



Confrontatie met een schokkende gebeurtenis

Waar vind ik hulp?

Hoe verloopt het verwerkingsproces?

cohezio 

Samen, omdat welzijn belangrijk is



Wat is een **schokkende** of mogelijk **traumatiserende gebeurtenis**?

Schokkende gebeurtenissen maken geen deel uit van onze dagelijkse realiteit. Het zijn gebeurtenissen waarbij mogelijk mensen omkwamen of ernstig gewond raakten of waarbij iemands leven of fysieke integriteit werd bedreigd.

Bent u
van streek?



Personen die een dergelijke schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt, kunnen daardoor behoorlijk uit hun evenwicht gebracht zijn, ook al kunnen zij gewoonlijk goed met moeilijke situaties omgaan.

Die personen kunnen verschillende lichamelijke of psychische reacties vertonen. Het is belangrijk te weten dat die symptomen **“normale reacties op een uitzonderlijke situatie”** zijn.

zio



Tekenen van **stress**

- › U voelt zich anders na het incident.
- › Uw slaapkwaliteit lijkt te zijn verslechterd.
- › Uw motivatie of uw deelname aan het sociale leven is veranderd.
- › Uw concentratievermogen is veranderd, enz.

Tips voor de mensen in uw omgeving

- › Toon luisterbereidheid en laat de persoon zijn verhaal vertellen.
- › Geef blijk van mededogen en belangstelling voor de persoon.
- › Maak geen grapjes en leg de nadruk niet op het “sensationele” aspect van de gebeurtenis.
- › Ondersteun de persoon bij het hervatten van zijn of haar activiteiten, zonder te betuttelen.





Enkele tips

- › Durf te praten met de mensen in uw omgeving telkens wanneer u daar nood aan hebt.
- › Aanvaard de tekenen van steun van uw omgeving (partner, kinderen, familie, vrienden).
- › Geef uzelf de toestemming om te rusten en te ontspannen en om nieuwe activiteiten te proberen.
- › Probeer uw emoties te herkennen, uit te drukken en te aanvaarden (benauwdheid, angstgevoelens, verdriet, enz.).
- › Blijf aandachtig voor de evolutie van uw reacties. Meestal vermindert de intensiteit vanzelf na enkele dagen.
- › Behoud een zekere structuur en routine in uw dagen (voeding, slaap, enz.).
- › Herneem een normaal en actief sociaal leven.
- › Neem even een pauze in geval van een intense emotionele situatie.
- › Durf hulp te vragen aan de mensen in uw omgeving en/of zoek professionele ondersteuning.
- › Herstel vraagt tijd en energie en elke persoon verwerkt de zaken op zijn of haar eigen tempo.





Mogelijke valkuilen


- › De zaken te snel willen vergeten, niet luisteren naar de raad en de opmerkingen van mensen in uw directe omgeving.
- › Zich terugtrekken en afsluiten van anderen en/of van de buitenwereld, de plaats van de feiten lange tijd vermijden.
- › Uw emoties onderdrukken en verbergen.
- › Geneesmiddelen gebruiken zonder medisch advies, proberen zaken te vergeten door het gebruik van alcohol, drugs, enz.
- › Uzelf ervan overtuigen dat u dit nooit te boven zult komen.

De diensten van Cohezio

Voor de werknemers

- › Begeleiding door een individuele of collectieve debriefing binnen de 48 tot 72u.
- › Heroriëntatie.

Voor het bedrijf

- › Sensibilisatie van het personeel.
 - › Opleiding van de hiërarchische lijn over het omgaan met schokkende en mogelijk traumatiserende gebeurtenissen.
 - › Opstelling van beheersprocedures.
 - › Opleiding en intervisie van tussenkomende personen van de eerste lijn.
- 



Begeleiding
Sensibilisatie

Onhezio

Wenst u advies
of een interventie?

**Wenst u een afspraak met een
Preventieadviseur Psychosociale
aspecten van Cohezio
dan kan u ons telefonisch bereiken
op onderstaande nummers**

FR 02/533 74 88

NL 02/533 74 44

**Maandag tot vrijdag
van 8u tot 16u**

cohezio 

**Externe Dienst voor Preventie
en Bescherming op het Werk**
Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be