

**Heb jij een heftige gebeurtenis
meegemaakt op jouw
woon- of werklocatie?**

Gemiva biedt nazorg



GEMIVA-SVG GROEP

Samen maken we het verschil

Inhoudsopgave

1. Ben je geschrokken? We zijn er voor jou.
2. Wat is een heftige gebeurtenis?
3. Wanneer is er sprake van een heftige gebeurtenis?
4. Voorbeelden van heftige gebeurtenissen
5. Mogelijke reacties na een heftige gebeurtenis
6. Verwerking na een heftige gebeurtenis
7. Fasen tijdens de verwerking van een heftige gebeurtenis
8. Tips voor zelfhulp
9. Heb je vragen of wil je meer informatie?

1. Ben je geschrokken? We zijn er voor jou.

Soms vinden er helaas heftige gebeurtenissen plaats in het leven.

Als er een heftige gebeurtenis is geweest op een woon of werklocatie van Gemiva, dan kan het zijn dat je erg geschrokken bent.

We willen jou dan zo goed mogelijk opvangen. Jouw (persoonlijk) begeleider en/of locatiemanager kan je hierbij ondersteunen.

Ook kun je een nazorg gesprek aanvragen.

Nazorg is aandacht en hulp voor mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt.

De Gemiva-SVG Groep heeft een aantal medewerkers nazorg. Zij kunnen jou ondersteunen.

2. Wat is een heftige gebeurtenis?

Een heftige gebeurtenis meemaken is schokkend of soms ook traumatisch. Je bent dan zo geschrokken dat je er last van gaat krijgen in je dagelijks leven.

Je eet en drinkt niet meer goed bijvoorbeeld. Of je krijgt problemen met slapen. Of je bent steeds angstig, boos of verdrietig.

Het is belangrijk dat je de schokkende gebeurtenis goed verwerkt.

Zodat je jezelf na verloop van tijd weer goed voelt.

3. Wanneer is er sprake van een heftige gebeurtenis?

De vraag wanneer sprake is van een heftige gebeurtenis, is altijd moeilijk te beantwoorden. Iedereen beleeft of ervaart dit anders.

Vaak vind je het moeilijk om **zelf** hulp of ondersteuning te vragen. Het kan zijn dat iemand in jouw directe omgeving iets merkt. Bijvoorbeeld dat niet meer zo vrolijk bent of er moe uitziet. Zij kunnen jou dan ook wijzen op de mogelijkheid om hulp te vragen.

4. Voorbeelden van heftige gebeurtenissen

- Lichamelijk geweld: Slaan, schoppen, bijten, haren trekken. Hierdoor gewond raken.
- Verbaal geweld. Hier bedoelen we geweld met woorden mee. Denk aan uitschelden, bedreigen, kleineren, intimideren, manipuleren.
- Verkeersongeval
- Zelfdoding
- Inbraak
- Ongewenste intimiteiten: vervelende seksueel getinte gedragingen. Bijvoorbeeld dat je aangeraakt wordt terwijl je dit niet wilt.
- Meemaken dat iemand doodgaat.
- Langdurig lichamelijk of geestelijk lijden; lang pijn hebben of erg verdrietig zijn.
- Meerdere kleine heftige gebeurtenissen in 'korte' tijd.

5. Mogelijke reacties na een heftige gebeurtenis

Na het meemaken van een heftige gebeurtenis, kun je last hebben van zogenaamde stressreacties. Dit zijn **normale** reacties op een **abnormale** gebeurtenis. Ze zijn doorgaans wel vervelend en je wilt er vanaf.

Deze reacties kunnen zijn:

- Moeilijk kunnen geloven wat er gebeurd is.
- In gedachten steeds met de gebeurtenis bezig zijn ook al wil je dit niet. Of juist niet aan de gebeurtenis willen denken.
- De plaats van de gebeurtenis vermijden, of juist steeds opzoeken.
- Je momenten van de gebeurtenis niet kunnen herinneren.
- Schrikachtig, geïrriteerd, overbezorgd, boos, somber, verdrietig en/of angstig zijn.
- Geen energie meer hebben en weinig belangstelling.
- Je kwetsbaar voelen.
- Je moeilijk kunnen concentreren.
- Jezelf verwijten maken.
- Stemmingwisselingen: je ineens blij of juist heel verdrietig voelen
- Slaapproblemen, niet goed kunnen slapen
- Meer of minder eten of drinken
- Lichamelijke klachten: hoofdpijn, buikpijn, afwisselend warm en koud

Je kunt last hebben van één of meerdere reacties. Het is niet altijd zo dat de hoeveelheid reacties te maken heeft met de ernst van de situatie. Sommige mensen hebben na een heftige gebeurtenis last van veel reacties en na korte tijd kunnen deze weer verdwenen zijn. Anderen hebben last van één of twee reacties en deze kunnen soms hardnekkiger zijn.

