

Hoe verder na een schokkende gebeurtenis?

Normale reacties op een abnormale gebeurtenis, tips en adviezen

Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat niemand onberoerd. Niemand is er echt op voorbereid maar als het gebeurt, kan dat ingrijpende gevolgen hebben. De emotionele en lichamelijke reacties kunnen zeer hevig zijn. Deze folder geeft informatie over het verwerken van een schokkende gebeurtenis. Hij is bedoeld voor betrokkenen, maar ook voor hun partner, familie of vrienden.

Tijdens de schokkende gebeurtenis

Op het moment zelf reageren de meeste mensen als vanzelf, zonder erbij na te denken. Men schakelt als het ware de automatische piloot in. Dit zorgt er voor dat men geen domme of gevaarlijke dingen doet. Het stelt mensen in staat de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven. Men sluit zich gevoelsmatig af. De een voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkeling raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken.

Vlak na de schokkende gebeurtenis

Direct na de gebeurtenis kunnen de eerste emoties voelbaar worden. Angst, opluchting, woede en verdriet kunnen elkaar afwisselen en gepaard gaan met lichamelijke reacties als hoofdpijn, misselijkheid, trillen, hartkloppingen, droge mond, zweten of maagpijn. Mensen kunnen in de war zijn, of moeite hebben zich te concentreren en een gesprek kan chaotisch verlopen. Veel voorkomende reacties om af te reageren zijn: huilen, lachen, grappen maken, veel geeuwen of druk praten. Het ontbreken van iedere emotie komt ook voor. De gevolgen van een schokkende gebeurtenis uit zich dan vaak lichamenlijk, bijvoorbeeld door gespannen spieren, hoofdpijn, maagpijn of rugpijn. In een dergelijk geval lijkt er sprake van onderdrukte woede. Dat kan zich uit in cynisme ("ze doen maar..") of het gevoel hebben overal alleen voor te staan ("praten helpt toch niet.."). Veel gehoorde klachten zijn vermoeidheid, besluiteloosheid en wisselende stemmingen. **De manier van reageren op het moment zelf en vlak erna heeft geen invloed op de verwerking achteraf.**

Verwerking

Direct na de schokkende gebeurtenis begint de verwerking. Dit gaat stapsgewijs. Verwerking lijkt op een rouwproces. Het oude beeld dat men had van de wereld en zichzelf is 'weg'. Het moet worden vervangen door een nieuw beeld, waarin de schokkende gebeurtenis een plaats heeft. Een kenmerk van een schokkende gebeurtenis is dat het vaak een keerpunt is in iemands leven. Mensen praten er achteraf ook zo over: "Was dat voor of na de schokkende gebeurtenis/mijn scheiding/het ongeluk/het overlijden van mijn vader/de overval?"

In de eerste periode van het verwerkingsproces worden emotionele periodes afgewisseld met periodes waarin het leven weer zijn gewoon verder gaat.. Tijdens de hele verwerkingsperiode ondervinden mensen gevolgen van de schokkende gebeurtenis. Allerlei klachten en verschijnselen kunnen daarbij horen. Meestal reageren mensen op manieren die ze van zichzelf kennen (de één met hoofdpijn, de ander met maagpijn), maar dan meestal heftiger dan gewoonlijk.

Normale reacties in die tijd **kunnen** zijn:

- Lichamelijke klachten: slecht (of overmatig) slapen of eten, maagpijn, hoofdpijn, rugpijn, spierpijn, zweten, tintelende handen/voeten, benauwdheid, verstopping of diarree of vermoeidheid.
- Snel geëmotioneerd zijn: verdriet, huilbuien, irritaties of woede-uitbarstingen. Dit zijn lastige reacties voor uzelf en de omgeving, omdat ze onverwacht komen en vaak niet in verhouding staan tot de aanleiding.
- Zenuwachtig of schrikachtig zijn, zoals heftig reageren op harde geluiden, of onrustig worden van lawaai.
- Angstreacties, opgeroepen door momenten, kleuren, geuren of emoties, die tijdens de schokkende gebeurtenis een rol spelen. Bijvoorbeeld door vergelijkbare situaties: het is weer vrijdagmiddag 16.00 uur, buiten regent het. of door het zien van een persoon die aan de dader doet herinneren.

- Nachtmerries, of overdag plotseling het gevoel hebben de situatie opnieuw te beleven.
- Veel nadenken over hoe de gebeurtenis te voorkomen of te veranderen zou zijn geweest: "Had ik maar..", "Als ik nu..".
- Zich voor anderen afsluiten, een gevoel van isolement: "Niemand begrijpt me of het kan niemand iets schelen".
- Extra gevoelig zijn voor de reacties van anderen, onzekerheid, gebrek aan assertiviteit.
- Voortdurend over de schokkende gebeurtenis moeten praten en denken, afgewisseld met er niet aan herinnerd willen worden.
- Lusteloosheid, niets meer kunnen voelen: geen verdriet, geen plezier, nergens zin in hebben.
- Geheugen- en concentratiestoornissen: na het lezen van de krant niet kunnen vertellen wat erin stond, op het werk vaker dan anders foutjes maken, in een gesprek 'wegdromen', er niet helemaal bij zijn.
- Het sterker naar voren komen van al langer bestaande sluimerende problemen.
- Het gevoel krijgen dat de toekomst is veranderd, dat er geen perspectief is; uitzichtloosheid.
- Plotseling weer heel erg bezig zijn met andere ingrijpende gebeurtenissen eerder in het leven, zoals het overlijden van een geliefd persoon, een scheiding of een eerdere schokkende gebeurtenis, ook al is dit lang geleden gebeurd.

