

## EEN JAAR LATER ...

### 22 MAART 2016 : DE DAG DIE BLIJFT DUREN

Die dinsdagochtend werd België wakker in een nieuwe realiteit. De hoofdstad hard geraakt op zijn luchthaven en in de metro. Multipele aanslagen, zelfmoordterroristen, veel dodelijke slachtoffers en nog veel meer gewonden. Chaos, ontredde, ongehoofd, ....

Een schokkende gebeurtenis zoals die van 22 maart kan je nooit vergeten. Het kost tijd om van zo'n gebeurtenis te herstellen. Hoe lang 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 nu nog ...één jaar later!**

Onderzoek wijst immers 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 bijna 1 jaar verder en POBOS wil samen met jou dan ook even 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.*

Nu, één jaar later, zullen de aanslagen van 22 maart 2016 opnieuw heel aanwezig zijn. Media-aandacht, herdenkingsmomenten, getuigenissen en uiteraard ook de concrete individuele herinneringen aan die dag kunnen voor jou opnieuw ingrijpend zijn.

De praktische en emotionele steun van je naasten, je werkgever en je collega's blijven belangrijke hulpbronnen. Je hoeft je dan ook zeker niet te schamen of je klachten te verzwijgen. Open zijn over jouw problemen helpt je juist om je klachten te kunnen plaatsen en ze te verminderen. Praten over je probleem, ervaring en gevoelens is heel dikwijls een eerste stap in de richting van een oplossing. Ook nu nog ...een jaar later!

Hoogstwaarschijnlijk kun je via POBOS ([www.pobos.be](http://www.pobos.be)) beroep doen op professionele hulp en de steun vinden die je nodig hebt. Je kunt je uiteraard ook steeds wenden tot je huisarts, die je desgevallend kan doorverwijzen en mee helpen 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 het voorbije jaar, te steunen. POBOS wenst jou alvast veel sterkte toe!