

Overleven na een schokkende gebeurtenis

U heeft deze folder van uw behandelend arts of van een van de andere medewerkers van het HagaZiekenhuis of Medisch Centrum Haaglanden ontvangen, omdat u een schokkende en/of ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt, zoals bijvoorbeeld een ongeval of een geweldsituatie. Dit kan een verkeersongeval geweest zijn, een ongeval op het werk, maar ook een overval of een situatie waarin sprake is van lichamelijk en/of seksueel geweld.

De folder is ook bedoeld voor de mensen in uw naaste omgeving. Het is raadzaam dat u uw familie, vrienden of kennissen deze brochure laat lezen. Op die manier krijgen zij meer inzicht in hetgeen u doormaakt en kunnen zij u beter terzijde staan. De ervaring heeft geleerd dat ook zij soms met vragen zitten en moeite hebben met wat er gebeurd is.

Wat staat er in deze folder?

Deze folder biedt algemene informatie over de mogelijke reacties op en de gevolgen van een schokkende gebeurtenis. Zo'n gebeurtenis wordt ook wel trauma genoemd. De letterlijke betekenis van het woord trauma is wond. Bij een trauma kan er naast lichamelijke verwondingen ook sprake zijn van psychische gevolgen. Bij een psychisch trauma worden mensen

overvallen door een veelheid aan gevoelens en emoties. Dit kan angst en verwarring veroorzaken. In deze brochure worden adviezen gegeven aan slachtoffers, hun familie en andere betrokkenen over hoe zij met deze gevoelens en emoties om kunnen gaan.

De bedoeling van deze brochure

Wij hopen dat u door de informatie en adviezen meer begrijpt van uw reacties. De gevoelens en reacties die u heeft, zijn normaal in deze 'abnormale' situatie en zullen na verloop van tijd verminderen. In bijzondere situaties, bijvoorbeeld in het geval van een hersenletsel, geheugenverlies of als u slachtoffer bent van geweld binnen uw gezin, zult u meer of andere informatie nodig hebben. We raden u dan ook dit te bespreken met uw (huis)arts.

Veel voorkomende reacties na een schokkende gebeurtenis

De meest voorkomende gevoelens, emoties en reacties op een ingrijpende gebeurtenis staan hieronder beschreven. Alle reacties die genoemd worden kunnen optreden, maar dit hoeft niet bij iedereen zo te zijn. Ook de manier waarop mensen omgaan met gevoelens en emoties is persoonlijk en dus voor iedereen verschillend en in andere mate.

Gevoelens en emoties

Gevoelens en emoties kunnen afwisselend voorkomen. Het ene moment bent u boos, het andere moment verdrietig en weer een ander moment overheerst angst of paniek. U kunt de indruk hebben heen en weer geslingerd te worden tussen uw eigen emoties. Veel voorkomende emoties en gevoelens zijn:

Verdriet

Verdriet om wat u verloren heeft: gezondheid, toekomstplannen of materiële zaken. Rouw om het verlies van één of meer geliefde personen. U kunt ook huilbuien hebben of emotioneel zijn zonder aanwijsbare redenen.

Angst

Angst dat het nogmaals zal gebeuren. Angst voor controleverlies of om gek te worden. Angst om een geliefd persoon kwijt te raken, voor blijvend letsel bij uzelf of bij naasten. Angst of wanhoop dat het nooit meer goed zal komen.

Machteloosheid

Een gevoel van machteloosheid omdat u meer had willen doen dan u misschien hebt kunnen doen. Ook machteloosheid omdat u niet meer kunt veranderen wat er is gebeurd.

Schuldgevoel

Schuldgevoel omdat u nog leeft of omdat u er beter vanaf bent gekomen dan anderen. Schuldgevoel omdat u denkt dat u het

ongeval of de geweldsituatie had kunnen voorkomen of omdat u meer had willen doen dan u heeft gedaan.

Onbegrip

Onbegrip dat het heeft kunnen gebeuren. U vraagt zich af waarom het is gebeurd en waarom bij u.

Boosheid

Boosheid dat het heeft kunnen gebeuren. Boosheid op degene die het veroorzaakt heeft of vanwege het gebrek aan begrip bij anderen. Boosheid op de hele wereld inclusief u zelf om tal van redenen.

Het opnieuw beleven van de gebeurtenis

Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan zich de komende tijd plotseling en zonder enige aanleiding voordoen. Bepaalde geluiden, geuren, smaken, gevoelens of beelden kunnen de gebeurtenis weer oproepen. Het opnieuw beleven kan zich voordoen in de vorm van:

Beelden

Beelden van of gedachten aan het ongeval of de geweldsituatie kunnen steeds terugkeren. Dit kan zeer onaangenaam zijn en opdringerig. Soms kunnen beelden zo levensecht zijn, dat ze angst en paniekgevoelens veroorzaken. Deze beelden worden 'flashbacks' of herbeleving genoemd.

