

Omgaan met de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis

U heeft deze folder ontvangen omdat u een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt. Dit kan een verkeersongeval zijn, een ongeval op het werk, een overval, een ramp, of lichamelijk en/of seksueel geweld. Na het meemaken van een schokkende gebeurtenis kunt u allerlei gevoelens ervaren die te maken hebben met de verwerking. In deze folder wordt ingegaan op deze gevoelens en hoe u en uw omgeving ermee om kunnen gaan. Wij hopen dat u door de informatie en adviezen meer begrijpt van uw reacties.

Na een schokkende gebeurtenis

Als gevolg van een schokkende gebeurtenis kan er een trauma ontstaan. De letterlijke betekenis van het woord trauma is wond. Bij een trauma kan er naast lichamelijke verwondingen ook sprake zijn van psychische verwondingen.

Bij een psychisch trauma kunnen mensen last hebben van overweldigende gevoelens en emoties. Dit kan veel angst en verwarring veroorzaken. De heftige gevoelens en emoties zijn normaal na een trauma en zullen na verloop van tijd minder worden.

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 aan contact op te nemen met uw (huis)arts.

Gevoelens en emoties

Een schokkende gebeurtenis roept afwisselend verschillende gevoelens en emoties op. Het ene moment bent u boos, het andere moment verdrietig en weer een ander moment overheerst de angst of paniek. U kunt de indruk hebben heen en weer geslingerd te worden tussen uw emoties.

Veelvoorkomende 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 nog een keer zal gebeuren. Bang om de controle over de situatie te verliezen. Angst om een geliefd persoon kwijt te raken, angst voor blijvend letsel. Angst of wanhoop dat het nooit meer goed zal komen.

- **Machteloosheid**
Een gevoel van machteloosheid omdat u meer had willen doen dan u heeft gedaan.
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 uzelf om tal van redenen.

Opnieuw beleven van de gebeurtenis

Het in uw hoofd opnieuw beleven van de gebeurtenis kan plotseling en zonder aanleiding gebeuren. Bepaalde geluiden, geuren, smaken, gevoelens of beelden kunnen de gebeurtenis weer oproepen. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan een lange tijd wegblijven en dan plotseling weer terugkomen. Herinneringen, dromen of nachtmerries kunnen zich bijvoorbeeld ieder jaar opnieuw voordoen op dezelfde dag of omstreeks dezelfde tijd dat de ingrijpende gebeurtenis plaatsvond.

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 herbelevingen genoemd.
- **Dromen**
Akelige of onrustige dromen of herhaalde nachtmerries.

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 voor wat er gebeurd is. 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 voor wat er gebeurd is, afgewisseld wordt met het opnieuw beleven van de gebeurtenis.

Doen alsof het niet gebeurd is kan zich op de volgende manieren uiten:

- **Vermijden**
Het vermijden of ontwijken van gedachten of gevoelens die met de gebeurtenis te maken hebben. Dit kan tot uitdrukking komen door niet meer kunnen huilen, door boos te worden of door angst te voelen. Of u vermijdt activiteiten of situaties die aan de gebeurtenis doen denken; bijvoorbeeld niet meer in een auto durven rijden.
- **Terugtrekken**
U trekt zich terug door niemand meer te willen zien, door nergens meer zin in te hebben

en/of door de hele dag in bed te blijven liggen. U kunt het gevoel hebben dat u geen deel meer uitmaakt van de wereld om u heen.

- **Geheugenverlies**

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

Verhoogde prikkelbaarheid

Door de gebeurtenis is er een wirwar van gevoelens en emoties bij u losgemaakt. Daardoor kunt u gespannen raken. Dit kunt u merken aan:

- **Slaapproblemen**

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

- **Verhoogde waakzaamheid**

Op uw hoede zijn voor gevaar, snel schrikachtig reageren of prikkelbaar reageren. Daar waar u vroeger geduld 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 klachten hebben zoals zweten, een gespannen gevoel, hartkloppingen, snelle oppervlakkige ademhaling en duizeligheid of een zenuwachtig gevoel hebben.

Deze reacties kunnen voorkomen, maar dat hoeft niet bij iedereen het geval te zijn. Bovendien kunnen de reacties (in de meeste gevallen) na enige tijd weer verdwijnen.

De herstelperiode

Het is belangrijk om uzelf tijd te gunnen voor het verwerken van wat u is overkomen en om uw dagelijks leven weer op te pakken. Misschien heeft u op dit moment het gevoel dat het herstel voor u nog oneindig ver weg is. Over het algemeen zullen heftige en verwarrende gevoelens langzaam minder worden. Geleidelijk zal er naast gevoelens van rouw ook 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 heel uw leven beheersen. 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 dal van verdriet de volgende keer iets minder diep. Na een confrontatie volgt een gevoel van opluchting.

Het langdurig tegenhouden van gevoelens kan op den duur lijden tot psychische en/of lichamelijke klachten. Het is belangrijk dat u zelf de snelheid van dit verwerkingsproces in de gaten houdt. Met het forceren van uw gevoelens bereikt u eerder het tegendeel.

