



Na de schok...

Informatie voor volwassenen

Je bent betrokken bij een ingrijpende gebeurtenis, dat laat je niet onberoerd. Je bent er nooit echt op voorbereid. Als het gebeurt kan dat je leven op zijn kop zetten. De vanzelfsprekende veiligheid blijkt dan een illusie te zijn. De gebeurtenis kan emotionele, lichamelijke, juridische en sociale maatschappelijke gevolgen hebben. In deze folder wordt in het kort weer gegeven waar je mee geconfronteerd kunt worden en wat je daar aan kan doen. Deze informatie is bedoeld voor iedereen die erbij betrokken is.



West-Brabant



Hart voor Brabant

Tijdens en vlak na de gebeurtenis

Op het moment zelf reageren de meeste betrokkenen als vanzelf, zonder erbij na te denken. Je schakelt als het ware de automatische piloot in. Dit zorgt er voor je geen domme of gevaarlijke dingen doet. Het stelt je in staat om de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven. Het is heel normaal dat je je tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluit. De manier waarop verschilt per persoon. De één voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal. Een ander heeft het idee naar een film te kijken. Weer een ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkeling raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken. Als de eerste schok voorbij is kan ongeloof, verbijstering, angst, boosheid, verdriet ontstaan. Deze reacties kunnen een tijd aanhouden. Bij de één een paar minuten, bij de andere een paar uur of zelfs een paar dagen. Soms uit je deze gevoelens helemaal niet en blijf je als het ware bevroren in de toestand tijdens deze gebeurtenis. Al deze reacties kunnen nodig zijn om de gebeurtenis te verwerken. Het zijn normale reacties op een ingrijpend voorval.

Enige tijd na de schokkende gebeurtenis

Stressreacties zijn per individu verschillend en afhankelijk van onder andere reeds bestaande gezondheidsklachten, ernst en duur van de gebeurtenis en reacties van anderen. Mogelijk herken je één of meerdere van onderstaande klachten.

- lichamelijke klachten zoals hoofd-, spier- of maagpijn, vermoeidheid of hartkloppingen
- veel of weinig eten, roken, drinken of medicijnen gebruiken
- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen
- veranderende reactiepatronen:
 - angstig, overbezorgd, teruggetrokken, agressief gedrag, huilen zonder aanleiding; gevoelens van eenzaamheid of neerslachtigheid

- verminderde interesse in relaties, hobby's en andere bezigheden
- leerproblemen, concentratieproblemen
- ontkenning van het voorval of actief mee bezig blijven, de plaats van de gebeurtenis vermijden of deze steeds weer opzoeken
- zich momenten tijdens de schokkende gebeurtenis niet kunnen herinneren
- (zichzelf) verwijten maken

Ook dit zijn normale reacties op een ingrijpend voorval.

Verwerken, hoe gaat dat?

Belangrijk is dat je het dagelijkse ritme weer op pakt. Dit geeft je het gevoel dat je geleidelijk weer grip krijgt op je leven en dat geeft zelfvertrouwen. Gun jezelf tijd, herstellen gaat met ups en downs. Praat erover met iemand die je vertrouwt, een vriend(in), partner, collega of professional. Je zult merken dat erover praten opluchting geeft.

Er zijn ook nog andere mogelijkheden om de gebeurtenis te verwerken:

- Doe vooral activiteiten die je prettig vindt: muziek, creatief bezig zijn, tuinieren, puzzelen, lezen, koken.
- Blijf in beweging: wandelen, fietsen, sporten of lichte beweging helpt spanning te verminderen.
- Zorg voor structuur: regelmaat in eten, slapen, werk en ontspanning helpt je systeem te herstellen.
- Soms kan het helpen om dingen op te schrijven om overzicht te krijgen en spanning te verminderen.

Vermijd overmatig alcohol of middelengebruik. Dit lijkt soms te helpen, maar verergert klachten vaak op langere termijn.

Verwerken kost tijd, wees mild voor jezelf. Je reactie is normaal. Je hoeft niet "sterk" te zijn of meteen door te gaan.

De rol van de omgeving

Voor het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis is het belangrijk dat getroffenen zich veilig voelen en hun verhaal kwijt kunnen als zij dat willen.

Het kan ook zijn dat getroffen en meer behoefte hebben aan ontspanning zoals bijv. sport. Heb begrip voor emoties en accepteer deze. Getroffen en kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. Wees hier op bedacht! De kwaadheid is dan wel gericht op de directe omgeving maar niet als zodanig bedoeld. Betrokken en met een andere culturele achtergrond hebben mogelijk andere manieren van omgaan met verdriet. Het is belangrijk om hier begripvol op te reageren.

Wanneer moet je extra hulp vragen?

De meeste mensen herstellen op eigen kracht en met hulp en begrip vanuit de eigen omgeving. De stressreacties nemen bij de meeste mensen geleidelijk af en de gebeurtenis laat geen ernstige negatieve effecten achter. Dat geldt helaas niet voor iedereen. Mocht je je na enkele weken nog zorgen maken over jouw reacties of als de gebeurtenis je blijft beïnvloeden op een negatieve manier, dan is het raadzaam om contact op te nemen met jouw huisarts. Deze kan jou verwijzen naar geschikte hulpverlening.

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

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

GGD West-Brabant
088 639 20 00
www.ggdwb.nl

GGD Hart voor Brabant
088 368 70 00
www.ggdhvb.nl