

Hoe te handelen bij een schokkende gebeurtenis

Advies en informatie voor omstanders, collega's en familie

Als iemand in uw omgeving wordt getroffen door een schokkende gebeurtenis, is het moeilijk om diegene goed te ondersteunen. Wat kunt u wel óf juist niet zeggen en waar heeft iemand behoefte aan? Hieronder vindt u enkele tips over hoe te handelen als iemand in uw naaste omgeving onlangs een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt.

- Laat vooral de getroffene aan het woord in gesprekken. Stel vragen als: "Wat is er precies gebeurd?", "Wie was erbij?" en "Hoe reageerde je omgeving?".
- Vat regelmatig in eigen woorden samen wat de getroffene verteld "Ik begrijp dat je ...".
- Laat het verhaal van de getroffene centraal staan. Grijp het niet aan om te vertellen over een soortgelijke gebeurtenis die u of een kennis is overkomen.
- Als u wilt troosten en helpen maar niet weet hoe, kunt u dat zeggen.
- In het begin is de getroffene vaak angstig en stelt daarom gezelschap op prijs. Soms is het belangrijker dat er iemand bij hem of haar is, dan dat er wordt gepraat.
- Behandel de getroffene op normale wijze. Wees niet te ernstig en reageer niet overbezorgd. Doe daarentegen ook niet geforceerd vrolijk.
- Mensen die een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt ervaren een lichamelijke leegte. Ze hebben vaak behoefte aan een aanraking en een knuffel. (Uiteraard is deze tip minder van toepassing voor leidinggevenden.)
- Doe iets aardigs voor de getroffene. Stuur of breng een bos bloemen of stuur een kaart of brief.
- Richt u op het heden en verleden en praat niet meteen over de toekomst.
- Wees voorzichtig met het maken van grappen, hoe goed bedoeld ook.
- Zoek de getroffene regelmatig op of nodig hem bij u thuis uit. Blijf contact houden en blijf beschikbaar. Ook als de ander niet enthousiast of zelfs afwijzend reageert.
- Heb geduld. Iemand die een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt, heeft de behoefte om vaker hetzelfde verhaal te vertellen.
- Probeer de getroffene zoveel mogelijk te betrekken bij activiteiten die u voorheen samen deed bijvoorbeeld sporten. Als de ander dat niet wil, oefen dan zacht druk uit.