

SOMS GEBEURT HET TOCH ...

MIJ OVERKOMT HET NIET

Dat getroffen en betrokkenen ook na afloop van een schokkende gebeurtenis soms te kampen hebben met allerlei nare reacties is goed te begrijpen. In het "normale" alledaagse leven en functioneren zijn levensgevaarlijke situaties namelijk meestal afwezig. Mensen denken er misschien wel eens aan, maar niet echt. De meesten van ons hebben de gedachte "mij overkomt het niet" ("en ook niet mijn collega's of dierbaren"). We weten wel dat zoiets kan gebeuren, maar staan er eigenlijk niet of nauwelijks bij stil. Het leven wordt immers ondraaglijk als we continue met alle gevaren bezig zouden zijn. Bovendien leert de ervaring dat het meestal goed gaat, dus waarom zouden we ons zorgen maken? Wij gaan er bijna allemaal vanuit dat wij beheersing hebben over ons bestaan. Zolang wij goed opletten en geen gekke dingen uithalen, dan zal ons ook niet zo snel iets overkomen. Daardoor "vergeten" wij dus dat de wereld soms helemaal niet veilig is. Dit geeft ons een rustig gevoel.

PSYCHISCHE WONDE

De confrontatie met agressie, een ongeval, een overval, een ramp of andere ingrijpende gebeurtenissen vernietigt deze geruststellende gedachte op brutale wijze. Ook ernstige bedreigingen hebben dit effect. De vanzelfsprekende veiligheid is ineens een illusie gebleken. Plotseling lopen we risico, staan we oog in oog met de dood, zien we hoe anderen letsels oplopen of worden bedreigd, of krijgen we te horen dat een dierbare is omgekomen. De klap die een dergelijke ingrijpende gebeurtenis geeft, wordt daarom wel eens vergeleken met een psychische wonde. Zoals bij een wonde lichamelijke pijn optreedt, voelt u bij een psychische wonde geestelijke pijn. Bij de één is deze wonde groter dan bij de ander, want iedereen heeft zijn eigen ervaringen. Het herstel van een psychische wonde lijkt dan ook veel op het herstel van een lichamelijke wonde. Het vraagt aandacht en verzorging en het litteken blijft nog enige tijd gevoelig. Zeker als de psychische wonde groot was.

De gevolgen van agressie, overvallen, ongevallen, rampen, beperken zich niet altijd tot materiële schade of lichamelijk letsel. Mensen voelen zich vaak verbijsterd, machteloos, angstig, verdrietig en moe. Niet alleen tijdens de schokkende gebeurtenis, maar ook gedurende de dagen, weken, maanden en soms jaren erna. Dat hangt natuurlijk af van de ernst van de gebeurtenis, maar ook van hoe wij en onze omgeving ermee omgaan.

ERMEE BEZIG BLIJVEN

Dat de wereld plots wel levensbedreigend is, is moeilijk te accepteren. Het is alsof we letterlijk niet kunnen geloven dat "het" is gebeurd. Gevoelens van ongelooft en verbijstering voeren de boventoon. Soms zijn we zo overdonderd dat we bijna helemaal niets meer voelen. Alsof we er van een grote afstand naar kijken of het in een droomtoestand beleven. Daarom kunnen we zo'n schokkende gebeurtenis niet meteen van ons afzetten: we blijven ermee bezig. We praten er veel over omdat we er "vol" van zijn. Meestal zijn er allerlei nare herinneringen die we moeilijk van ons af kunnen zetten. Door alle gedachten vallen we meteen of juist veel moeilijker in slaap.

ERMEE BEZIG BLIJVEN (vervolg)

In veel gevallen hebben mensen last van nachtmerries en/of schuldgevoelens over wat zij (niet) hebben gedaan, gezien, gehoord of geroken. Veel getroffen en betrokkenen zijn bezig met vragen als "Hoe is het kunnen gebeuren?" of "Waarom is het mij overkomen?". Tegelijkertijd herkennen we ons in schokkende gebeurtenissen die anderen treffen. En door deze herkenning komen ook gemakkelijk de eigen gevoelens weer boven. Konden we voorheen relatief achteloos naar berichten/beelden over dergelijke schokkende gebeurtenissen luisteren en kijken, nu raakt het ons wel.

