

## PROFESSIONELE HULP?

Wanneer u veel last hebt van verschillende symptomen, wanneer u na langere tijd geen verbetering voelt, of wanneer u gewoon behoefte hebt aan een gesprek over wat u meegemaakt hebt, kan het nuttig zijn contact op te nemen met een professionele hulpverlener.

Een afspraak met één van de preventieadviseurs psychosociaal welzijn van CPS kan hiertoe een eerste aanzet zijn. U kan hiervoor terecht op het nummer 02 / 525 27 67.

Tijdens een opvanggesprek zorgen we voor emotionele ondersteuning en trachten we een herstel te bewerkstelligen.



## NUTTIGE GEGEVENS

Voor een afspraak met een preventieadviseur psychosociaal welzijn van CPS kan u terecht op het telefoonnummer:

02 / 525 27 67



**CPS**  
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services  
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel  
Tel.: +32 (0)2 525 27 67  
cps@hr-rail.be  
www.cps-transport.be

Maart 2015 - V.U.: Luc Vantrappen

**CPS**  
WELL ON TRACK

HERSTELLEN NA  
EEN SCHOKKENDE  
GEBEURTENIS

Schokkende gebeurtenissen maken we niet alle dagen mee. Mensen vertonen uiteenlopende reacties op schokkende gebeurtenissen. Het is echter enorm belangrijk te weten dat deze symptomen normale reacties zijn op een “abnormale gebeurtenis”.

Deze brochure heeft tot doel informatie mee te geven over de stressreacties en de verwerking van dergelijke gebeurtenis.

## WAT KAN U HELPEN?

Na het meemaken van een schokkende gebeurtenis kan men te maken krijgen met een aantal psychische en lichamelijke reacties. Belangrijk te onthouden is dat ieder individu anders reageert. Bij de ene zullen deze reacties dan ook langer aanwezig zijn, en ook de intensiteit kan individueel verschillend zijn.

Het is echter belangrijk dat u weet dat die reacties normaal zijn na de abnormale gebeurtenis die u heeft meegemaakt.

Hiernaast willen we u en uw naasten graag een aantal tips geven omtrent wat u beter wel doet na het meemaken van een schokkende gebeurtenis. We vermelden ook een aantal zaken die u beter vermijdt.

---

*”Weet dat deze symptomen normale reacties zijn op een “abnormale gebeurtenis”*

---



## TIPS

Durf erover praten met lotgenoten, vertrouwenspersonen, ....  
Doe dit telkens je daar de behoefte toe voelt.

Gun jezelf rust en ontspanning, probeer indien nodig nieuwe activiteiten uit.

Blijf aandachtig voor de evolutie van reacties. Meestal verminderen deze spontaan na verloop van tijd wanneer men een goede balans kan opmaken tussen het gebeurde te erkennen en er bewust mee om te gaan en het gebeurde op bepaalde momenten ook van zich af te zetten door afleiding op te zoeken.

Erken je emoties (angst, woede, verdriet, ...), durf ze tonen en probeer ermee om te gaan.

Slaap voldoende, eet en drink gezond. Neem zoveel mogelijk deel aan uw normale werkzaamheden, ook al bent u minder productief. Als een situatie te sterk beladen is, las even een pauze van enkele minuten in.

Aanvaard dat verwerken tijd en energie vraagt, dat ieder dit in zijn tempo doet. Durf hulp te vragen aan je nabije omgeving en/of professionele hulpverleners.

## TIPS VOOR DE NAASTE OMGEVING

Toon interesse en medeleven, maar vermijd sensatie, flauwe grappen, ongevraagd advies, verwijten, ... .

Laat wat van u horen en vraag ook later nog hoe het gaat. Besef dat getroffenena vaak diverse malen hun verhaal willen vertellen.

## VALKUILEN

“Er is niets aan de hand”. Het gebeurde verdringen, te snel willen vergeten, opmerkingen en suggesties van vertrouwenspersonen negeren.

Jezelf afsluiten van andere mensen en/of van de buitenwereld, de plaats van het gebeuren gedurende lange tijd vermijden.

Ongewenste reacties niet willen erkennen, jezelf sterker voordoen dan nodig.

Zowel het onderdrukken en verbergen van emoties, als je laten overmeesteren door emoties.

Gebruik van medicatie zonder doktersadvies, grote beslissingen nemen en radicaal omgooien van gewoontes of levensritme, vluchten in alcohol, drugs, werk, ... .

Zich ervan overtuigen dat men er niet zal uitgeraken.

02 / 525 27 67

