



Na de schok...

Informatie voor jongeren

Als je plotseling te maken krijgt met een schokkende gebeurtenis is dat heel ingrijpend. Vaak ben je boos, voel je je verdrietig of onbegrepen. In deze folder lees je wat er met je gebeurt in zo'n situatie en wat je kan helpen om alles weer op een rijtje te krijgen.



West-Brabant



Hart voor Brabant



Wat is een schokkende gebeurtenis?

Dat is een gebeurtenis die in een korte tijd grote indruk achterlaat. Dat kan de dood van een bekend en geliefd persoon zijn, of scheiding van je ouders, maar ook (seksuele) intimidatie, een inbraak of bedreiging van jou of je vrienden.

Hoe reageer je op een schokkende gebeurtenis?

Iedereen reageert anders en het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Je voelt je machteloos en je reageert anders dan normaal. Het lijkt alsof je naar een film kijkt. Je begrijpt eigenlijk niet wat er precies gebeurd is. Je bent heel kwaad of verdrietig. Of je voelt juist helemaal niets.



Na een tijdje kan het zijn dat je:

- je schuldig voelt over wat er is gebeurd of je je ervoor schaamt
- lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn
- je niet meer goed kunnen concentreren op school
- veel huilt, drukker of brutaler bent of agressiever reageert
- onrustig slaapt of last hebt van nachtmerries
- nergens meer zin in hebt en op jezelf wil zijn
- alles zo snel mogelijk wil vergeten
- meer rookt, drinkt of drugs gebruikt dan normaal

Wanneer moet je extra hulp vragen?

Het verwerken van een verlies, een afscheid of een gebeurtenis kost tijd. Vertel je ouders, je vrienden of je klasgenoten wat je hebt meegemaakt en hoe het met je gaat. Als je merkt dat je het bijna niet meer volhoudt en dat je met veel vragen zit waar je geen antwoord op hebt, dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken. Bespreek je probleem op school met je mentor, klassendocent, vertrouwenspersoon of iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener. De huisarts kan als dat nodig is tijdelijk iets voorschrijven om je door de moeilijke periode heen te helpen.

www.ggdwb.nl/professional/psh
www.ggdhvb.nl/professional/psh

Dit is een gezamenlijke uitgave van
GGD West-Brabant en GGD Hart voor Brabant
2026