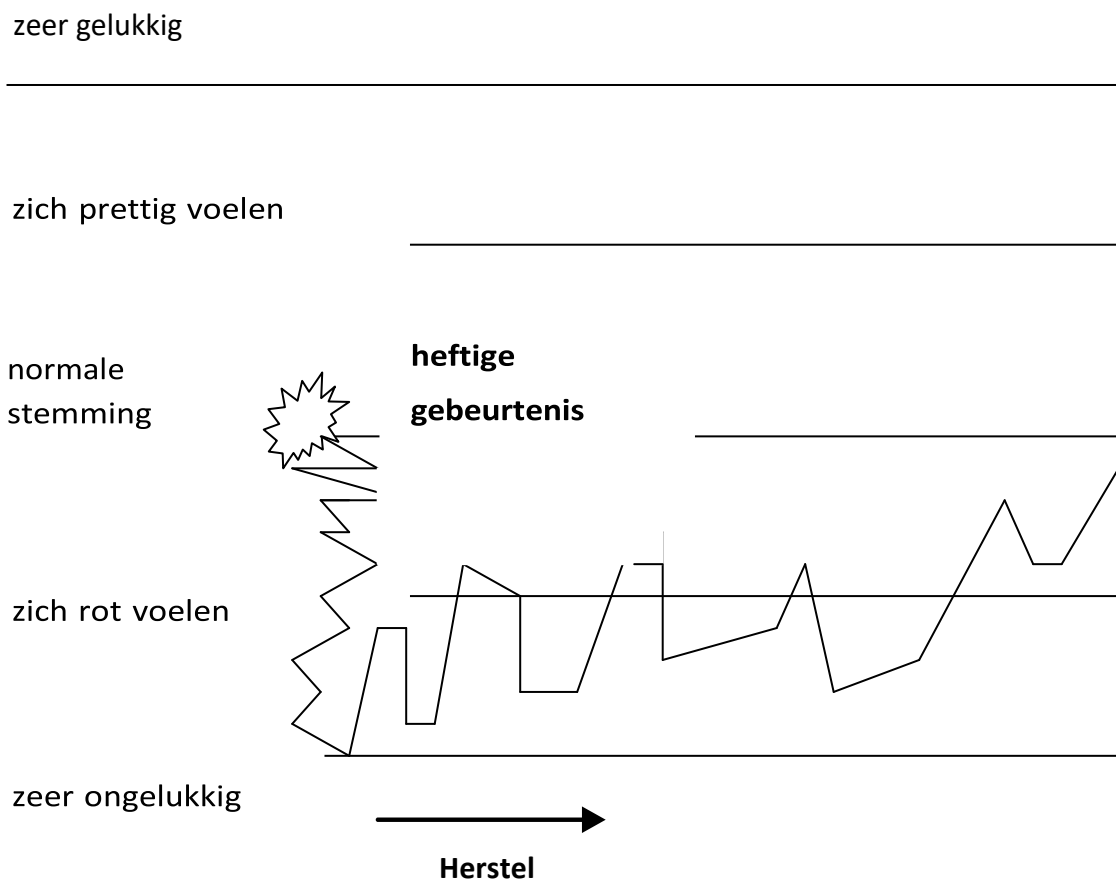
6. Verwerking van een heftige gebeurtenis

Het verwerken van een heftige gebeurtenis kost tijd en inspanning.

Voor een goede verwerking is het belangrijk dat je ook de minder leuke gevoelens toelaat die je hebt als gevolg van de heftige gebeurtenis. Je mag verdriet hebben, je mag bang zijn.

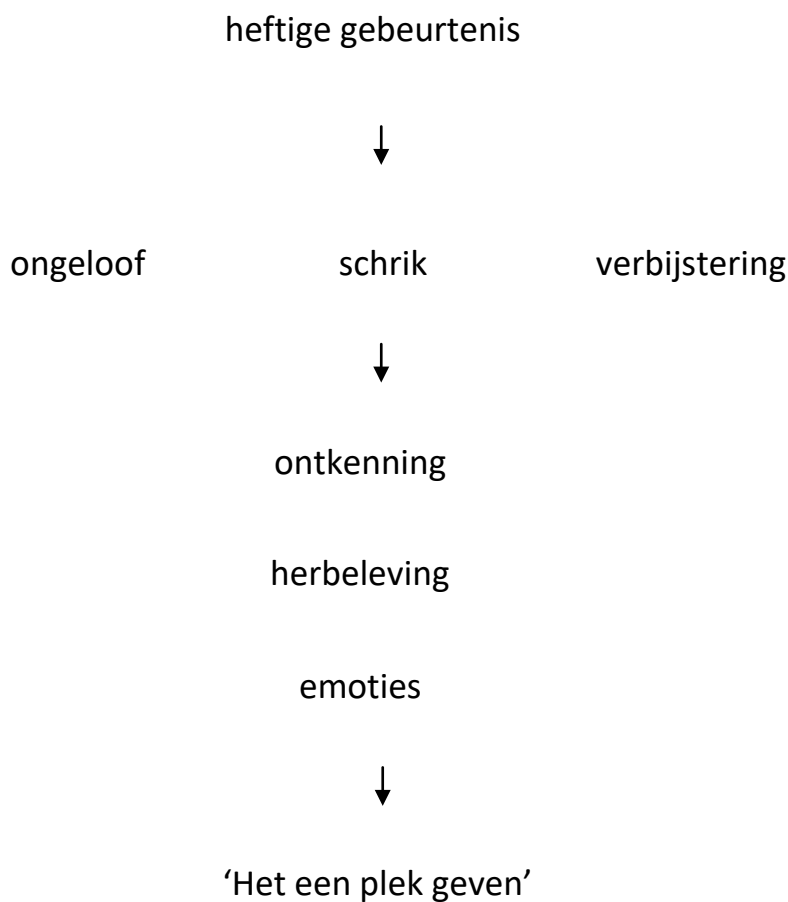
Het is belangrijk om erover te praten met anderen. Niet één keer, maar meerdere keren.

