

Na de schok

De draad weer oppakken

In deze folder vind je informatie voor jongeren vanaf 12 jaar die betrokken zijn geweest bij een schokkende of ingrijpende gebeurtenis.



Als je te maken krijgt met een plotselinge schokkende gebeurtenis, waarop je niet bent voorbereid is dat heel ingrijpend: dat laat niemand onberoerd. Vaak heb je dan gevoelens van onbegrip, boosheid, maar ook veel verdriet en pijn. In deze folder vind je informatie wat er gebeurt bij zo'n situatie en wat je kan helpen om de draad weer op te pakken.



GGD
Gooi en Vechtstreek

Wat zijn schokkende gebeurtenissen?

Het kan een gebeurtenis zijn die van buiten op je af komt en van korte duur kan zijn, maar toch een overweldigende indruk achterlaat. Zoals de dood van een bekend en dierbaar persoon of huisdier in je directe omgeving, (seksueel) geweld, inbraak of bedreiging tegen jezelf en je vrienden, maar ook een snelle verhuizing naar een andere stad. Het zijn altijd min of meer ernstige gebeurtenissen die je een machteloos gevoel geven en die je de greep op je dagelijkse leven doet verliezen. Je ervaart bij jezelf reacties die vreemd of ongewoon lijken; het is net een idee of alles ineens heel anders is en of je naar een film zit te kijken.

Welke reacties kunnen optreden?

Bij de eerste schok vlak na de gebeurtenis, zul je misschien verbijs-terd zijn en het niet kunnen begrijpen. Het kan ook zijn dat je juist niets voelt of als het ware verstijfd aan de grond genageld staat. Het kan ook zijn dat je in woede en/of verdriet uitbarst. Na een tijdje zul je misschien andere verschijnselen ontdekken zoals:

- Je verantwoordelijk voelen of schuldig voelen over wat er is gebeurd of je schamen.
- Lichamelijke klachten krijgen als hoofdpijn, buikpijn, hangerigheid.
- Je niet meer goed kunnen concentreren op school.
- Om kleinigheden huilen of boos worden, agressiever of brutaler zijn.
- Onrustig slapen of last van nachtmerries hebben.
- Het kan zijn dat je nergens meer zin in hebt en op jezelf wil zijn of juist alles zo snel mogelijk wil vergeten en wat drukker, brutaler bent dan normaal.
- Misschien wil je alles vergeten door meer te roken, te drinken of meer drugs te gebruiken.

Al deze reacties zijn nodig om de gebeurtenis te verwerken. Iedereen reageert verschillend op een abnormale gebeurtenis.

Verwerken, hoe gaat dat?

Het belangrijkste is dat je probeert om je gevoelens niet op te kroppen of voor jezelf te houden. Hoe geschokt of geschrokken je ook bent: **PROBEER EROVER TE PRATEN!** Gun jezelf de tijd om er bij stil te staan. Hoe meer je tot je door laat dringen wat er is gebeurd, hoe eerder e.e.a. kan slijten. Dat lucht op en geeft een minder eenzaam gevoel. Neem iemand in vertrouwen. Soms is het wel zo prettig om met een goede vriend of vriendin te praten in plaats van met je ouder of je leerkracht (overigens zullen zij ook alles doen om je hierbij te ondersteunen). Over de gebeurtenis en het verlies praten, keer op keer, helpt bij het verwerken.

Niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om de gebeurtenis te verwerken, b.v. **OPSCHRIJVEN**. Vaak kan het helpen om het gedetailleerd op te schrijven, zowel feiten als gedachten en gevoelens. Eventueel kun je het naderhand aan een vertrouwd iemand laten lezen.

ACTIVITEITEN zoals tekenen, schilderen en spelen/sporten zijn ook goede hulpmiddelen om schokkende gebeurtenissen te verwerken. Het is vaak een afleiding om niet voortdurend aan de situatie te hoeven denken en dat is goed. Probeer overigens te achterhalen wat er precies is gebeurd, in plaats van alles te fantaseren.

LEES er over. Het lezen van boeken die over verlies en rouw gaan kunnen ook heel steunend zijn. Een uitgebreide lijst met suggesties voor jeugdboeken met thema 'rouw' kan opgevraagd worden bij de Openbare Bibliotheek of bij hulpverleningsinstellingen.

BLIJF vooral **LEUKE** dingen doen. Alleen met je verdriet bezig zijn is niet goed. Het is belangrijk om af en toe je aandacht wat te verzetten zodat er een soort balans komt tussen denken aan de gebeurtenis (wat dat voor jou in je verdere leven betekent) en iets fijns wat toch door kan gaan. Ook al kost het soms moeite om je voor andere dingen te interesseren, bijvoorbeeld sporten of naar de film/disco te gaan, je zult merken dat een beetje afleiding je goed zal doen.



Wanneer moet je extra hulp vragen?

Verwerken – net als genezen – kost tijd, dat gaat niet van de ene op de andere dag. Gun je zelf daar de tijd voor. Vertel je verhaal in de klas, aan je vrienden, thuis... om zo het gemis, het verlies, het afscheid te verwerken.

Als de pijn en de gevoelens of lichamelijke lasten niet meer te dragen zijn, als je het gevoel hebt vast te lopen, je met zoveel vragen achterblijft en dit zo al maanden voortduurt, in dat geval zou je wel eens extra (professionele) hulp kunnen gebruiken. Is er iemand op school: de vertrouwenspersoon, je mentor of klassen-docent of de jeugdarts? of buiten de school: je huisarts of een andere hulpverlener voor individuele hulp?

Soms zijn bij professionele instanties ook gespreksgroepen van leeftijdgenoten die in een soortgelijke situatie zitten om het verlies te verwerken.

Af en toe kan medicatie overwogen worden als tijdelijk hulpmiddel om door de moeilijke periode heen te komen. [Ga NIET ZELF EXPERIMENTEREN](#), maar zoek steun bij een van onderstaande adressen.

Adressen voor hulpverlening en advies






- | |
|--|
| ▪ De huisarts |
| ▪ GGD Gooi en Vechtstreek, team Jeugd en Gezin
jeugd@ggdgv.nl (035) 692 63 50 |
| ▪ GGz Centraal
www.ggzcentraal.nl 036 521 04 00 |
| ▪ Slachtofferhulp Nederland
www.slachtofferhulp.nl (0900) 0101 |
| ▪ Versa Welzijn
info@versawelzijn.nl / www.versawelzijn.nl (035) 623 11 00 |



Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar jeugd@ggdgv.nl.

Contact

 www.ggdgv.nl/jeugd |  (035) 692 63 50 |  jeugd@ggdgv.nl
  @GGDGenV

Oktober 2024



GGD
Gooi en Vechtstreek