



Omgaan met stressvolle gebeurtenissen

Niederländisch



©Rosel Eckstein/PIXELIO

Informatie voor betrokkenen

Met deze folder willen wij u wat informatie meegeven, die in uw situatie belangrijk en nuttig kan zijn.

Mogelijke reacties

Buitengewone stressvolle gebeurtenissen zoals ongevallen, geweld of rampen, maar ook de plotselinge dood van een dierbare persoon, roepen bij veel mensen tijdelijk sterke reacties en gevoelens op. Dit kan ook gebeuren bij ooggetuigen en helpers alsmede vermiste personen en nabestaanden.

Onmiddellijk na een dergelijke gebeurtenis treden bij veel mensen bijvoorbeeld de volgende reacties op:

- hulpeloosheid
- angst
- neerslachtigheid
- schuldgevoelens
- heftige stemmingswisselingen
- radeloosheid
- onvermogen om alledaagse handelingen uit te voeren

Deze en soortgelijke reacties zijn na een buitengewoon stressvolle gebeurtenis normaal. De reacties nemen meestal na enkele dagen af. Soms kunnen er echter ook aanvullende klachten optreden, zoals bijv.:

- sterke nervositeit, schrikachtigheid
- slaapstoornissen, nachtmerries
- gevoel van zinloosheid, hopeloosheid





- geheugenverlies, concentratieproblemen
- pijnlijke herinneringen of beelden die zich aan u opdringen
- verlies van eetlust, ernstige vermoeidheid
- versterkte behoefte aan alcohol of kalmerende middelen

Ook deze reacties worden gewoonlijk week na week minder en verdwijnen vervolgens helemaal.

Wat kunt u voor uzelf doen?

Als u een bijzonder stressvolle gebeurtenis hebt beleefd, kan het nuttig zijn uzelf rust te gunnen. Neem de tijd om wat er gebeurd is te verwerken en uzelf te ontspannen.

- Let meer op uw huidige behoeften en neem de tijd daarvoor.
- Onderdruk uw gevoelens niet, praat erover met personen die u vertrouwt.
- Probeer om zo snel mogelijk tot uw gebruikelijke dagelijkse routine terug te keren.
- Geef uzelf tijd. Verwacht niet dat de tijd uw herinneringen gewoon wist. Uw huidige gevoelens zullen u nog langer bezighouden.
- Breng ook tijd door met de dingen die u normaal gesproken plezier doen en ter ontspanning dienen.
- Aarzel niet om ook gebruik te maken van psychologische en pastorale hulp.

Wat kunnen familie en vrienden doen?

Het begrip van familie en vrienden kan zeer veel ertoe bijdragen dat de betrokkenen beter kunnen omgaan met wat ze beleefd hebben. Vaak doet alleen het gevoel al, niet alleen te zijn, zeer goed.

Als betrokkenen over hun belevenissen praten, dan

- luistert u;
- neemt u zich veel tijd;
- neemt u de gevoelens van de betrokkenen serieus.

Na bepaalde gebeurtenissen is het noodzakelijk, verschillende dingen te organiseren en af te handelen.

Een praktische ondersteuning kan een zeer verlichtend effect hebben. In principe is het echter belangrijk om de betrokkenen erbij te ondersteunen, dat ze zo snel mogelijk weer de gebruikelijke dagelijkse routine kunnen oppakken.

Verdere hulp

Het komt voor dat gebeurtenissen zo stressvol zijn dat het lijkt aan te raden, gebruik te maken van professionele hulp. Dit is met name het geval, als de eerder beschreven normale reacties langer dan 4 weken aanhouden. Bijzondere tekenen zijn het, als

- u de indruk hebt dat uw sensaties en gevoelens gedurende een lange tijd niet opnieuw normaliseren;
- u continu door nachtmerries gekweld wordt of voortdurend aan slaapstoornissen lijdt;
- u frequente ongewenste herinneringen aan de gebeurtenis hebt;
- u bepaalde situaties of plaatsen mijdt, die u aan de gebeurtenis herinneren of daarmee in verband staan;
- u sinds de gebeurtenis (meer) rookt, drinkt, drugs of veel medicijnen inneemt;
- uw werkprestaties permanent afnemen;
- uw relaties sterk daaronder lijden of er zich seksuele problemen ontwikkelen;
- u met niemand over uw gevoelens kunt spreken, ook al hebt u behoefte daaraan.

Neem deze tekenen serieus. Het is dan bijzonder belangrijk om gebruik te maken van hulp van buitenaf, om ernstige gevolgziektes te voorkomen. Op federaal niveau zijn er een reeks instellingen die u kunnen ondersteunen. Daartoe behoren bijv. adviescentra, psychotherapeuten, traumagerichte deskundigen, zielzorgers en artsen.



Neem voor meer informatie contact op met:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Tel.: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2024

Uw contactpersoon ter plaatse:

Telefon
Telefax
E-Mail