Voorbeeld van een verwerkingsproces:



Zoals dit schema al aangeeft, verloopt het verwerken van een heftige gebeurtenis vaak wisselend. Ook is van te voren moeilijk aan te geven, hoelang het verwerkingsproces gaat duren. Het kan frustrerend zijn, dat je je het ene moment weer redelijk goed voelt en daarna weer rot. Dat kan veroorzaakt worden doordat je terugdenkt aan de gebeurtenis, erover praat, een opmerking hoort of een bepaalde geur ruikt.

7. Fasen tijdens de verwerking van een heftige gebeurtenis



8. Tips voor zelfhulp

- Probeer het gebeurde onder ogen te zien en te erkennen.
- Neem de tijd voor het natuurlijke, langzame, zekere proces van herstel.
- Gun jezelf momenten van ontspanning en doe ook regelmatige routine bezigheden. Met andere woorden: wissel het er in gedachten mee bezig zijn af met afleiding.
- Houd je gevoelens niet voor je, spreek ze uit. Laat ook je sociale omgeving (partner, vrienden, familie) delen in je emoties en verdriet.
- Zoek zoveel mogelijk gezelschap op van mensen waarbij je je thuis voelt.
- Stel je kwetsbaar op en wees bereid om steun te accepteren.
- Verwacht niet dat de herinneringen snel zullen verdwijnen. De bijbehorende beelden en emoties zal je nog een hele tijd ervaren. Lichte, eenvoudige klusjes, kunnen verlichtend werken. Te actief zijn is niet aan te raden. Hierdoor richt je te weinig aandacht en hulp op jezelf. Dit heb je wel nodig om te herstellen.
- Neem voldoende tijd om te rusten, te slapen, te denken en bij je vrienden en familie te zijn. Soms heb je het nodig om alleen te zijn.
- Wees duidelijk en eerlijk tegenover familie, vrienden en collega's over je behoeften. Maak je wensen en verlangens kenbaar.
- Probeer als de allereerste fase van hevige emoties voorbij is, een zo normaal mogelijk leven te leiden. Lang thuis blijven helpt je niet.

- Probeer wel indringende of moeilijke situaties te vermijden.
- Probeer je emoties op papier te zetten of om te zetten in een schilderij, tekening of muziek.
- Rijd voorzichtiger in het verkeer dan voorheen. Wees voorzichtig met (gevaarlijke) klusjes of activiteiten.
- Wees erop voorbereid dat niet iedereen begripvol en invoelend zal reageren op jouw verhaal.
- Bedenk dat de overweldigende emoties op den duur zullen verminderen.
- Bedenk dat de gebeurtenis gevoelens van eerdere verliezen los kan maken.
- Neem - als het kan - geen belangrijke beslissingen. Dat kan later wel weer.
- Als je niet voldoende steun krijgt, vraag er dan om. Hoe lastig dit soms ook kan zijn.
- Probeer zoveel mogelijk de structuur van de dag te handhaven, zoals die was voor de heftige gebeurtenis.
- Wees voorzichtig met slaapmiddelen, antidepressiva en kalmerende medicijnen.

9. Heb je vragen of wil je meer informatie?

Wil je meer weten? Of heb je vragen over een heftige gebeurtenis die jij hebt meegemaakt? Dan kun je contact opnemen met een van de medewerkers nazorg van de Gemiva-SVG Groep:

- Ingrid Faber via telefoon: 06-46 32 44 01
- Darryl van Leeuwen via telefoon: 06-25 58 50 08
- Aukje Burgel via telefoon: 06-15 27 82 75
- Wendelien Francois via telefoon: 06-15 59 83 97

Je kunt hen ook bereiken via e-mail:

nazorgfunctionarissen@gemiva-svg.nl

Indien niet bereikbaar dan kun je ook contact opnemen met:

Gemiva-SVG Groep

Servicecentrum

Bleulandweg 1b

2803 HG Gouda

0182-57 58 00