Deze reacties zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis en horen erbij. Ze worden afgewisseld met momenten of perioden waarin het leven weer als vanouds verder gaat. Langzamerhand worden de reacties minder heftig en komen ze minder vaak voor; ze slijten. Het verwerkingsproces is voltooid als men aan de schokkende gebeurtenis kan terugdenken, erover kan praten wanneer men dat wil en herinneringen zich niet opdringen op ongewenste momenten. Men heeft de controle over zijn herinneringen en emoties terug. Iedere volwassene heeft in meerdere of mindere mate ervaring in verwerking. Het is nuttig om daarbij aan te sluiten: wat heeft eerder geholpen om ergens overheen te komen?

Adviezen

Iedere schokkende gebeurtenis is anders en ieder mens reageert op zijn eigen manier. Algemeen geldende adviezen voor na een schokkende gebeurtenis zijn niet te geven, wel een paar richtlijnen, welke hun waarde in de praktijk hebben bewezen:

- Gun uzelf de tijd. Verwerken kost tijd, hoe vervelend dat ook is. Proberen het proces te versnellen, werkt meestal averechts.
- Beschouw uzelf als herstellende van een ziekte. Zorg voor voldoende rust. Neem geen extra lasten op uw schouders en organiseer dingen die u leuk vindt. Na een longontsteking verwacht u ook niet van uzelf, dat u onmiddellijk dezelfde prestaties kunt leveren als daarvoor.
- Verwerken doet ieder op zijn eigen manier. De één praat er veel over, de ander heeft meer aan bijvoorbeeld strandwandelingen of muziek maken. Zoek de manier die bij u past, maar realiseer u in elk geval goed, dat verwerken nodig is, op welke manier dan ook.
- Schakel uw omgeving in als u daar behoefte aan heeft. Praat over wat u is overkomen met uw vrienden, uw partner, kinderen en ouders. U krijgt dan verschillende reacties en uw gesprekspartners raken niet overbelast. Houd er rekening mee, dat u misschien wel honderd keer hetzelfde verhaal wil vertellen. Leg uw omgeving uit dat dit een normale reactie op een schokkende gebeurtenis is.
- Bespreek met uw collega's hoe zij ermee omgaan. Waarschijnlijk merkt u dan dat zij soortgelijke reacties hebben.
- Lichamelijke inspanning helpt uitstekend om spanning af te reageren. Ga bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, wandelen of voetballen.
- Leef zo gezond mogelijk: gevarieerd eten, matig alcoholgebruik en voldoende lichaamsbeweging vergroten uw gezondheid en daarmee uw draagkracht. Mensen met een goede gezondheid kunnen meer mentale belasting aan. Alcohol- en medicijngebruik (slaapmiddelen) lijken in de eerste instantie te ontspannen. Bij langer gebruik neemt de spanning echter mogelijk weer toe.
- Neem geen ingrijpende beslissingen in de eerste dagen/weken na de gebeurtenis. De eerste tijd na een schokkende gebeurtenis is niet geschikt om uw leven overhoop te halen. Bovendien is het vermogen om juist te kunnen oordelen mogelijk niet optimaal.

- Neem uzelf serieus: u heeft iets ingrijpends meegemaakt en u heeft er recht op om van uzelf en van uw omgeving de ruimte te krijgen voor verwerking. Het is geen teken van onevenwichtigheid als u er nog een tijd regelmatig mee bezig bent. Wees niet onnodig stoer: "Ik red me wel". Prima als dat zo uitpakt, maar verwerken is iets dat ieder in zijn eentje doet, maak er niet een eenzamere klus van dan nodig is.
- Gun uzelf ontspanning en rust. Wees in tijden dat u last heeft van de gevolgen van de schokkende gebeurtenis voorzichtig met onnodige opwinding, zoals het kijken naar enge films, en met overmatige consumptie van koffie, thee en chocolade. Deze verhogen uw spanningsniveau op een moment dat uw gevoelsleven al genoeg van slag is. Een hoger spanningsniveau zorgt voor meer of heftigere stressreacties en deze wilt u juist kwijt.

