

22 MAART 2016: DE DAG DIE IMMER BLIJFT DUREN

Op die dag werd België wakker in een nieuwe realiteit. De hoofdstad werd hard geraakt door zelfmoordaanslagen met vele dodelijke slachtoffers, gewonden, alsook mensen zonder fysiek trauma, maar met onzichtbare psychische wonden. Een schokkende gebeurtenis zoals deze van 22 maart 2016 staat in het collectief geheugen gegrift en kan je nooit vergeten.

Hoelang zo'n verwerking duurt, is voor iedereen verschillend. Sommigen waren zeer direct betrokken bij de gebeurtenissen die dag en voor anderen was er meer afstand. Maar iedereen is slachtoffer op zijn of haar eigen wijze.

**Mogelijks was jij ook slachtoffer die dag?
Deze leaflet is dan ook voor jou bedoeld.
Ook jaren later nog!**

Onderzoek wijst uit dat rampen vaak gezondheidsproblemen tot gevolg hebben die meestal kortdurend zijn, maar die voor sommige getroffenen een chronisch karakter kunnen krijgen. We zijn nu vijf jaren verder en POBOS wil samen met jou opnieuw stil staan bij de mogelijke impact op langere termijn van deze uitzonderlijke en gewelddadige feiten. Ieder slachtoffer verwerkt een ingrijpende gebeurtenis op zijn eigen manier. De behoefte aan ondersteuning verschilt van persoon tot persoon, zowel wat het moment en de duur als de vorm en de inhoud betreft.

Ondanks de beperkingen omwille van COVID-19, zullen de aanslagen van 22 maart 2016 opnieuw heel aanwezig zijn. Media-aandacht, herdenkingsmomenten, getuigenissen, het langverwachte proces en uiteraard ook de concrete individuele herinneringen aan die dag kunnen voor jou opnieuw ingrijpend zijn. Op zo'n moment zijn praktische en emotionele steun van je naasten, je werkgever en je collega's noodzakelijke hulpbronnen.

Net die steun durft door een gebrek aan begrip wel eens uit te blijven, waardoor betrokkenen van toen opnieuw slachtoffer worden. Vaak is hun lijdensweg al heel lang. Het trauma zelf, de aanslepende afhandeling van dossiers met verzekeraars. Eventueel onbegrip van familieleden, collega's, teamleiders kan ertoe leiden dat men gaat twijfelen aan zichzelf. Diegenen die er niet bij waren, weten - begrijpelijkerwijs - soms niet hoe om te gaan met slachtoffers die er wel bij waren, weten niet hoe ze hen kunnen helpen. Ze zijn misschien bang van uitingen van verdriet, angst of woede omdat ze dat liefst met een vingerknip willen oplossen. Zij ervaren hoe moeilijk het is om aanwezig te blijven bij iemand die verdrietig is. Om er te zijn, om te laveren op het dunne koord zonder het verdriet over te nemen, én zonder het te negeren. In deze context moeten onbeholpen, onbehouden reacties geplaast worden.

Op de verwerking van een trauma staat geen tijd en verwerken betekent niet dat het geen pijn meer kan doen vanaf het 'moment van verwerking'. Het blijft immers, ook in het geval van verwerking, een litteken dat pijn doet wanneer men het aanraakt. Het gemis, de verstoring blijven pijn doen en die pijn mag ook jaren later getoond, besproken worden.

Gelukkig kunnen personen voor zichzelf ook soms een diepere betekenis geven aan het verlies. Deze betekenis kan de betrokkene helpen om de pijn een plaats te geven en om enerzijds sociaal verbonden te blijven en anderzijds opnieuw te draad van het leven op te nemen. Deze betekenis kan heel verscheiden zijn. Voor sommige mensen heeft dat te maken met een nieuwe zin die zij aan hun leven geven, sommigen vinden het in het geloof, in een nieuwe hobby, anderen gaan op een andere manier met zichzelf, de familie en derden om. Dat verwerkingsproces en het ontdekken van een diepere betekenis voor zichzelf, vragen inspanningen en rouwarbeit van de slachtoffers.

Je hoeft je dus zeker niet te schamen of je klachten te verzwijgen. Ook vandaag niet, zoveel jaren later. Open zijn over jouw beleving kan je net helpen om je klachten een plaats te geven en ze op die manier te verminderen. Praten over de zaken waar je tot vandaag nog tegen aan loopt, is dikwijls een eerste stap in de richting van een oplossing, zelfs indien je eerste ervaring met de hulpverlening je misschien niet het verhoopte soelaas bracht dat je toen zocht.

Hoogstwaarschijnlijk kun je via je werkgever beroep doen op professionele hulp en de steun vinden die je nodig hebt. Check via de zoekmachine op www.pobos.be – ‘[hulp nodig?](#)’ of je werkgever psychosociale begeleiding aanbiedt.

Je kunt je uiteraard steeds wenden tot je huisarts, die je desgevallend kan doorverwijzen en mee helpt zoeken naar een oplossing voor je probleem. Je kunt ook een ‘self-scan’ doen en op die manier voor jezelf in kaart brengen of je best verder op zoek gaat naar professionele hulp. Via [deze link](#) vind je een korte vragenlijst – PTS - POBOS TRAUMA SCAN (IES-R) – waarmee je na kunt gaan of en in hoeverre je professionele hulp nodig hebt bij het verwerken van de schokkende gebeurtenis. Het blijft belangrijk om elkaar, net als de voorbije jaren, te steunen. POBOS wenst jou alvast veel sterkte toe!