig. Mensen denken er misschien wel eens aan, maar niet echt. De meesten van ons hebben de gedachte 'mij overkomt zoiets schokkends niet' ('en ook niet mijn collega's of dierbaren'). Wij weten wel dat zoiets kan gebeuren, maar staan er eigenlijk niet of nauwelijks bij stil. Het leven wordt immers ondraaglijk als we continu met alle gevaren bezig zouden zijn. Bovendien leert de ervaring dat het meestal goed gaat, dus waarom zouden we ons zorgen maken?

Wij gaan er bijna allemaal vanuit dat wij beheersing hebben over ons bestaan. Zolang wij goed opletten en geen gekke dingen uithalen, dan zal ons ook niet zo snel iets overkomen. Daardoor 'vergeten' wij dus dat de wereld soms helemaal niet veilig is. En dat is wel zo rustig, prettig en nuttig.

Ongeloof

Dat de wereld plotsklaps wel levensbedreigend is, is soms moeilijk te accepteren. Het is alsof we letterlijk niet kunnen geloven dat er een schokkende gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Toch verwerkt het grootste deel van de betrokkenen deze ervaringen op eigen kracht met steun, begrip en erkenning van mensen uit hun eigen omgeving. In deze folder lees je met welke klachten je na een schokkende gebeurtenis te maken kunt krijgen en hoe je zelf en je (naaste) omgeving daarmee om kunnen gaan.

Meest voorkomende klachten

- Herbeleven
- Verhoogde prikkelbaarheid
- Vermoeidheid
- Verlies van geduld en concentratie
- Vermijden

Iedereen reageert op zijn of haar eigen manier op een schokkende gebeurtenis. De meest voorkomende klachten zijn: herbeleven (ermee bezig blijven), verhoogde prikkelbaarheid, vermoeidheid, verlies van geduld, concentratiestoornissen en vermijden.

Dit zijn gebruikelijke reacties na een abnormale gebeurtenis. Het aantal symptomen en de mate en duur waarin je er last van hebt, verschilt van persoon tot persoon en van gebeurtenis tot gebeurtenis. Sommige mensen zijn binnen een paar dagen al weer in hun gewone doen. Bij anderen duurt het een paar weken en weer anderen hebben er langer last van.

Herbeleving

Herbelevingen zijn nare herinneringen aan de gebeurtenis die op onverwachte momenten naar boven komen. Soms heb je last van nachtmerries over wat je hebt gedaan of juist hebt nagelaten, wat je hebt gezien, gehoord of geroken. Ook kun je bezig zijn met vragen als 'hoe heeft het kunnen gebeuren?' of 'waarom is het juist mij overkomen?'. Tegelijkertijd herken je je eerder in schokkende gebeurtenissen die anderen meemaken en kunnen je eigen emoties daardoor plotseling oplaaien. Berichten over en beelden van schokkende gebeurtenissen emotioneren je nu, terwijl je daar voor de nare ervaring geen last van had.

Verhoogde waakzaamheid

Soms ben je waakzamer en angstiger dan normaal. Je hebt het gevoel alsof je constant 'paraat' bent voor nieuw gevaar en je schrikt van harde of plotselinge geluiden. Heb je te maken gehad met een overval, bedreiging of mishandeling, dan kun je schrikken van luid geschreeuw. Heb je een ongeval of bijna-botsing meegemaakt, dan kun je schrikken van onverwachte zaken in het verkeer.

Vermoeidheid

Je kunt je na een tijdje vermoeid gaan voelen. Als je in gedachten constant bezig bent met wat er gebeurd is, ben je ook constant bezig met extra 'geestelijke arbeid'. En dat is, zeker als het gaat om het verwerken van schokkende gebeurtenissen, net zo vermoeiend als lichamelijke arbeid. Lusteloosheid en vermoeidheidsklachten kunnen er zelfs voor zorgen dat je minder goed je werk kan doen.

Verlies van geduld en concentratie

Je kunt sneller dan normaal je geduld verliezen. Je reageert geprikkeld bij de minste of geringste tegenslag of bij een 'verkeerde' opmerking van vrienden of collega's. Je kunt je moeilijker concentreren waardoor je eerder fouten maakt, vergeetachtig bent of zo maar ineens merkt dat je even niet meer weet waar je precies mee bezig was.

Vermijden

Om even 'op adem te komen' is het soms prettig om bepaalde situaties te vermijden (zoals de plek van het ongeval, de overval of zelfdoding), er niet over te praten, hard te werken of op een andere wijze afleiding te zoeken. Je kunt even 'vergeten' wat er gebeurd is zodat je tijdelijk geen last hebt van al die heftige gevoelens.

Verwerken door de afwisseling tussen herbeleven en vermijden

Bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis voel je je soms heen en weer geslingerd tussen herbeleven en vermijden. Als je terugdenkt aan het gebeurde draait de film zich in je hoofd opnieuw af en komt de spanning van toen weer boven. Hier kun je behoorlijk geëmotioneerd van raken. Afleiding zoeken geeft dan wat rust. Je kunt dan even bijkomen van alle emoties en pijn van het herbeleven. Herbeleven en vermijden zijn beide nodig om de gebeurtenis geleidelijk aan te verwerken; geef ze dan ook beide de ruimte.

