



Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis

informatie voor patiënten en hun naasten

INLEIDING

U of iemand uit uw naaste omgeving werd recent geconfronteerd met een ingrijpende gebeurtenis, een verkeers- of werkongeval, een ramp, geweld ... Dit kan een grote impact hebben op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak of bepaalde (levens)vragen oproepen.

Met deze brochure willen we algemene informatie geven over mogelijke of te verwachten reacties na een ingrijpende gebeurtenis, over wat als de verwerking moeilijk verloopt en over posttraumatische stressstoornis (PTSS). We geven ook enkele handvatten mee voor wat u zelf kunt doen. Ten slotte kunt u lezen waar u terecht kunt voor professionele hulp of bijkomende informatie.

Houd bij het lezen van deze brochure in uw achterhoofd dat de verwerking van een ingrijpende gebeurtenis voor iedereen anders verloopt. Het kan dus zeker zijn dat u zich niet in alles herkent of dat u het anders aanvoelt dan hier beschreven staat. Als u na het lezen van deze brochure met vragen zit, aarzel dan niet om deze te bespreken met uw behandelende arts of de psycholoog van de afdeling.

MOGELIJKE REACTIES OP EEN INGRIJPENDE GEBEURTENIS

Hieronder leest u enkele mogelijke of te verwachten reacties op een ingrijpende gebeurtenis. Deze reacties kunnen bij u op een andere manier tot uiting komen of u ondervindt ze misschien helemaal niet.

- X Angst en onzekerheid: over het verdere verloop van uw herstel of revalidatie, over eventuele blijvende gevolgen, over de toekomst, over uw eigen draagkracht of die van uw omgeving
- X Boosheid ten opzichte van uzelf of anderen

- X Prikkelbaarheid: sneller geïrriteerd of gefrustreerd raken, soms door heel kleine zaken
- X Verhoogde aandacht of alertheid voor bepaalde geluiden, beelden, geuren ... en/of een hevige schrikreactie hierop
- X Emotionele verdooving of uw emoties net intenser ervaren
- X Het gevoel uzelf niet meer te herkennen
- X Machteloosheid, hulpeloosheid: het gevoel geen controle meer te hebben over uw leven, uw lichaam of uw emoties; het gevoel zelf weinig invloed te hebben op uw herstel
- X Gevoel van afhankelijkheid van anderen
- X Verdriet omdat u (tijdelijk) niet meer in staat bent te doen wat u voorheen kon, verdriet om wat u verloren hebt ten gevolge van de gebeurtenis, op lichamelijk, emotioneel of sociaal vlak, eventuele financiële gevolgen ...
- X Schuld of schaamte, over het gebeurde, over de impact op uw omgeving
- X Herbelevingen, beelden, flitsen, intense herinneringen aan de gebeurtenis, nachtmerries
- X Veranderde relaties met naasten: onvoldoende begrip ervaren van anderen, het gevoel een buitenstaander te zijn terwijl de wereld gewoon verder draait, of merken dat bepaalde relaties net intenser zijn geworden
- X Lichamelijke reacties: moeite met in- of doorslapen, niet-verkwikkende slaap, enorme vermoeidheid (niet per se gekoppeld aan te weinig slaap), concentratiestoornissen, gespannenheid, een benauwd gevoel in de borst, hartkloppingen ...

Kortom, een ingrijpende gebeurtenis schudt uw hele leven door elkaar, uw psychisch en lichamelijk evenwicht is verstoord. Het vraagt enige tijd om terug in balans te komen. Meestal gaat het dus om normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Ze kunnen minstens enkele dagen tot enkele maanden aanwezig blijven.

WAT ALS DE VERWERKING MOEILIJK VERLOOPT?

In de vorige paragraaf stonden we stil bij enkele veel voorkomende reacties op een ingrijpende gebeurtenis. De meeste mensen beschikken over voldoende veerkracht om de schokervaring zelf, of met de hulp van de naaste omgeving, te verwerken. De klachten gaan dan meestal na enkele maanden over. Het kan echter zijn dat dit niet het geval is. Als de mogelijke reacties in extreme vorm voorkomen of langere tijd aanwezig blijven (langer dan 3 à 4 maanden), dan kan er misschien sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Weet dat we samen met u op zoek kunnen gaan naar wat u nodig hebt bij de verwerking van de ingrijpende gebeurtenis en de nodige hulpverlening kunnen inschakelen. PTSS valt goed te behandelen. Met behulp van psychotherapie kunt u deze klachten het hoofd bieden.

POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS (PTSS)

De term posttraumatische stressstoornis wordt gebruikt wanneer onderstaande reacties langer dan 3 à 4 maanden na de gebeurtenis aanwezig blijven:

- ✓ De gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties blijven overweldigend of verlammen u

- ✓ Spanning ebt niet gemakkelijk weg, u vindt geen ontspanning meer of u voelt zich constant uitgeput of leeg
- ✓ De klachten beperken u in ernstige mate in uw dagelijkse activiteiten (werk, studies, huishouden, leuke activiteiten ...) of hebben een belangrijke impact op uw sociale leven (familie, vrienden, relatie)
- ✓ U probeert kost wat kost de gedachten en gevoelens of zaken die u herinneren aan de gebeurtenis (bijvoorbeeld de plaats) te vermijden

Het is mogelijk dat bovenstaande reacties pas na verloop van tijd ontstaan, bijvoorbeeld na 6 maanden, een jaar of langer.

Als u zich hierin herkent, spreek er dan over met uw behandelende arts of de afdelingspsycholoog.

HANDVATTEN: WAT KUNT U ZELF DOEN?

De verwerking van een ingrijpende gebeurtenis vraagt veel energie, net als uw fysieke herstel. Gun uzelf de tijd om u aan te passen aan alles wat veranderde sinds dan.

Wees u ervan bewust dat de mogelijke reacties na een ingrijpende gebeurtenis gedurende minstens 3 tot 4 maanden aanwezig kunnen blijven en een invloed uitoefenen op uw leven (skwaliteit). Misschien zijn er bijkomende factoren die het verwerkingsproces en de duur ervan kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld medische complicaties, langdurige revalidatie, aanslepende administratieve, praktische of financiële bekommernissen.

Houd in uw achterhoofd dat veel van de zaken die u ervaart, voelt en denkt vaak normale reacties op een abnormale gebeurtenis zijn.

Probeer stil te staan bij wat u overkomen is en duw uw gedachten en gevoelens niet weg. Krop ze niet op, maar uit ze naar anderen toe. Maak voor uzelf uit wat u met wie wilt delen en voel u niet verplicht om te praten.

Zoek steun en hulp bij anderen, zowel op emotioneel vlak als voor praktische zaken.

Probeer ook met andere dingen bezig te zijn en afleiding te zoeken. Probeer uw dagelijkse activiteiten te hernemen in uw eigen tempo en binnen de grenzen van wat u op dat moment aankan.

WAAR KUNT U TERECHT?

Hebt u vragen na het lezen van deze brochure, wenst u graag een gesprek met een psycholoog of zoekt u hulp om uw weg te vinden in het zorglandschap, contacteer dan de [psycholoog van de afdeling](#).

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

- www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg

Zelfstandige psychotherapeuten, bij voorkeur **traumatherapeuten**

- www.emdr-belgium.be
- www.vind-een-psycholoog.be/zoeken/traumatherapeut-traumatherapie.html

Psychiater

Uw huisarts kan u zeggen welke psychiater(s) er bij u in de buurt werken.

Slachtofferhulp, onderdeel van het CAW

(centrum algemeen welzijnswerk)

Hier kunt u terecht als u slachtoffer bent van een misdrijf, een verkeersongeval, een ramp of een schokkende gebeurtenis, als iemand uit uw naaste omgeving slachtoffer is of als u hiervan getuige bent geweest. Slachtofferhulp biedt emotionele steun, informatie, advies over en hulp bij praktische, juridische en administratieve problemen ...

- www.caw.be/begeleiding

Rondpunt, een vzw die ijvert voor een goede opvang van verkeersslachtoffers

- www.rondpunt.be
- info@rondpunt.be
- tel. 03 205 74 80

Tele-onthaal

- www.tele-onthaal.be
- tel. 106

Zelfmoordlijn

- www.zelfmoord1813.be
- tel. 1813

© september 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst liaisonspsychiatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701023.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

