

en nu?

Zorg na de ramp



Een gids voor (h)erkenning en hulp bij schokkende gebeurtenissen

TIPS VOOR GETROFFENEN

- Aanvaard dat het verwerkingsproces tijd en energie kost.
- Erover praten met anderen kan helpen. Blijf er niet mee zitten.
- Laat toe dat je een reden hebt om emotioneler te zijn dan anders.
- Zorg voor voldoende rust, ontspanning en beweging.
- Bespreek het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen met een arts. Vermijd overmatig drank- of druggebruik.
- Probeer stap voor stap je dagelijkse activiteiten terug op te nemen.
- Luister naar je lichaam. Let er wel op dat je niet overactief wordt, het kan je gevoelens blokkeren.
- Probeer je niet af te sluiten van mensen die belangrijk voor je zijn. Maak daarnaast ook tijd voor jezelf om alleen te zijn met je gedachten en gevoelens. Luister naar jezelf en naar wat je nodig hebt.

PROFESSIONELE HULP IS AANGEWENZEN INDIEN JE NA 1 MAAND

- lichamelijk en emotioneel overdreven reageert. Herinneringen, nachtmerries en beelden blijven door je hoofd spoken.
- steeds moe bent.
- bezig móét blijven om gevoelens en gedachten aan de gebeurtenis te vermijden.
- problemen hebt op het vlak van je relatie of je werk.
- niemand hebt om erover te praten.
- regelmatig ziek wordt.
- steeds meer alcohol, cafeïne, drugs, tabak, medicatie of andere middelen gebruikt.

Deze reacties komen niet in elke situatie en bij ieder slachtoffer voor. Ieder reageert op zijn manier en op zijn tempo.

Professionele hulp zoeken is een positieve stap.



Misschien was jij betrokken bij het noodlot dat op 18 augustus 2011 het festivalterrein van Pukkelpop trof. Een ontspannen driedaags muziekfestival werd op slag een ramp.

Een ramp heeft meer dan materiële en lichamelijke schade tot gevolg.

Door de schokervaring wordt je leven op abrupte wijze door elkaar geschud. Plots is alles onvoorspelbaar, onveilig, zinloos, irrationeel en onrechtvaardig. Slachtoffers voelen zich vaak ontredderd, machteloos, angstig, verdrietig en moe. Ook contacten met mensen uit je naaste omgeving veranderen en lopen soms moeilijk. De effecten voel je niet alleen tijdens de schokkende gebeurtenis maar ook gedurende de dagen, weken, maanden en soms jaren erna. Het effect van een ramp hangt af van de ernst van de gebeurtenis, maar ook van hoe je omgeving en jijzelf hiermee omgaan.

Deze brochure informeert je over deze effecten en hoe jezelf en je omgeving hiermee kunnen omgaan.

ALS JE MET IEMAND WIL PRATEN OVER JOUW GEVOELENS KAN JE TERECHT BIJ:

Telefonische opvang: 24 op 24 u, gratis en anoniem
Chatten: www.tele-onthaal.be

Tele-Onthaal: 106
Telefonhulp: 108
Télé-Accueil: 107

Telefonische opvang: week- en zaterdag, 16 - 22 u
Chatten: maan- en woensdag, 18 - 22 u

Kinder- en jongerentelefoon: 102
www.kjt.org

Opvang jongeren (12 tot 25 j) en chatten

JongerenAdviesCentrum (JAC)
www.jac.be
www.jaclimburg.be

Opvang jongeren en volwassenen en chatten

Dienst Slachtofferhulp
www.caw.be en 078/15.03.00
www.slachtofferchat.be

Gespecialiseerde opvang jongeren en volwassenen

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
www.zorg-en-gezondheid.be/zorgaanbod

ALS JE PRAKTISCHE VRAGEN HEBT,
KAN JE TERECHT BIJ:

www.pukkelpop.be
verloren voorwerpen: 011/26.73.15

ALLE ANDERE VRAGEN:

02/524.97.97
PSIP@health.fgov.be



TIPS VOOR DE NAASTE OMGEVING

- Toon belangstelling en vermijd daarbij sensatie en wees oprecht in je reacties.
- Neem het initiatief om erover te praten met de getroffene.
- Luister naar het slachtoffer. Probeer het leed niet te verzachten door erop te wijzen dat anderen er nog slechter aan toe zijn.
- Besef dat getroffenen vaak meermaals hun verhaal willen vertellen.
- Vraag ook in de weken of maanden erna hoe het gaat. Respecteer het tempo waarop iemand het gebeuren verwerkt.
- Bied praktische hulp. Laat ook toe dat de getroffene neen zegt op jouw aanbod.
- Stimuleer dat de getroffene voldoende rust en ontspanning neemt.
- Heb oog voor jezelf en je eigen reacties op het gebeuren. Naaste zijn van een getroffene van een ramp kan ook een effect op jou hebben.