Het lijkt dus alsof we onze eigen indrukken tijdens de schokkende gebeurtenis, ook al is die feitelijk voorbij, telkens opnieuw herbeleven. Gevoelens van verdriet, neerslachtigheid en verslagenheid zijn dan heel normaal. Zeker als u (ook) een dierbare heeft verloren, zal dit verdriet een zeer belangrijke plaats innemen. Beseffen dat men de ander nooit meer zal kunnen zien, spreken, aanraken of horen is moeilijk te dragen.

BANGER ZIJN

Omdat de "geruststellende" gedachten zijn weggefallen, zijn we vaak veel waakzamer en angstiger dan normaal. We voelen ons zo kwetsbaar dat we constant "paraat" zijn voor nieuw gevaar. Als we bijvoorbeeld kinderen hebben, letten we beter op waar ze zijn of wat ze doen. Harde of plotselinge geluiden waar we voorheen niet op zouden reageren, roepen nu (lichamelijke) schrikreacties op. Schrikken getroffenen van overvallen, gijzelingen en mishandelingen bijvoorbeeld van luid geschreeuw, getroffenen van branden reageren op hun beurt sterk op bepaalde geuren, en getroffenen van explosies en aardbevingen schrikken van onverwachte trillingen.

VERMOEID GEVOEL

Dat getroffenen en betrokkenen zich na verloop van tijd vermoeid gaan voelen, is dan ook niet vreemd. Omdat we er constant mee bezig zijn, zijn we ook constant bezig geestelijke arbeid te verrichten. En geestelijke arbeid is, zeker als het om verwerken van schokkende gebeurtenissen gaat, net zo vermoeiend als lichamelijke arbeid. We raken daardoor als het ware min of meer "overwerkt", met lusteloosheid en vermoeidheidsklachten als resultaat. Zeker als we daarnaast ook veel praktische zaken moeten (blijven) regelen of daar zorg voor moeten dragen.

VERLIES GEDULD EN CONCENTRATIE

Door al deze omstandigheden verliezen we gemakkelijk ons "normale" geduld. We kunnen bijvoorbeeld niet de kalmte opbrengen om onze kinderen rustig te helpen of te troosten, of we reageren eerder kortaf dan steunend. Bij de minste of geringste tegenslag, een "verkeerde" opmerking door vrienden of collega's reageren we geprikkeld. En als we last hebben van vermoeidheid is ons concentratievermogen vaak ook minder. Daardoor kunnen we allerlei fouten maken, vergeetachtig worden of plotseling bemerken dat we even niet meer weten waar we precies mee bezig waren.

AFLEIDING ZOEKEN

Toch zijn we niet helemaal overgeleverd aan alle herbelevingsreacties. Mensen bezitten namelijk een natuurlijk afweermecanisme tegen een overbelasting aan pijnlijke gedachten en gevoelens. We kunnen enigszins "op adem komen" door er niet over te praten, hard te gaan werken of op een andere manier afleiding te zoeken. We zijn in staat om op bepaalde momenten de schokkende gebeurtenissen of de ingrijpende gevolgen even te "vergeten" of herinneringen eraan te vermijden. Daardoor zijn we op die momenten tijdelijk beschermd tegen alle hevige gevoelens.