De naaste omgeving

Ook de mensen in uw omgeving krijgen te maken met de gevolgen van een schokkende gebeurtenis. Om verschillende redenen is het belangrijk om er met hen over te praten:

- Voor mensen, die om u geven, is uw betrokkenheid bij een schokkende gebeurtenis evenzeer een schok. Ook voor hen is het belangrijk om een beeld te krijgen van wat u ervaren heeft.
- Uw omgeving kan een belangrijke steun zijn in het verwerkingsproces, als praatpaal en als vriend om te helpen uw leven weer op orde te krijgen. Omgekeerd kunt u een belangrijke steun zijn voor uw naasten, ook hun leven is veranderd.
- Als u verandert, ten gevolge van een schokkende gebeurtenis, verandert ook de relatie met voor u belangrijke mensen. Als zij niet weten wat u bezighoudt, kunnen zij de veranderingen niet begrijpen.

Het meemaken van schokkende gebeurtenissen kan mensen dichter bij elkaar brengen. Het kan echter ook verwijdering en ruzies teweegbrengen. Wat door de één als steun wordt bedoeld, wordt door de ander niet altijd als zodanig ervaren. Een partner kan uit bezorgdheid voortdurend aandringen om erover te praten, wat zo kan irriteren dat elk gesprek onmogelijk wordt. Andersom kan het de ander te veel worden om vaak hetzelfde verhaal te moeten aanhoren. Houd de communicatie met belangrijke mensen uit uw omgeving open. Vertel wat er is gebeurd en praat met hen over de gevolgen voor u. Laat deze informatie lezen, zodat ook zij weten wat u mogelijk te wachten staat. Probeer duidelijkheid te krijgen over wat u van elkaar verwacht: een luisterend oor of regelmatig samen iets ondernemen. Iemand die luistert of zwijgt, kan soms meer helpen dan iemand die probeert het probleem op te lossen.

Hulp vragen

Een verwerkingsproces kost tijd en inspanning. De reacties op de schokkende gebeurtenis nemen na verloop van tijd af, maar soms blijft een dergelijke gebeurtenis iemand nog lang bezighouden. In dat geval kan extra hulp nodig zijn. Veel mensen zoeken en vinden steun in hun directe omgeving, zoals bij de partner of vrienden. **Het vragen om professionele hulp is aan te raden als de reacties en klachten na drie maanden niet verminderen.** Het is dan belangrijk uit te leggen dat ze te maken hebben met de schokkende gebeurtenis. Dat is namelijk niet altijd meteen duidelijk. Het gaat om verschijnselen zoals:

- in gedachten steeds met de gebeurtenis bezig zijn of er juist helemaal niet aan willen denken;
- er zeer actief mee bezig blijven;
- moeilijk kunnen geloven wat er gebeurd is;
- de plaats van de gebeurtenis vermijden, of steeds weer opzoeken;
- geïrriteerd of zonder reden boos zijn;
- schrikachtig, overbezorgd of angstig zijn;
- neerslachtig zijn;
- geen fut meer hebben en weinig belangstelling;
- zich kwetsbaar voelen;
- zich moeilijk kunnen concentreren, thuis, op het werk of op school;
- (zichzelf) verwijten maken;
- nachtmerries hebben of slecht slapen;
- zich onhandig voelen;
- een eenzaam gevoel hebben;

- geen waarde meer hechten aan relaties;
- meer gaan eten, roken, drinken of medicijnen gebruiken;
- lichamelijke klachten krijgen, zoals hoofd-, spier- of maagpijn, vermoeidheid of hartkloppingen.

Algemeen kan gesteld worden, dat het invoeren van professionele hulp aan te bevelen is in de volgende situaties:

- Als u zich zorgen maakt over uw eigen reacties, als u uw manier van reageren niet meer herkent.
- Als na enige tijd de reacties niet verminderen, maar verergeren. Over het algemeen moeten na een paar weken de reacties minder heftig worden. Na een maand moet er sprake zijn van verbetering, al is deze nog zo minimaal. Als dit niet gebeurt, of als de situatie zelfs verslechtert, is er sprake van een probleem.
- Als iedereen in uw omgeving zegt dat u zo bent veranderd.
- Als u al lange tijd nauwelijks emoties voelt en geen plezier meer heeft in dingen die u vroeger leuk vond.

Tot slot

Voor hulp kunt u terecht bij de huisarts, Bureau Slachtofferhulp of het Algemeen Maatschappelijk Werk. Ook kunt u overleggen met de hulpverlener van het ETZ, waarmee u de opvanggesprekken heeft gehad. Wanneer dat nodig is, kan men voor specialistische hulp naar een instelling voor geestelijke gezondheidszorg, zoals de GGZ.

Bureau Slachtofferhulp, Regio Midden- en West-Brabant/Zeeland

Website: www.slachtofferhulp.nl

Telefoonnummer: (0900) 01 01

U kunt Bureau Slachtofferhulp bereiken door, tegen lokaal tarief, het algemene nummer te bellen. U wordt dan automatisch doorverbonden met een Bureau Slachtofferhulp in de regio Midden- en West Brabant/Zeeland

IMW, Instituut voor Maatschappelijk Werk:

Telefoonnummer: (013) 595 27 10

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):

(013) 221 00 00