

MOGELIJKE REACTIES

Volgende emotionele reacties zijn normaal, maar mogen je niet verlammen in het dagelijkse leven:

- Gevoel van machteloosheid, verdriet, angst, schuld, woede, onzekerheid, schaamte, vervreemding, verlangen en herbelevingen.
- Emotionele verdoving en uitputting.

Mogelijke lichamelijke reacties die onmiddellijk na de schokkende gebeurtenis of pas na lange tijd tot uiting kunnen komen:

- Vermoeidheid, slapeloosheid, zweten, verwardheid, geheugenproblemen, concentratiestoornissen, duizeligheid, hartkloppingen, spierpijnen (rug, schouders, nek), trillen, ademhalingsproblemen, braakneigingen, buikloop, gevoel van verstikking.



WAAR OP LETTEN?

Volg het ritme van het gezinslid:

- Spoor het gezinslid niet aan om de doorwerking sneller te laten verlopen, onze geest laat vaak langzaam toe het gebeurde te verwerken.
- Gun het gezinslid de tijd om met veranderingen te leren omgaan.

Let op overactiviteit van je partner:

- Actief zijn na de schokkende gebeurtenis mag, maar met mate.
- Actief zijn helpt tijdelijk om even niet aan het gebeuren te denken.
- Teveel aan activiteit kan wijzen op het wegvlugten van het eigen lijden.

Confrontatie met berichtgeving via de media:

- Het zien van beelden en/of lezen van artikels m.b.t. de gebeurtenis, kan helpen het gebeuren in een juist perspectief te plaatsen, maar sommige mediaberichten zijn voor betrokkenen niet te begrijpen en kunnen de angst vergroten.
- Volg hierin het ritme van het gezinslid, sommigen willen meteen alles zien en lezen, anderen zullen het pas na enkele dagen tot weken kunnen.

WAAR OP LETTEN?

Zorg dat de dagelijkse routine van het gezinsleven zo snel mogelijk hervat wordt:

- Ga het gezinslid niet ontlasten van taken omdat het iets ergs heeft meegemaakt.
- Houd je aan de gebruikelijke uur om naar bed te gaan.
- Voorkom overmatig alcohol en drug gebruik.
- Blijf met het gezinslid toekomstplannen maken en behoudt dezelfde waarden, normen en idealen.
- Geef het gezinslid erkenning in hetgeen hij/zij heeft meegemaakt.
- Indien het gezinslid niet met jullie komt praten, ga dan na of hij/zij dit wel doet met vrienden en/of lotgenoten.
- Het is OK als het gezinslid bij momenten helemaal alleen wilt zijn, respecteer dit ook.
- Vermijd een persoonlijk gesprek met het gezinslid niet, laat duidelijk weten dat je er bent voor hem/ haar.

TIPS AAN GEZINSLEDEN

- Aanvaard dat er dingen veranderd zijn in het leven van het gezinslid na het meemaken van een schokkende gebeurtenis.
- Jullie zijn "de gezinsleden in de frontlinie", een rol die misschien niet comfortabel voelt, maar wel belangrijk is. Gun het gezinslid de tijd voor het verwerkingsproces.

CONTACT INFORMATIE

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met :

Active Impact Counselling & Psychologie



Active Impact
Counselling & Psychologie

Dhr. Hans van Iersel: +31-618833832

info@activeimpact.nl

www.activeimpact.nl

Adres:

Rosenweg 5, 52538 Selfkant-Tuddern (Duitsland)

WANNEER PROFESSIONELE HULP ZOEKEN?

Indien na 5 à 6 weken volgend op de gebeurtenis:

- Gevoelens of lichamelijke reacties overweldigend blijven.
- Het gezinslid uitputting blijft ervaren.
- Het gezinslid nog steeds slecht slaapt en/of last blijft hebben van nachtmerries.
- De arbeidsprestaties lijden onder de reacties op de schokkende gebeurtenis.
- Het gezinslid overactief blijft als vluchtweg van zijn/haar eigen gevoelens.
- Het gezinslid met niemand praat over zijn/haar gevoelens.

TIPS VOOR HET
OMGAAN MET
GEZINSLEDEN NA
EEN SCHOKKENDE
GEBEURTENIS