Adviezen

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. Het is belangrijk dat u uzelf tijd gunt om de gebeurtenis een plek te geven en het dagelijks leven weer op te pakken.

Wat goed is om te doen

- Vraag aan uw familie, vrienden en kennissen om steun als u dit nodig heeft en accepteer deze steun. Geef het aan als u alleen wilt zijn of even niet over de gebeurtenis wilt praten.
- Praat over uw gevoelens met uw partner, kinderen of andere mensen die u vertrouwt. Uit uw gevoelens ook op andere manieren, bijvoorbeeld door brieven te schrijven, een dagboek bij te houden, tekenen, sporten of muziek.
- Zorg dat u precies weet wat er is gebeurd 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). Als u vragen heeft over uw behandeling en uw herstel thuis, schrijf deze dan op zodat u deze niet vergeet tijdens de afspraken met uw arts. Maak regelmatig een afspraak met de arts of verpleegkundige om uw vragen te bespreken. Schrijf de antwoorden op uw vragen op.
- Zorg voor een goede dagindeling: sta op tijd op en probeer de dagelijkse huishouding of werkzaamheden te blijven doen. Eet gezond en zorg voor voldoende nachtrust.

Wel of niet contact zoeken met veroorzaker

- Zelf contact zoeken met de veroorzaker van de schokkende gebeurtenis kan zeer heftige emoties tot gevolg hebben. Zoek daarom in eerste instantie dat contact niet op.
- Als u toch behoefte heeft aan contact met de veroorzaker, denk dan goed na waar u behoefte aan heeft en bespreek dit eerst met een vertrouwd persoon in uw omgeving.
- Mocht u de persoon die de schokkende gebeurtenis veroorzaakt heeft ontmoeten, zorg er dan 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.

Leefadviezen

Wij raden u de volgende leefadviezen aan:

- Beperk het gebruik van alcohol.
- Gebruik kalmerings- of slaaptabletten alleen in overleg met uw (huis)arts.
- De schokkende gebeurtenis kan leiden tot stress. Stress kan van invloed zijn op uw concentratievermogen. Let daarom extra op wanneer u bijvoorbeeld autorijdt of klusjes in huis doet.

Wanneer is het raadzaam hulp te zoeken?

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

U moet professionele hulp zoeken:

- Als u niemand heeft bij wie u terecht kunt om over uw gevoelens te praten en dat graag zou willen.
- Als de volgende klachten na ongeveer een maand niet minder worden:
 - Lichamelijke klachten 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:
 - Woede aanvallen 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 slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen nodig heeft;
 - Regelmatig meer alcohol drinkt;
 - Vaker ongelukken of ongelukjes heeft;
 - Problemen met uw relatie(s) heeft;
 - De gedachte heeft “was ik maar dood”.

Bij twijfel is het raadzaam om 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?

Binnen Amsterdam UMC zijn er hulpverleners die gespecialiseerd zijn in de opvang en begeleiding van mensen die betrokken zijn geweest bij een schokkende gebeurtenis. Dit team bestaat uit maatschappelijk werkenden, geestelijk verzorgers, psychologen en psychiaters. Tijdens uw ziekenhuisopname kunt u via uw behandelend arts een gesprek aanvragen met één van hen. Als u niet (meer) in behandeling bent bij Amsterdam UMC, kunt u met vragen en informatie terecht bij uw huisarts. Deze kan u verwijzen naar de juiste hulpverlening.

Adviezen voor familie en naasten

Als iemand die u kent betrokken is geweest bij een schokkende gebeurtenis, heeft dat invloed op uw relatie met hem of haar. Het kan zijn dat u merkt dat de gebeurtenis bij u zelf gevoelens oproept waarmee u moeilijk overweg kunt. Misschien wilt u de gebeurtenis zo snel mogelijk vergeten en bent u bang dat praten alles alleen maar erger maakt. Dit kan het voor uw naaste 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 het omgaan met iemand die een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt:

- Moedig hem/haar aan 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.
- Probeer de gevoelens van de ander, zoals agressie, schuld of schaamte, te accepteren zonder ze te veroordelen.
- U moet niet te hoge verwachtingen hebben over de mogelijkheden om hem/haar te helpen. Hierdoor kan bij u een gevoel van onmacht ontstaan. Door echt te luisteren en de ander zijn of haar verhaal te laten vertellen, helpt u al.
- Praat ook over de gewone dingen in het leven; het gesprek hoeft niet alleen te gaan wat er is gebeurd.
- Laat goedbedoelde opmerkingen, zoals “wees blij dat je nog leeft”, achterwege.

Praktische hulp

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

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. Hoeveel tijd daarvoor nodig is, varieert van mens tot mens. Voor de meeste mensen duurt het langer dan verwacht en voor iedereen is het hard en tijdrovend werk. Vraag artsen of verpleegkundigen om informatie of advies als u daar behoefte aan heeft.