

SOCIAAL WERK

VERWERKING NA EEN INGRIJPENDE GEBEURTENIS¹

U bent recent betrokken geweest bij een gebeurtenis waarbij u geconfronteerd werd met een aantal ingrijpende ervaringen.

Met deze korte informatie wensen wij duidelijk te maken dat er zich de komende periode een aantal gewaarwordingen **kunnen** voordoen die het gevolg zijn van hetgeen u hebt meegemaakt. Het is helemaal niet zeker dat u er mee te maken krijgt. Soms treden ze op kort na het gebeuren, soms kunnen ze op een later tijdstip voorkomen. De intensiteit en de duur zijn eveneens verschillend van persoon tot persoon.

Het mag u echter niet verontrusten daar geen enkel van deze symptomen op zich een teken van stoornis of ziekte zijn. **Het gaat om normale reacties op een "abnormale" situatie.**

Het kan ook voor uw omgeving (partner, familie, enz.) belangrijk zijn dat ze over deze informatie beschikken om de mogelijke emoties en reacties te kennen waarmee u kan te maken krijgen.

¹ Bron: brochure "Omgaan met schokkende gebeurtenissen" Rode Kruis Vlaanderen Dienst Dringende Sociale Interventie

Psychische reacties:

U voelt:

- **ANGST:**
 - dat een dergelijke situatie zich opnieuw zal voordoen
 - voor de reacties van anderen
 - voor activiteiten buitenshuis zoals gaan werken, hobby's, boodschappen doen.

- **HULPELOOSHEID:**
 - dat u zelf niets zinvol heeft kunnen doen of kan doen
 - dat niets of niemand u kan helpen

- **VERDRIET:**
 - vanwege de dode(n)
 - omdat u het vroegere gevoel van veiligheid en zekerheid heeft verloren
 - omdat u het basisvertrouwen in (uzelf en) anderen heeft verloren
 - omdat u niet meer van de normale dingen van het leven kan genieten en geen fut meer heeft.

- **HERBELEVING:**
 - overdag (of 's nachts) herbeleeft u de gebeurtenis in flashback's,

- **SCHULDGEVOEL:**
 - omdat u het er beter van heeft afgebracht dan anderen
 - omdat u het gevoel heeft dat u niet voldoende deed om anderen te redden.

- **SCHAAMTE:**
 - omdat u eigen gevoelens, zoals hulpeloosheid, verdriet, niet of juist wel heeft getoond
 - omdat u niet gereageerd heeft zoals u gewent had
 - omdat u gevoelens (kwaadheid of jaloezie) bij uzelf bemerkt die u onacceptabel vindt of waarvan u vindt dat ze niet bij u passen

- **BOOSHEID**
 - op hetgeen gebeurd is, op diegene die het veroorzaakte

- vanwege het gebrek aan begrip bij anderen
- waarom moest mij dit overkomen?
- op anderen die te weinig gedaan hebben, fouten gemaakt hebben of anderszins tekort geschoten zijn.

➤ HERINNERINGEN:

- aan eerdere incidenten of verliezen

➤ VERVREEMDING:

- omdat u gevoelens ervaart die u niet eerder ervaren heeft
- omdat anderen u niet lijken te begrijpen

➤ EENZAAMHEID

- omdat u zich anders voelt dan de anderen die de gebeurtenis niet hebben meegemaakt of anders beleefd hebben
- omdat anderen niet altijd begripvol reageren

➤ WANHOOP

- vanwege de onrechtvaardigheid en de zinloosheid van alles
- vanwege teleurstellingen

Lichamelijke reacties:

➤ SLAAPPROBLEMEN:

- moeilijkheden met in- en/of doorslapen.

➤ ADEMHALINGSPROBLEMEN:

- kortademigheid of snelle ademhaling zodat soms de vingers en tenen gaan tintelen

➤ SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN:

- maag -en darmklachten
- diarree, misselijkheid

➤ AANDACHTSPROBLEMEN:

- concentratieproblemen
- geheugenproblemen

➤ ANDERE:

- u voelt zich vermoeid, uitgeput, zelfs als u niets doet

- hartkloppingen, mogelijk duizeligheid, licht in het hoofd
- prop in de keel
- koud zweet, droge mond, bleke huid, moeite met scherp zien
- verhoogde gevoeligheid voor ziekten
- gespannen spieren die pijn kunnen veroorzaken zoals hoofdpijn, pijn in de schouders, hals of rug, trillen, jeuk, gejaagdheid
- verminderde sexuele belangstelling

Verwerking

Het verwerkingsproces vraagt zowel mentaal als emotioneel veel inspanning.

- uw emoties en gevoelens zijn normaal, laat ze toe en praat erover met anderen, niet één keer maar telkens weer opnieuw als u daar de behoefte toe voelt.
- huilen kan opluchten. U kan beter uw gevoelens uiten dan ze " op te kroppen".
- praten met vertrouwde personen is juist nu de belangrijkste en beste bron van steun en hulp; maak daar gebruik van, ook al heeft u het gevoel dat niemand begrijpt wat u doormaakt
- probeer een zo juist mogelijk beeld te krijgen van wat er in werkelijkheid gebeurd is, in plaats van te blijven gissen of verder te piekeren op uw vermoedens.
- probeer voor zover u er fysisch toe in staat bent, om zo vlug mogelijk vroegere dagelijkse bezigheden en routines opnieuw op te nemen.

Professionele hulp

Als na een langere periode de symptomen uw emotioneel leven blijven domineren en u nog steeds geen verbetering voelt, neemt u best contact op met uw huisarts. Het is belangrijk om hem in te lichten over hetgeen u heeft meegemaakt zodat hij daar rekening mee kan houden bij het voorschrijven van medicatie of eventuele doorverwijzing.

Als u de volgende ongemakken ervaart (op langere termijn !!) is contact met de huisdokter aangewezen:

- dromen, herinneringen en beelden van de schokkende gebeurtenis blijven terugkomen
- u voelt zich leeg en uitgeput
- u kunt zich niet meer ontspannen en/of genieten van vrije tijdsactiviteiten
- u bent vaak geïrriteerd en/of u wordt vaak boos zonder reden
- op het werk gaat het niet meer zo goed als vroeger
- in uw gezins -en sociaal leven vlot het ook niet meer zoals u het zou willen
- u bent voortdurend op uw hoed, u heeft het zeer moeilijk om u te concentreren
- u rookt of drinkt veel meer dan vroeger. Uw eetgewoontes zijn gewijzigd.
- u kan nog moeilijk zonder geneesmiddelen zoals slaap - of kalmeringsmiddelen.

Dirk Aerts
Sociaal Werker
015/50.57.28