Dromen

Akelige of onrustige dromen of herhaalde nachtmerries.

Deze beschreven gevoelens zijn een normale reactie op een bijzondere, schokkende en ingrijpende situatie. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan een lange tijd wegblijven en dan plotseling weer terugkomen. Zo kunnen herinneringen, dromen of nachtmerries bijvoorbeeld ieder jaar op dezelfde dag of omstreeks dezelfde tijd dat de ingrijpende gebeurtenis plaatsvond zich opnieuw voordoen.

Afsluiten voor de gebeurtenis / doen alsof het niet gebeurd is.

Het kan zijn dat u het gevoel heeft niets te (kunnen) voelen over wat er gebeurd is. Wanneer dit langere tijd duurt, kan dat betekenen dat u zich (onbewust) afsluit. Dit kan een manier zijn om uzelf te beschermen. U zorgt ervoor dat u niet door de herinnering aan de gebeurtenis wordt overweldigd.

Het komt vaak voor dat het afsluiten afgewisseld wordt met het opnieuw beleven van de gebeurtenis. Afsluiten voor de gebeurtenis kan op een aantal manieren plaatsvinden.

Vermijden

Het vermijden of ontwijken van gedachten of gevoelens horend bij de gebeurtenis. Dit kan tot uitdrukking komen door niet meer te kunnen huilen, boos te worden of angst te voelen. Vermijden van activiteiten of het uit de weg gaan van situaties die aan de

gebeurtenis doen denken, bijvoorbeeld niet meer in een auto durven rijden na een ongeval.

Terugtrekken

Zich terugtrekken door niemand meer te willen zien of nergens meer zin in te hebben, door de hele dag in bed te blijven liggen. U kunt het gevoel hebben alsof u geen deel meer uitmaakt van de wereld om u heen.

Geheugenverlies

Het zich niet meer kunnen herinneren van belangrijke momenten van de gebeurtenis. Dit is iets anders dan geheugenverlies dat kan optreden na bijvoorbeeld een zware hersenschudding. Dan worden bepaalde gebeurtenissen door de hersenen niet goed vastgelegd en zullen dus ook nooit herinnerd kunnen worden.

Verhoogde prikkelbaarheid

Door de gebeurtenis kan er een wirwar van gevoelens en emoties bij u losgemaakt zijn. Dit kan ertoe leiden dat uw lichaam in een toestand van verhoogde prikkelbaarheid geraakt. Dit kunt u merken aan:

Slaapproblemen

Moeite hebben met inslapen of vaak wakker worden in de nacht. Door eerdere nachtmerries bent u wellicht ook bang om te gaan slapen.

Verhoogde waakzaamheid

Het op uw hoede zijn voor mogelijk gevaar, het snel schrikachtig reageren of prikkelbaar reageren: daar waar u vroeger geduld voor kon opbrengen merkt u nu ergernis of zelfs woede. Maar ook kunnen er concentratieproblemen ontstaan, waardoor u bijvoorbeeld niet meer rustig een boek kunt lezen en vergeetachtig bent.

Lichamelijke reacties

U kunt lichamelijke reacties ondervinden zoals zweten, spierspanning, hartkloppingen, snelle oppervlakkige ademhaling en duizelig zijn of een zenuwachtig gevoel hebben.

Zoals eerder in deze brochure al beschreven: deze reacties kunnen voorkomen, maar dat hoeft niet bij iedereen het geval te zijn. Bovendien verdwijnen de reacties na enige tijd weer. Het achterwege blijven van bepaalde reacties is geen reden om te twifelen aan het verloop van het verwerkingsproces.

Het is belangrijk dat u uzelf tijd gunt om de gebeurtenis te verwerken en uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken. In het algemeen geldt dat de klachten gaandeweg afnemen. Wanneer de klachten verergeren, adviseren wij u professionele hulp te zoeken.

Wat u zelf kunt doen en wat u beter niet kunt doen

Iedereen verwerkt een schokkende gebeurtenis op zijn of haar eigen manier. Toch zijn er enkele algemene richtlijnen te geven, die een goede verwerking kunnen bevorderen. Hieronder volgen enkele adviezen voor het omgaan met uw reacties op de gebeurtenis.

