

# Informatie voor slachtoffers na een schokkende gebeurtenis

**Een schokkende gebeurtenis heeft meer impact, dan u kunt beseffen. Hieronder vindt u tips voor een goede verwerking.**

- Probeer het gebeurde onder ogen te zien en te erkennen.
- Neem de tijd voor het natuurlijke, langzame proces van herstel. De overweldigende gevoelens zullen op den duur verminderen. Verwacht niet dat de herinneringen (snel) verdwijnen; de bijbehorende beelden en emoties kunnen lang bij u blijven.
- Wissel confrontatie af met afleiding. Gun uzelf momenten van ontspanning en doe ook regelmatig routinewerkzaamheden.
- Krop gevoelens niet op. Laat uw directe omgeving delen in wat er in u omgaat. Ben open tegenover familie, vrienden en collega's over uw behoeften.
- Ben bereid om steun te aanvaarden, dat kan het dragelijker maken. Als u niet voldoende steun krijgt, aarzel dan niet zelf initiatief te nemen. Vaak blijkt dat de ander het erg op prijs stelt dat u hem in vertrouwen neemt. U heeft er ook veel baat bij als u uw ervaringen deelt met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.
- Bezig zijn, bijvoorbeeld door anderen te helpen of lichte karweitjes op te pakken, kan verlichtend werken. Te veel doen is echter niet goed, aangezien de aandacht en hulp die uzelf nodig heeft daardoor in de verdrinking raakt.
- Neem (voldoende) tijd om te slapen, rusten, denken en bij uw vrienden en familie te zijn. Om uw gevoelens te kunnen hanteren, zult u het af en toe nodig hebben om alleen te zijn.
- Probeer, als de eerste fase van hevige emoties voorbij is een zo normaal mogelijk leven te leiden. Probeer te blijven werken of het werk zo snel mogelijk te hervatten. Vermijd indringende of moeilijke situaties; werk in de luwte.
- Probeer uw emoties op papier te zetten.
- Uw concentratievermogen is lager dan normaal gesproken. Rijd daarom voorzichtiger dan voorheen, wees ook voorzichtig met gevaarlijke activiteiten in en om het huis.
- Ben erop voorbereid dat niet iedereen begripvol en invoelend zal reageren op uw moeilijkheden of uw verhaal.
- Vermijd zoveel mogelijk het nemen van belangrijke beslissingen en keuzes, zoals verhuizen, veranderen van werk, verbreken van een relatie. Dat komt later wel.
- Bedenk dat een relatie stabiel en steviger is naarmate er meer evenwicht is tussen geven en nemen. Hoe moeilijk u het ook vindt en hoeveel moeite het u ook kost, praat daarom niet alleen over uzelf. Maak er een gewoonte van ook te informeren naar de ander.
- Een gebrek aan reacties betekent niet dat mensen in uw omgeving geen belangstelling voor u tonen of niet willen helpen. Veel mensen willen u steunen, maar weten niet hoe. Sommigen zullen u ontlopen omdat ze zelf met de situatie verlegen zijn. Mogelijk heeft u dit in het verleden zelf ook gedaan.
- Probeer zoveel mogelijk de structuur van de dag te handhaven zoals die was voor de schokkende gebeurtenis: tijd van opstaan, maaltijden, bezigheden, enzovoort.
- Ben heel voorzichtig met slaapmiddelen en tranquillizers. Gebruik ze slechts incidenteel.
- Indien van toepassing: een vitaal onderdeel van het genezingsproces is de 'vergeving' door uzelf en door anderen.