



Stressklachten na ingrijpende gebeurtenis

Emotionele en lichamelijke reacties bij mensen na een ingrijpende gebeurtenis.

KLACHTEN

- Lichamelijke reacties: sufheid, spanning, slecht slapen of hoofdpijn
- Emotionele reacties: huilbuien
- Ermee bezig blijven: op onverwachte momenten komen nare herinneringen naar boven. Misschien heb je last van nachtmerries
- Op je hoede zijn en snel schrikken: je let op nieuw gevaar in jouw omgeving. Je bent schrikachtig, bijvoorbeeld bij harde geluiden
- Vermoeidheid en slecht slapen: veel over de gebeurtenis nadenken kost energie
- Verlies van geduld en concentratie: je bent prikkelbaarder. Je kunt je moeilijk concentreren en bent meer vergeetachtig.
- Je gaat plekken of situaties uit de weg die te maken hebben met de gebeurtenis. Je gaat hard werken of je zoekt een andere afleiding om niet aan de gebeurtenis te hoeven denken
- Gevoelens van schuld en schaamte

Niet iedereen heeft last van deze klachten. Hoe je reageert, hangt af van wat jou precies is overkomen. Maar ook hoe jouw omgeving reageert. Ook hoe je je voelde voor de gebeurtenis is belangrijk.

TIPS

Neem iemand in vertrouwen

Vaak is het lastig om te praten wat je hebt meegemaakt of wat jou is overkomen. Dit is heel normaal. Toch is het goed om iemand in vertrouwen te nemen. Deel je verhaal bijvoorbeeld met je partner of een vriend(in). Vertel ze hoe ze jou kunnen helpen.

Houd het dagelijks ritme vast

Gun jezelf de tijd, maar probeer je dagelijkse (werk)ritme vast te houden. Sta op tijd op, ga naar je werk of breng de kinderen naar school. Als werken niet lukt, bespreek dit dan met je leidinggevende.

Is er iets dat je niet meer durft? Bijvoorbeeld autorijden of fietsen? Of als je bang bent om alleen naar buiten te gaan?

Ga dan stap voor stap de strijd aan en vraag daarbij om hulp.

Wat kan je beter niet doen?

- Sluit je niet af voor mensen die belangrijk voor je zijn
- Wees voorzichtig met slaap- en kalmeringsmiddelen. Overleg met je huisarts over de zin, de risico's en het gebruik ervan
- Het is verleidelijk om je emoties te dempen door het gebruik van alcohol, pillen of drugs. Met mate kan dat weinig kwaad. Deze 'oplossingen' kunnen ook extra problemen worden
- Doe je niet sterker voor dan je bent
- Loop niet te lang met jouw klachten door. Praat met je huisarts als je na een paar weken niet beter voelt. Doe dat ook als je je zorgen maakt.
- Ga vervelende discussies uit de weg. Geef aan als je er niet over wilt praten.

Hoe gaat een kind hiermee om?

Een misdrijf of verkeersongeluk laat een diepe indruk achter bij een kind. Na een ingrijpende gebeurtenis is een kind een tijdje uit zijn/haar doen. Dat is normaal. Ieder kind reageert anders.

Een kind heeft ook tijd nodig om de gebeurtenis te verwerken. En met het verlies en de nieuwe situatie te leren leven.

Hoe reageert een kind na een misdrijf of verkeersongeluk?

Ieder kind reageert op zijn/haar eigen manier. Het ene kind huilt veel of wordt snel boos. Het andere kind wordt heel stil. Het ene moment is een kind heel verdrietig en denkt aan de gebeurtenis terug. Het andere moment gaat een kind weer lekker spelen. Hierdoor komt een kind weer op adem komen. Geef een kind de ruimte om dit te kunnen doen.

Hoe kun je een kind helpen?

Door een nare gebeurtenis kan een kind het vertrouwen in zijn omgeving kwijt zijn. Het is belangrijk dat je kind jou blijft vertrouwen. Steun je kind met geduld en begrip en geef een gevoel van veiligheid.

- Pak zo snel mogelijk het normale ritme weer op: naar bed zoals gebruikelijk, gewoon weer naar school of naar de sportclub
- Nodig je kind uit om te praten over de gebeurtenis. Dring niet aan als je kind dat niet wil praten

- Doe niet alsof er niets aan de hand is. Je kind gaat anders fantaseren.
- Geef overal antwoord op. Maak je kind niet ongerust of bang.
- Houd rekening met de leeftijd van je kind
- Stimuleer je kind om gevoelens te uiten. En dat hij best mag huilen.
- Spelen is de taal van een kind. Laat hem uit zichzelf naspelen wat er is gebeurd. Of laat hem tekenen of knutselen. Dit geeft inzicht in hoe je kind ermee bezig is
- Geef je kind ruimte als hij zich anders gedraagt en boos of verdrietig is. Je mag wel je grenzen stellen
- Vraag je kind wat hij nodig heeft
- Leg anderen uit wat er aan de hand is. Denk aan de leerkracht, ouders van vriendjes en familieleden
- Laat je kind vlak na een ingrijpende gebeurtenis niet te lang alleen, tenzij hij zelf alleen wil zijn
- Laat je kind afscheid nemen van iemand die is overleden. Ook je kind moet kunnen rouwen. Vraag wat je kind zelf wil en wat hem rust geeft.





Baby's

Een baby begrijpt niet wat er is gebeurd. Hij is wel gevoelig voor sfeer en onrust. Dit uit zich bijvoorbeeld in ander eetgedrag, huilgedrag of slaapritme. Een baby' heeft behoefte aan regelmatige zorg en snel weer terug naar het gewone ritme.

Peuters en kleuters

Soms valt een peuter of kleuter tijdelijk terug in zijn ontwikkeling. Dan gaat hij bijvoorbeeld bedplassen of hij wil zich niet meer alleen aankleden. Of hij laat je niet meer los. Hij kan ook druk zijn, dwarsliggen of huilerig zijn. Hij laat zijn gevoelens zien in gedrag, door tekenen of knutselen.

Basisschoolleeftijd

Een kind in de basisschoolleeftijd snapt al beter wat er is gebeurd. Fantasie speelt een belangrijke rol om de waarheid een plek te geven. Met vriendjes en vriendinnetjes speelt hij na wat er is gebeurd.

Een kind van deze leeftijd kan bezorgd zijn over zijn ouders. Hij vindt dat hij zelf sterk moet zijn. Hij onderdrukt zijn gevoelens en denkt dat hij voor zichzelf kan zorgen. Hij wordt opstandig en gedraagt zich anders.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Verandering van zijn eetpatroon
- Kan zich niet goed concentreren
- Slechte(re) schoolresultaten
- Slaapproblemen
- Terugval in de ontwikkeling.

Jongere

Een jongere wil graag alles zelf doen. Toch zoekt hij steun bij zijn ouders als er iets ergs gebeurd is. en. Ook beste vrienden en vriendinnen zijn voor een jongere erg belangrijk in een moeilijke situatie.

Een gevoel van schaamte of schuld kan een drempel zijn om te praten over wat er gebeurd is.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Nachtmeries
- Prikkelbaarheid
- Eenzaamheid
- Eetstoornissen

Soms zoekt een jongere troost in alcohol of drugs.

