

# Na de schok

## De draad weer oppakken

**In deze folder vind je informatie voor volwassenen die betrokken zijn geweest bij een schokkende of ingrijpende gebeurtenis.**



Deze informatie is bedoeld als leidraad bij het verwerken van schokkende gebeurtenissen, zoals ongevallen, rampen, of andere persoonlijke, ingrijpende ervaringen van u of uw familieleden.



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek

# Wat zijn schokkende gebeurtenissen?

- Ze komen plotseling van buitenaf, zijn van korte duur en laten een overweldigende indruk achter.
- Ze veroorzaken, pijn, verwarring en angst.
- Er kan sprake zijn van lichamelijk letsel en/of een gevoel geen greep meer te hebben op het leven, (tijdelijk) verlies van vaardigheden met betrekking tot bijvoorbeeld eten, spreken en zindelijkheid.
- U ervaart opeens dat u kwetsbaar bent, dat niets meer voorspelbaar is. Dit maakt onzeker en geeft een machteloos gevoel.
- U kunt ook te maken krijgen met andere reacties die vreemd of ongewoon lijken.

Deze leidraad geeft u informatie, zodat u uw reacties beter kunt begrijpen en er beter mee kunt omgaan.

## Welke reacties kunnen optreden?

### Bedroefdheid

Hevig verdriet is normaal, zeker wanneer er doden of gewonden te betreuren zijn of wanneer er sprake is van enorme materiële schade.

### Hulpeloosheid

Schokkende gebeurtenissen zijn altijd overweldigend. Soms bent u in acute noodsituaties tot grote dingen in staat, op een ander moment kunt u zich machteloos voelen en niet in staat om iets te doen.

### Verdoofdheid

De schok van een ingrijpende gebeurtenis kan tot gevolg hebben dat u zich verdoofd en emotioneel uitgeput voelt. Gevoelens die u normaal zou hebben, kunnen een poos geblokkeerd zijn; uw vaardigheid kan afnemen om met alledaagse spanningen om te gaan. U kunt de neiging hebben om andere mensen uit de weg te gaan of het kan voorkomen dat u plotseling geen zin meer heeft in dingen waar u voorheen plezier in had, zoals hobby's en sport.

## **Ontkenning**

Het kan zijn dat u niet graag over de situatie wil praten om deze zo snel mogelijk te vergeten. U probeert uw emoties uit te schakelen en zo veel mogelijk afleiding te vinden door afstand te nemen en andere dingen te doen. Het betekent dat u door uw directe omgeving niet begrepen wordt en zelfs gemeden.

## **Angst**

Er kunnen nieuwe angsten en zorgen ontstaan. U kunt bijvoorbeeld bang zijn uw huis te verlaten, of alleen achter te moeten blijven. U kunt bang zijn het niet meer aan te kunnen of de greep op het leven te verliezen. Of u bent bang dat de situatie zich kan herhalen.

## **Schuldgevoel**

In plaats van opgelucht te zijn dat u het er goed heeft afgebracht, kunt u zich schuldig gaan voelen omdat anderen om kwamen of gewond raakten. U kunt zich afvragen of u niet meer had kunnen doen om te helpen. Ook kunt u met de vraag blijven zitten of u het wel verdiende om te overleven, terwijl anderen er minder goed van afkwamen.

## **Woede**

Hevige gevoelens van woede kunnen plotseling zonder aanleiding optreden. U kunt daarbij zelf denken: dit is niet normaal; ook kan het gebeuren, dat vrienden of familie zeggen dat u veranderd bent sinds de schokkende gebeurtenis. Woede of boosheid kunnen lang gevoeld worden door de zinloosheid en onrechtvaardigheid van hetgeen is gebeurd. U kunt daarbij boos zijn op degenen die de gebeurtenis hebben veroorzaakt of niets hebben gedaan om dit onheil te voorkomen.

## **Veranderde kijk op de toekomst**

Schokkende gebeurtenissen kunnen uw kijk op het leven ingrijpend veranderen. Bijvoorbeeld in plaats van hoopvol naar de toekomst te kijken, voelt u diepe teleurstelling en pessimisme.

## **Rusteloosheid**

U kunt moeilijk rust vinden, ontspannen of de slaap vatten. Ook kan het moeilijk zijn u te concentreren of zaken te onthouden.

## **Herbeleven van de gebeurtenis**

De indruk die de gebeurtenis achter laat kan zo sterk zijn dat deze als het ware opnieuw wordt beleefd. Dit kan u overkomen zelfs lange tijd na de feitelijke gebeurtenis. Herbelevingen en nachtmerries zijn normaal, net als het weer ervaren

van gevoelens die tijdens of onmiddellijk na de gebeurtenis optraden. Ook kunt u overvallen worden door het gevoel dat u de gebeurtenis opnieuw meemaakt. Het opnieuw beleven kan tot zeer veel spanning en angst leiden. Houd echter steeds in gedachten dat dit volkomen normale reacties zijn.

