



## (Bio)Terrorisme en dan verder Veelgestelde vragen Publieksversie

### Hoe reageren mensen op een (bio)terroristische aanslag?

De meeste kinderen en volwassenen die getroffen zijn door een (bio)terroristische aanslag ervaren gedurende enkele dagen of weken stressreacties. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie, bijvoorbeeld: angst, verdriet en rouw, woede, verontwaardiging, wrok, schuld, schaamte, hulpeloosheid en hopeloosheid. U kunt zich afgestompt voelen, interesse en plezier in alledaagse gebeurtenissen kwijtraken, moeite hebben u te concentreren of dingen te onthouden, u kunt zich veel zorgen maken, last hebben van nachtmerries of terugkerende gedachten of indringende herinneringen aan de aanslag. Ook uw lichaam kan reageren. U kunt last hebben van een gespannen gevoel, vermoeidheid, slaapproblemen, en lichamelijke pijn. Ook als u sterk reageert zult u waarschijnlijk redelijk snel herstellen.

### Op welke manier kan ik hier het beste mee omgaan?

In de dagen en weken na de aanslag kunt u het beste dingen doen die u een zo rustig en veilig mogelijk gevoel geven. Zoek andere mensen op, zorg goed voor uzelf en overweeg of u iets kunt doen waarmee u anderen helpt.

### Is er iets dat ik niet zou moeten doen omdat ik me daardoor alleen maar slechter ga voelen?

Iedereen herstelt in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Het is belangrijk om hier goed naar te luisteren en rekening mee te houden.

De volgende dingen kunt u beter niet doen, omdat u zich daar waarschijnlijk alleen maar slechter van gaat voelen:

- U afzonderen van andere mensen.
- Uw gevoelens op de mensen om u heen afreageren.
- Drugs gebruiken of teveel alcohol drinken.
- Doen alsof er niets is gebeurd en uw gevoelens wegstoppen.
- Voortdurend naar de TV kijken waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden.

## Wie loopt er risico op het ontwikkelen van langdurige klachten

De meeste betrokkenen bij een aanslag zullen geen langdurige klachten krijgen. Over het algemeen zijn mensen veerkrachtig en goed in staat om na enige tijd hun leven te hervatten.

Echter, direct getroffenen, jonge kinderen en mensen die al eerder ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt of eerder psychische klachten hebben gehad, kunnen meer moeite hebben om met de aanslag om te gaan. Zij hebben een grotere kans op het ontwikkelen van langdurige klachten, bijvoorbeeld een posttraumatische stress stoornis of een depressie.

## Wat kan ik doen om iemand die de aanslag heeft overleefd of die iemand verloren heeft te helpen?

Het is gemakkelijker om met ingrijpende gebeurtenissen om te gaan als mensen elkaar steunen. Als u zich in staat voelt om naar betrokkenen te luisteren, doe dat dan. Het is voor betrokkenen goed om de dagelijkse routine weer op te pakken. U kunt helpen door grote problemen in kleine stukjes op te delen en kleine haalbare doelen te stellen of door samen afleiding te vinden zoals hobby, sport of een uitstapje.

Als u merkt dat iemand zich na een maand nog helemaal niet beter voelt, dan kunt u de mogelijkheid van professionele hulp ter sprake brengen.

## Hoe lang blijf ik me slecht voelen?

Een doelstelling van (bio)terrorisme is de bevolking bang te maken. Afhankelijk van de dreiging, zult u zich in meer of mindere mate angstig voelen. Hoe lang dit duurt, is moeilijk te voorspellen en afhankelijk van de situatie.

Wanneer er geen dreiging meer is, zullen de meeste betrokkenen bij de (bio)terroristische aanslag zich na ongeveer een maand wat beter gaan voelen, al zullen ze nog steeds erg geschokt zijn.

Voor direct getroffenen blijven de reacties veel langer voelbaar. Met het verstrijken van de tijd zouden de slechte periodes korter moeten worden en de goede periodes langer. Een jaar later, rond de tijd dat de aanslag plaatsvond, zullen veel betrokkenen zich tijdelijk weer slechter voelen.

## Hoe weet ik wanneer iemand professionele hulp nodig heeft?

Als u merkt dat een betrokkene zich na een maand nog helemaal niet beter voelt, of wanneer er sprake is van onderstaande problemen, dan kunt u de mogelijkheid van professionele hulp ter sprake brengen.

- Hij/zij gedraagt zich heel anders dan voor de aanslag.
- Hij/zij is niet in staat te werken, voor de kinderen te zorgen of het huishouden te doen.
- Hij/zij is erg gespannen en prikkelbaar, heeft slaapproblemen of veel nachtmerries.
- Hij/zij blijft terugkerende gedachten of indringende herinneringen houden aan de aanslag.
- Hij/zij gebruikt drugs of drinkt teveel.
- Hij/zij beleeft werkelijk nergens meer plezier aan.
- Relaties met partner, goede vrienden en familie staan erg onder druk.

## Hoe kan ik professionele hulp vinden na een (bio)terroristische aanslag?

Er zijn veel verschillende manieren om hulp te vinden. Het is belangrijk dat u een hulpverlener vindt die gespecialiseerd is in het helpen van mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en/of iemand daarbij verloren hebben.

U kunt voor een verwijzing altijd bij uw (huis)arts terecht. Het helpt als u dan meldt dat u de aanslag heeft meegemaakt en dat uw klachten hier mogelijk mee te maken hebben. De huisarts kan u indien nodig doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg. Mogelijk is er naar aanleiding van de aanslag een Informatie en Advies Centrum opgericht in uw woonplaats of regio waar u zich toe kunt wenden. U kunt het Algemeen Maatschappelijk Werk, de Telefonische Hulp Dienst of Korrelatie altijd benaderen. De adressen vindt u in de telefoongids, de Gouden Gids of op internet. Ook kunt u aan vrienden vragen of zij iemand kunnen aanbevelen.