Wat goed is om te doen

- Vraag aan uw omgeving steun als u dit nodig heeft en accepteer deze steun. Geef aan als u alleen wilt zijn of even niet over de gebeurtenis wilt praten.
- Praat over uw gevoelens met uw partner, of andere personen die u vertrouwt. Uit uw gevoelens ook op andere manieren, bijvoorbeeld door het op te schrijven, het bijhouden van een dagboek, te tekenen, sporten of muziek.
- Zorg dat u te weten komt wat er precies gebeurd is tijdens het ongeval of de geweldsituatie. Fantasieën zijn vaak erger dan de werkelijkheid. U kunt bijvoorbeeld naar de plek van de gebeurtenis teruggaan; het beste is dat u dit samen met iemand doet.

- Zorg voor een goed contact met de behandelend(e) arts(en). Schrijf vragen of twijfels die u heeft ten aanzien van de behandeling en uw herstel thuis op. Maak regelmatig een afspraak met de arts of verpleegkundige om uw vragen te bespreken. Schrijf de antwoorden op uw vragen op.
- Houd een duidelijke dagindeling aan: sta op tijd op en probeer de dagelijkse routine aan te houden. Eet gezond en zorg voor voldoende nachtrust.

Wat u misschien kunt doen, maar wat u zorgvuldig moet afwegen

- Het zelf zoeken van contact met de veroorzaker van de schokkende gebeurtenis kan zeer heftige emoties tot gevolg hebben. Zoek daarom in eerste instantie dat contact niet op.
- Indien u toch behoefte heeft aan contact met de veroorzaker, denk dan goed na over waar u precies behoefte aan heeft en bespreek dit eerst met een vertrouwd persoon in uw omgeving.
- Mocht u de veroorzaker ontmoeten, zorg er dan altijd voor dat er iemand bij u is en dat u zelf bepaalt wat er gebeurt en waar over gesproken wordt. Doe niets in een emotionele opwelling.
- Ga niet met de veroorzaker praten, omdat u denkt dat diegene hulp (van u) nodig zou hebben.

Wat u beter niet kunt doen

- Gebruik alcohol zeer matig.
- Gebruik kalmerings- of slaaptabletten alleen in overleg met uw (huis)arts.
- Stress kan van invloed zijn op uw concentratievermogen. Wees daarom opmerkzaam bij het autorijden of klusjes in huis.

Adviezen voor familieleden en andere betrokkenen

Als iemand die u (goed) kent betrokken is geweest bij een ingrijpende en schokkende gebeurtenis, kan dat invloed hebben op uw relatie met hem of haar. Het kan zijn dat u merkt dat de gebeurtenis bij u zelf ook allerlei gevoelens oproept, waarmee u moeilijk overweg kunt.

Misschien wilt u de gebeurtenis zo snel mogelijk proberen te vergeten en bent u bang dat praten alles alleen maar erger maakt. Dit kan het voor de getroffene extra moeilijk maken om zijn of haar gevoelens met u te delen. Misschien wilt u wel praten over de gebeurtenis, maar weet u niet goed wat u moet zeggen of hoe u hulp kunt aanbieden. Hieronder volgen enkele tips die u kunnen helpen bij de omgang met de getroffene.

In het contact met de getroffene is het van belang

- Dat u deze aanmoedigt om over de gebeurtenis te praten. U hoeft in het begin weinig te zeggen, luisteren is al voldoende. Er worden geen oplossingen van u verwacht.
- Dat u de gevoelens van de getroffene, zoals boosheid, schuld of schaamte probeert te accepteren zonder deze te veroordelen.
- Dat u niet te grote verwachtingen heeft over de mogelijkheden om de getroffene te helpen. Hierdoor kan bij u een gevoel van onmacht ontstaan. Door goed te luisteren en de getroffene zijn of haar verhaal te laten vertellen, helpt u al.
- Dat u ook over de gewone dingen in het leven vertelt; gesprekken hoeven niet alleen te gaan over de gebeurtenis.
- Dat u goedbedoelde opmerkingen, zoals 'wees blij dat je nog leeft', achterwege laat.

Praktische hulp is een belangrijke vorm van hulp

- U helpt de getroffene door te vragen of u wat kunt doen, zoals bijvoorbeeld helpen in de huishouding, kinderen opvangen of iemand bellen.
- Door samen bijvoorbeeld boodschappen te doen of te gaan wandelen helpt u de getroffene de dagelijkse dingen te blijven doen.
- Probeer de getroffene zoveel mogelijk zelf te laten beslissen wat er gebeurt. Op die manier kan hij of zij weer controle krijgen over het leven van alledag.

Tot slot

Schroom niet na toestemming van de getroffen(e) om artsen of verpleegkundigen informatie of advies te vragen, indien u daar behoefte aan heeft.

