

EEN ONTWRICHTENDE SCHOK

Je was het slachtoffer van een ingrijpende gebeurtenis.

Voor deze traumatische gebeurtenis dacht je er waarschijnlijk nooit aan dat je leven er in één klap anders uit kon zien. Je voelde je veilig en baas over je eigen leven. Maar tijdens de traumatische gebeurtenis voelde je je machteloos, kwetsbaar en doodsbang. Op het moment van de gebeurtenis voelde of dacht je misschien helemaal niets. Je was alleen bezig met zo goed mogelijk te overleven. Achteraf voelde je de schok: de angst, de woede, de machteloosheid en de ontredde. Je hebt misschien staan trillen en huilen. Of net andersom, heb je stil voor je uit zitten kijken, zonder dat er iets tot je doordrong.

Meestal verdwijnt zo'n nare gebeurtenis na verloop van tijd uit je gedachten. Maar sommige ervaringen zijn zo schokkend dat je ze moeilijk kunt vergeten. Als je zoiets meemaakt, kan dat jouw leven helemaal ontregelen. Het kost tijd om van zo'n gebeurtenis te herstellen. Hoe lang zo'n verwerking duurt, is voor iedereen verschillend. Het is ook mogelijk dat het niet zo gemakkelijk lukt om de schokkende gebeurtenis te verwerken. Dat merk je aan allerlei lichamelijke en psychische klachten. Je hebt bijvoorbeeld hartkloppingen, schrikt snel en bent neerslachtig. Als je zulke klachten hebt gedurende een langere periode, bestaat de kans dat je een posttraumatische-stressstoornis (PTSS) ontwikkelt. Dan is de gebeurtenis zo schokkend voor jou geweest, dat je last blijft hebben van te veel spanning en stress. Je leven na (= post) de schokkende (= traumatische) gebeurtenis is ernstig verstoord.

WAAR KUN JE HULP VINDEN?

Als de klachten en negatieve gevoelens aanblijven, dan is het belangrijk daar iets aan te doen. Denk niet te gemakkelijk dat het vanzelf weer overgaat. Als je niets doet, kunnen jouw klachten erger worden. Het belangrijkste is dat je voor jezelf aanvaardt dat er een probleem is en dat je beseft dat je daar iets aan wilt veranderen. 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.

Hoogstwaarschijnlijk kun je via POBOS (www.pobos.be) beroep doen op een 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 – **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.