Online verwerkingsscan

De verwerkingsscan is ontwikkeld door specialisten op het gebied van traumaverwerking en is eenvoudig in te vullen. Vanaf 1 tot 2 weken na de schokkende gebeurtenis kan deze scan worden ingevuld. Uit de antwoorden op enkele vragen wordt zichtbaar hoe de verwerking van de gebeurtenis verloopt. Desgewenst kan de uitslag direct naar je eigen e-mailbox, die van je leidinggevende, bedrijfsarts, bedrijfsopvang of andere functionaris gezonden worden.

Groen, oranje of rood?

De uitkomst van deze verwerkingsscan komt direct beschikbaar. Na het invullen, verschijnt een verkeerslicht op het beeldscherm:

● Staat het verkeerslicht op groen, dan ervaar je op dit moment weinig klachten.

De verwerking verloopt op een goede manier.

● Staat het verkeerslicht op oranje dan geeft je klachtenpatroon aan dat de verwerking op gang is gekomen maar ondersteuning door een deskundige nuttig kan zijn.

● Staat het verkeerslicht op rood dan zijn je klachten ernstiger dan je na deze periode mag verwachten. Contact met een deskundige om de verwerking in goede banen te leiden is zeer belangrijk.

Voor meer informatie zie: www.ivp.nl/verwerkingsscan

- Gun jezelf rust en ontspanning.
- Maar: blijf niet te lang thuis zitten, want dat helpt je niet verder.
- Probeer het dagelijkse (werk)ritme vast te houden en neem, als je dat kunt, deel aan je normale werkzaamheden. Werk biedt je de gelegenheid om met collega's te praten over wat je hebt meegemaakt. Zij hebben vaak aan een half woord genoeg en weten wat je doormaakt.
- Vermijd vervelende discussies over de gebeurtenis.
- Ga stapsgewijs de confrontatie aan met het gebeurde.
- Doe je niet sterker voor dan hoe je je voelt.
- Accepteer dat herstel tijd en energie kost.
- Sluit je niet af van mensen die belangrijk voor je zijn.
- Gebruik zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen.

Ondersteuning bij de verwerking

De meeste mensen verwerken een schokkende gebeurtenis zelfstandig met steun, begrip en erkenning vanuit de omgeving. De eerste (stress)klachten nemen geleidelijk af en na enkele dagen tot weken heb je er geen last meer van. Soms is dat helaas anders. Je blijft prikkelbaar, houdt last van slapeloosheid, concentratieproblemen, herbelevingen, vermijdingsgedrag en/of angsten. Hierdoor wordt je leven en werk op een negatieve manier verstoord.

Als je twee tot vier weken of nog langer na een schokkende gebeurtenis nog steeds sterke klachten hebt of je zorgen maakt over je reacties, bespreek dit dan met je leidinggevende, een hulpverlener van het IVP, een bedrijfsarts of je huisarts.

Over IVP

Het IVP is gespecialiseerd in de behandeling van mensen met een post traumatische stressstoornis en andere traumagerelateerde klachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan bij mensen die één of meerdere schokkende gebeurtenissen, kort of lang geleden, hebben meegemaakt. Het IVP maakt gebruik van wetenschappelijk onderbouwde en effectieve behandelingsmethoden om deze klachten aan te pakken en werkt uitsluitend met ervaren, gespecialiseerde en erkende gezondheidszorgpsychologen of psychotherapeuten. Behandelingen vinden plaats in heel Nederland. Er is dus altijd een behandelaar bij jou in de buurt.

Crisisdienst 24 uur paraat

Er kan 7 dagen per week een beroep worden gedaan op onze 24-uurs bereikbaarheidsdienst via **0418-68 34 44*** voor telefonische advisering en coaching van leidinggevenden en/of interne opvangsters (P&O, Bedrijfsopvangteam, Bedrijfsmaatschappelijk werk) in de eerste uren en dagen na de schokkende gebeurtenis. Wanneer blijkt dat het om een ernstig incident gaat of er ernstige klachten zijn, kan een IVP-deskundige ook ter plaatse komen voor advisering en coaching. IVP werkt nationaal met een landelijke dekking en internationaal met experts die over de hele wereld uitgezonden kunnen worden.

Crisisdienst: **0418- 68 34 44***

IVP Hulpverlening: **020- 840 76 20**

E-mail: **hulpverlening@ivp.nl**

Internet: **www.ivp.nl**

* Dit telefoonnummer is uitsluitend bedoeld voor overheden, bedrijven en organisaties. Particulieren dienen bij (acute) nood contact op te nemen met de huisarts.

ivp

Expert bij schokkende
gebeurtenissen

Bezoekadres

Nienoord 5
1112 XE Diemen

Postadres

Postbus 183
1110 AD Diemen

Telefoonnummers

Algemeen 020-840 76 00
Hulpverlening 020-840 76 20
Fax 020-840 76 01

CenE banknr. 22.66.79.225

KvK nr. 11025771

e-mail info@ivp.nl

www.ivp.nl

Crisisdienst

Een crisissituatie. Een bedrijfsongeval. Geweld binnen uw organisatie. Het IVP is 24 uur per dag en zeven dagen per week direct beschikbaar.

* **T 0418- 68 34 44**

* Dit telefoonnummer is uitsluitend bedoeld voor overheden, bedrijven en organisaties. Particulieren dienen bij (acute) nood contact op te nemen met de huisarts.

IVP, het Instituut voor Psychotrauma, is het expertisecentrum op het gebied van de effecten van schokkende gebeurtenissen op mens, organisatie en maatschappij. IVP is partner in Arq, psychotrauma expert groep en partner van Schouten en Nelissen.