## **Huilen**

Huilen lucht op. Het is beter uw gevoelens te uiten, dan te vechten tegen uw tranen.

## **Praten**

Praten helpt, zeker met iemand in wie u vertrouwen heeft.

## **Familie, vrienden**

Vaak hebben mensen de neiging zich te onttrekken aan het gezelschap van familie en vrienden of collega's. Dit kan op zich weer tot allerlei andere, persoonlijke problemen leiden; reeds bestaande relatieproblemen kunnen hierdoor toenemen. Vaak gaat dit gepaard met het groeiende idee dat "niemand in staat is te begrijpen wat ik allemaal doormaak". Deze gedachte belemmert mensen vaak om steun en hulp bij anderen te zoeken, terwijl andere mensen nu juist de belangrijkste bron van steun en troost zijn in tijden van nood.

## **Lichamelijke reacties**

Zo goed als u emotioneel geraakt kunt worden door een schokkende gebeurtenis, kunt u last hebben van lichamelijke reacties. Soms treden ze onmiddellijk na de gebeurtenis op, soms ook vele maanden later. Een aantal van de meest voorkomende lichamelijke reacties zijn:

- ***Vermoeidheid en uitputting***

Uw lichaam heeft sterk en langdurig onder druk gestaan en dit houdt niet plotseling op als de gebeurtenis voorbij is. Uw lichaam kan voor langere tijd overmatig gespannen blijven met vermoeidheid en uiteindelijk, uitputting tot gevolg.

- ***Spierspanning***

Op diverse plaatsen in uw lichaam ervaart u gespannen spieren. Het gevolg kan zijn: stijfheid, pijn op bepaalde plaatsen hoofdpijn, gevoel te stikken, pijn op de borst, duizeligheid.

- ***Hartkloppingen***

Alle emotionele reacties leiden op den duur tot verschijnselen als hartkloppingen, zweetaanvallen, beven en trillen, maagpijn en darmklachten. Een medische behandeling kan vaak wat opluchting geven, maar het blijft belangrijk om te weten dat de oorzaak van deze reacties in de regel gezocht moet worden bij de schokkende gebeurtenis.



*De belangrijkste stap om het gebeurde te verwerken is: er met anderen over te praten.*

## **Hoe kunt u zichzelf het beste helpen?**

Het belangrijkste is dat u uw gevoelens in geen geval opkropt, hoe geschokt of geschrokken u ook bent. U kunt het volgende doen:

- Probeer aan andere dingen te denken, afleiding te zoeken of anderen te helpen.
- Probeer te achterhalen wat er precies is gebeurd, in plaats van te vertrouwen op hetgeen u denkt dat er gebeurd is.
- Laat tot u doordringen, wat u voelt naar aanleiding van het gebeurde en praat er met anderen over.
- Probeer na te denken over wat het leven na de gebeurtenis voor u kan betekenen en probeer toekomstplannen te maken.

Het is de moeite waard deze adviezen uit te proberen, ook al kost het u in het begin moeite. Er is heel wat tijd voor nodig om uw ervaringen door te werken. Genezing heeft nu eenmaal tijd nodig.

Als mensen aan ernstige stress zijn blootgesteld, lopen zij meer risico omdat zij er voortdurend door in beslag worden genomen. Wees daarom voorzichtig bij het autorijden, op uw werk en bij uw dagelijkse bezigheden.

# Wanneer moet u hulp gaan vragen?

Zoals gezegd zullen uw reacties na verloop van tijd afnemen. Sommige gebeurtenissen zijn echter zo schokkend, dat ze u nog een hele lange tijd bezig houden en beïnvloeden. In dat geval zou u wel eens extra hulp kunnen gebruiken. Dat is zeker het geval, wanneer u na langere tijd (± 3 maanden) nog steeds last heeft van een of meer van de volgende verschijnselen:

- U kunt uw gevoelens en lichamelijke reacties niet meer de baas.
- U kunt uw gevoelens niet meer op een rijtje krijgen.
- Dromen, herinneringen en beelden van de gebeurtenis blijven terugkomen, waardoor u zich angstig voelt en niet meer tot rust komt.
- U kunt zich niet meer ontspannen, voelt zich verward en uitgeput.
- Uw werk lijdt eronder.
- U moet steeds afleiding zoeken om niet overstuur te raken.
- U heeft last van slaapstoornissen.
- U wordt vaak zonder reden kwaad.
- U heeft niemand om uw gevoelens mee te delen.
- Uw relaties lijden eronder, of u krijgt telkens te horen dat u toch wel veranderd bent.
- U vindt dat u meer ongelukjes overkomen dan vroeger.
- U bent meer afhankelijk van medicijnen, rookt of drinkt of eet meer.
- U voelt zich 'opgebrand'.

## Adressen voor hulpverlening en advies

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



# Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl).

## Contact

 [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) |  (035) 692 63 50 |  [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl)

  @GGDGenV

Oktober 2024



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek