

Hulp krijgen en vragen na een ingrijpende gebeurtenis

U bent opgenomen in Amsterdam UMC, locatie AMC of u bent bij de Spoedeisende Hulp geweest omdat u een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt. Een gebeurtenis die u niet zag aankomen, bijvoorbeeld een verkeersongeluk, een geweldsmisdrijf of een ander soort ongeval. Het kan zijn dat deze gebeurtenis heftige reacties veroorzaakt en bij u en een gevoel van verbijstering, machteloosheid en ontzetting oproept. Een ingrijpende gebeurtenis meemaken is onprettig, u kunt er lang verdriet van hebben en erg van slag raken. In deze folder staat informatie over de gevolgen na een ingrijpende gebeurtenis, plus enkele tips hoe hiermee om te gaan.

Reacties op een ingrijpende gebeurtenis

Iedereen reageert op zijn eigen en vaak onvoorspelbare manier op een ingrijpende gebeurtenis. Dit hangt af van karakter, eerdere ervaringen, omstandigheden etcetera. Het is mogelijk dat u, naast medische problemen, andere lichamelijke of psychische gevolgen krijgt. Dit zijn wat men noemt "stressreacties" en zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Lichamelijk heeft u een verwonding opgelopen door wat er is gebeurd. Dit heeft tijd nodig om te herstellen. Dit geldt ook voor de reacties op psychisch en emotioneel vlak; het is een teken van verwerking van wat er is gebeurd en het hoort erbij.

Reacties die veel voorkomen op het gebied van:

- gevoelens en emoties
 - U kunt het gevoel hebben dat alles snel teveel wordt, en u voelt zich gauw prikkelbaar.
 - U kunt u schuldig voelen over wat er is gebeurd naar u zelf toe, naar uw omgeving of naar anderen die betrokken waren bij de gebeurtenis.
 - U kunt u verdrietig voelen of boos, angstig en machteloos.
- het herbeleven van de gebeurtenis
 - U kunt zich nog het een en ander herinneren van wat er is gebeurd en deze herinnering komt regelmatig terug. U ziet, hoort of ruikt steeds opnieuw wat u overkwam. U droomt erover of u heeft andere heftige dromen.
 - U voelt u lichamelijk gespannen, zweet regelmatig of u heeft last van hartkloppingen en een snelle ademhaling.
 - U vraagt uzelf af hoe en waarom dit heeft kunnen gebeuren.
- u afsluiten voor de gebeurtenis
 - U kunt u angstig voelen en alles wat met de situatie te maken heeft proberen te vermijden door bijvoorbeeld absoluut niet aan de situatie te willen denken of erover te praten.

- U heeft de neiging om sociale contacten te vermijden en u terug te trekken.
- U kunt zich bepaalde dingen niet meer herinneren van de gebeurtenis, wat u eerst nog wel kon.

De aard, duur en de intensiteit van de reactie verschilt per persoon en kan een aantal dagen tot weken duren. Maakt u zich hierover niet ongerust, deze klachten nemen meestal af en gaan uiteindelijk vanzelf over.

Het kan echter ook zo zijn dat u klachten blijft houden of dat deze zelfs erger worden. Lees hier verder over bij hoofdstuk: 'De periode van herstel'.

Wat regelmatig gebeurt, is dat mensen zich het moment niet meer herinneren, terwijl zij tijdens het moment wel aanspreekbaar waren. Het kan zo zijn dat dit zo blijft, maar het kan ook zijn dat deze herinnering later weer terug komt. Dit mogelijk tijdelijke 'geheugenverlies' is een beschermende reactie van het lichaam.

Omgaan met de situatie: de verwerking

Hoe iemand met de situatie omgaat en deze verwerkt, verschilt per persoon. Het is belangrijk dat u goed naar uw gevoel luistert en serieus neemt wat voor u belangrijk is.

Hieronder een aantal tips wat u kunt doen:

- Praat over wat er is gebeurd. Mogelijk vindt u het prettig met uw naasten over de situatie te praten. Door erover na te denken, te praten en vragen te stellen, zal de heftigheid slijten en verandert de emotie. Doe dit alleen wanneer u er behoefte aan heeft; als u merkt dat het teveel wordt dan kunt u altijd stoppen.
- Wat voor sommige mensen helpt is de situatie en gevoelens van dat moment op te schrijven. U bent dan intensief bezig met de situatie en de gebeurtenis wordt verwerkt, zodat u het uiteindelijk een plek kunt geven.
- Geef uw grenzen aan. De eerste periode na het ongeluk bent u nog kwetsbaar; u moet zowel lichamelijk als geestelijk bijkomen van de gebeurtenis. Veel bezoek of regelmatig vertellen over de gebeurtenis kan veel energie kosten, al kan het ook juist een ondersteuning zijn. U bent degene die de grenzen goed aanvoelt en het is belangrijk deze duidelijk te maken. Zeg het in ieder geval tegen uw naasten, en mogelijk kunnen zij helpen door alle overige indrukken die teveel zijn wat op afstand te houden.
- Probeer uw dagelijks ritme regelmatig te houden. Het is belangrijk voor uw rust dat u weer wat gaat opbouwen. Dagelijks ritme geeft structuur en biedt houvast tijdens een intensieve periode.
- Houdt het contact met uw behandelende arts duidelijk en vraag verder als u nog vragen of zorgen heeft. Soms helpt het om de vragen van tevoren op te schrijven.

Denk goed na over de volgende zaken:

- Wanneer er een veroorzaker is bijvoorbeeld wanneer u slachtoffer bent van een ongeval, denk goed na over het contact met deze persoon. Sta erbij stil of en wanneer u dit zou willen, en bespreek het met een vertrouwd persoon. Doe niets in een emotionele opwelling en probeer u zelf niet te forceren.
- Het kan belangrijk zijn om te weten wat er precies is gebeurd, hoe en waarom. Probeer dit te achterhalen, vraag hierbij hulp en doe dit op het moment dat het voor u goed voelt.

Pas op met het volgende:

- Het gebruik van alcohol en drugs.
- Gebruik slaapmiddelen eventueel alleen in overleg met uw arts.

Tips voor naasten van de patiënt

Do's en don'ts:

- Voor de patiënt is het prettig dat er wordt gevraagd en geluisterd naar zijn verhaal. Sta open, luister goed en laat de patiënt helemaal uitpraten.
- Er zijn twee valkuilen waar naasten op moeten letten: afzwakken ('het had erger kunnen zijn' etc.) en de schuld geven aan de patiënt over wat hem of haar is overkomen ('waarom heb je dat dan ook gedaan, je had beter...').
- Grappen maken wordt meestal niet gewaardeerd, al maken slachtoffers zelf soms wel grappen om afstand te kunnen nemen van de gebeurtenis.
- Het is belangrijk dat betrokkenen niet doorvragen tot in detail naar de gebeurtenis, als de patiënt dit niet wil. Dit zou als gevolg kunnen hebben dat de patiënt meer last gaat krijgen van de herinneringen. Respecteer deze behoefte van de patiënt.

En verder:

- Vraag of je iets kunt betekenen.
- Geef geen oordeel over de gebeurtenis; probeer open en oprecht geïnteresseerd te zijn.
- Ga niet al te diep in op gevoelens en emoties, behalve als degene zelf aangeeft hier behoefte aan te hebben.
- Wees erg voorzichtig met het opsommen van alle gevolgen die het zal hebben.
- Geef geen ongevraagd advies.
- Praktische hulp is een hele belangrijke en vaak wenselijke vorm van hulp.

De periode van herstel

Vaak heeft het even tijd nodig voordat u zich helemaal beseft wat er is gebeurd en wat de gevolgen zijn. Dit kan een aantal weken duren en is volledig normaal; het hoort erbij. Geef uzelf de tijd om met alles om te gaan.

Let op het volgende:

Het kan zijn dat u na 4 tot 6 weken nog steeds last heeft van reacties op de gebeurtenis of dat deze zelfs erger worden. In dat geval is het wenselijk om dit te bespreken met uw huisarts of behandelend specialist bij Amsterdam UMC, locatie AMC. Dit kan namelijk een signaal zijn dat u extra hulp nodig heeft bij de verwerking. Ook het hardnekkig vermijden van de herinnering kan een teken zijn dat u hulp nodig heeft. Er is een ruim gespecialiseerd hulpaanbod voor het verwerken van traumatische ervaringen.

Op de verpleegafdeling: medisch maatschappelijk werk

Op de verpleegafdeling is een medisch maatschappelijk werker voor patiënten aanwezig die wanneer nodig begeleidende gesprekken voert naar aanleiding van de gebeurtenis. Deze zal u adviseren, voorlichting geven en waar gewenst verder begeleiden en ondersteunen. Dit geldt ook voor mogelijke praktische problemen die verband houden met de opname.

De maatschappelijk werker kan de signalen herkennen die bij het verwerkingsproces horen en u daarbij ondersteunen. Uw naasten kunnen ook voor advies bij de maatschappelijk werker

terecht; deze zal met hen de (thuis)situatie inventariseren en wanneer nodig doorverwijzen. Als u behoefte heeft aan meer informatie of een gesprek met een maatschappelijk werker, dan kunt u dit aanvragen via de artsen of verpleging.

De maatschappelijk werker heeft een geheimhoudingsplicht en uw informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld. Wel kan het voorkomen dat de maatschappelijk werker het belangrijk vinden om een arts of verpleegkundige in te lichten over uw situatie. Dit wordt eerst met u overlegd.

Nuttige adressen

Huisarts

U kunt uw problemen bespreken met uw eigen huisarts. Deze kan u verwijzen naar een andere hulpverlener wanneer dat nodig is. Vaak is er ook ondersteuning in een praktijk aanwezig.

Algemeen maatschappelijk werk

In elke gemeente is Algemeen Maatschappelijk Werk aanwezig. Bij het Algemeen Maatschappelijk Werk kunt u terecht voor psychische problemen maar ook als u praktische vragen heeft. Adressen kunt u opvragen bij uw gemeente.

Slachtofferhulp

Slachtofferhulp is een landelijke organisatie die hulp biedt na een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. De medewerkers zijn vrijwilligers die u helpen met praktische en juridische zaken, en zijn er ook voor emotionele ondersteuning en/of verwijzing wanneer nodig. Zij komen in principe bij u thuis.

Telefoonnummer 0900-0101 (lokaal tarief) op werkdagen tussen 9.00-17.00 uur.

Website: www.slachtofferhulp.nl

Hulp door het Algemeen Maatschappelijk Werk en Slachtofferhulp is gratis. U heeft daarvoor geen verwijzing nodig.