PRATEN EN RUST NEMEN HELPT

Afleiding zoeken geeft (enige) rust en dat is ook belangrijk voor de verwerking. Tenminste, zolang het niet bij vermijden blijft. Verwerken is namelijk niet hetzelfde als het wegstoppen, het ontkennen of het verzwijgen van de ervaringen, gedachten en gevoelens. Zoals een fysieke wonde moet ook een "psychische wonde" worden verzorgd. De psychische wonde kan herstellen door, naast momenten van rust, met anderen erover te praten en de bijbehorende pijnlijke gevoelens toe te laten. Praten lucht op, net als een huilbui dat kan doen. Verwerken gaat natuurlijk niet in één keer, zoals een ernstige lichamelijke wonde ook niet binnen één dag is genezen. Daarom is het goed om er regelmatig over te *blijven* praten. Het liefst in alle rust waardoor u al uw ervaringen, gedachten en gevoelens langzaam op een rijtje kunt zetten. Elke keer dat u erover praat zal de pijn iets minder hevig zijn. Dat we dan soms het gevoel krijgen "dat we voor de tiende keer hetzelfde vertellen" is begrijpelijk maar niet erg. Het gaat immers om ingrijpende gebeurtenissen die we nooit meer vergeten..

AANDACHT EN STEUN VANUIT OMGEVING

Serieuze aandacht vanuit de omgeving is van groot belang: mensen die rust en tijd nemen om te luisteren naar het verhaal, op een niet-sensationele manier vragen stellen over wat er is gebeurd, hoe het gaat of wat er te gebeuren staat. Kortom: dat mensen begrip tonen en erkenning geven voor wat ons is overkomen (en eventueel nog te wachten staat). Niet alleen de eerste dagen of de eerste week maar ook nog maanden en soms jaren later.

TIPS VOOR GETROFFENEN EN BETROKKENEN

- Praat erover met anderen en stop het niet weg
- Gun jezelf rust en ontspanning
- Houd rekening met uw gevoelens en gedachten
- Doe u niet sterker voor dan nodig
- Gebruik zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen
- Probeer enige structuur aan uw dagelijkse activiteiten te geven
- Werk niet teveel (over)
- Vermijd vervelende discussies over de gebeurtenis
- Accepteer dat verwerken tijd en energie kost
- Sluit u niet af van mensen die belangrijk voor u zijn
- Neem zoveel mogelijk deel aan uw normale werkzaamheden, ook al komt er minder uit uw handen

Soms gebeurt het toch ...

TIPS VOOR DE NAASTE OMGEVING

- Toon belangstelling en vermijd daarbij sensatie
- Geef serieuze aandacht en laat flauwe grappen achterwege
- Laat wat van u horen en toon medeleven
- Vraag ook in de weken of maanden erna hoe het gaat
- Bied praktische hulp als de getroffene dat nodig heeft, maar betuttel niet
- Let erop dat de getroffene voldoende rust of ontspanning neemt
- Laat ongevraagde adviezen zoveel als mogelijk achterwege
- Zorg voor enig overzicht en structuur
- Probeer het leed niet te verzachten door erop te wijzen dat anderen er nog slechter aan toe zijn
- Besef dat getroffenen vaak diverse malen hun verhaal willen vertellen
- Wees oprecht in uw reacties en voorkom sensaties
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert
- Laat verwijten en beschuldigingen achterwege
- Houd de getroffene op de hoogte van eventuele onder-

PROBLEMEN IN DE VERWERKING

Alle reacties, zoals er mee bezig blijven, bang zijn, vermoeidheid en verlies van geduld en concentratie zijn normale reacties op abnormale schokkende gebeurtenissen. Iedereen heeft er in meer of mindere mate mee te kampen.

De meeste mensen hebben echter voldoende herstellend vermogen om zelfstandig, en met steun, begrip en erkenning vanuit de omgeving, een schokkende gebeurtenis te verwerken. De nare reacties nemen geleidelijk af en na enige tijd (dagen, weken, maanden) wordt het leven en werken er niet meer door gehinderd.

Voor een aantal getroffenen en betrokkenen geldt dat helaas niet. Bij hen blijven de stressreacties aanwezig en wordt het leven en werk in toenemende mate verstoord. Dat heeft meestal ook te maken met de ernst van de ervaringen. Het verwerken van zo'n gebeurtenissen en de rouw verloopt voor iedereen anders.

Wanneer de klachten na de gebeurtenis blijven aanhouden en uw leven domineren, doet u er goed aan contact op te nemen met de hulpverlener van POBOS of met uw huisarts..