Belangrijk is dat u vooral geen hulp opdringt

Het is van belang, dat u de ander en u zelf de tijd gunt om de gebeurtenis te verwerken en het leven weer op te pakken. De hoeveelheid tijd die daarvoor nodig is, varieert van mens tot mens. Voor de meeste mensen echter duurt het langer dan verwacht en is het een zware periode.

De herstelperiode

Zoals u in het voorafgaande hebt kunnen lezen, is het vooral belangrijk om u zelf tijd te gunnen voor het verwerken van de gebeurtenis en voor het opnieuw inrichten van uw leven.

Misschien heeft u nu nog het gevoel dat het herstel voor u nog oneindig ver weg is. Toch zal er een dag aanbreken waarop de gebeurtenis een plaats in uw leven heeft gekregen. Over het algemeen worden de verwarrende gevoelens en indrukken langzaam minder. Geleidelijk zal er plaats zijn voor gevoelens van acceptatie. Misschien wordt u door een blijvend letsel of door afwezigheid van een naaste dagelijks herinnerd aan de gebeurtenis, maar deze gevoelens zullen op den duur niet meer uw hele leven beheersen.

Genezing of herstel van een psychisch trauma is alleen mogelijk als u de pijnlijke gevoelens die bij de schokkende gebeurtenis horen, durft te ervaren. Dit vereist moed en kost energie, maar iedere confrontatie met deze gevoelens maakt het verdriet de volgende keer iets minder diep. Na een confrontatie volgt meestal een gevoel van opluchting. Het langdurig tegenhouden van gevoelens kan op den duur lijden tot psychische en/of lichamelijke klachten.

Het is wel belangrijk dat u zelf de snelheid van dit verwerkingsproces in de gaten houdt. Met het forceren van uw gevoelens bereikt u eerder het tegendeel.

Wanneer is het raadzaam hulp te zoeken?

Soms blijven de reacties en gevoelens na een schokkende gebeurtenis toch te lang aanwezig en belemmeren ze in uw dagelijks leven. Dat kan betekenen dat u de schokkende gebeurtenis niet of nog niet voldoende heeft verwerkt.

Wanneer is het raadzaam professionele hulp zoeken?

- Als u niemand heeft bij wie u terecht kunt om over uw gevoelens te praten.
- Als de volgende klachten na ongeveer een maand niet minder worden:
 - lichamelijke reacties zoals gespannenheid of intense vermoeidheid;
 - gevoelens van somberheid, wanhoop;

- slaapproblemen of nachtmerries;
 - herbeleving van de gebeurtenis;
 - nergens meer zin in hebben of een verdoofd of leeg gevoel hebben.
- Als u sinds de gebeurtenis merkt dat u:
 - woedeaanvallen heeft of agressief reageert;
 - actief moet zijn om gevoelens niet te hoeven voelen;
 - paniekaanvallen heeft of bepaalde dingen niet meer durft, zoals naar buiten gaan of met het openbaar vervoer reizen.
 - langer dan twee weken slaapmedicatie of kalmeringsmiddelen nodig heeft.
 - regelmatig meer alcohol drinkt;
 - vaker ongelukken of ongelukjes krijgt;
 - problemen met uw relatie(s) heeft;
 - de gedachte heeft 'was ik maar dood'.

Bij twijfel is het ook raadzaam professionele hulp te zoeken. Schaamt u zich hier niet voor. Hulp zoeken is geen teken van zwakte. Zeker niet na een traumatische ervaring. Het kan veel leed voorkomen.

Waar kunt u terecht voor professionele hulp?

In het HagaZiekenhuis en Medisch Centrum Haaglanden zijn gespecialiseerde hulpverleners die zich bezighouden met de opvang en begeleiding van mensen die betrokken zijn geweest bij een ongeval, een geweldsituatie of andere ingrijpende en schokkende gebeurtenis. Dit team bestaat uit maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters. Via uw behandelend

arts kunt u een gesprek met een van deze hulpverleners aanvragen.

Tijdens uw ziekenhuisopname kunt u altijd een gesprek aanvragen met één van hen. Als u niet (meer) in behandeling bent in het ziekenhuis, kunt u met uw vragen en voor informatie terecht bij uw huisarts. Deze kan u verwijzen naar de juiste hulpverlener of instelling. U kunt ook rechtstreeks het Psychomedisch Centrum Parnassia of het algemeen maatschappelijk werk in uw regio bellen.

De psychologen van de afdeling Medische Psychologie zijn werkzaam in het HagaZiekenhuis en Medisch Centrum Haaglanden.



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

131201082023