



(Bio)Terrorisme en dan verder Wat te doen na een aanslag Publieksversie

- Ga zo veel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dat geeft u het gevoel dat u de baas bent over de situatie. Dit is ook belangrijk voor uw kinderen en de rust en regelmaat binnen uw gezin.
- Kijk niet voortdurend naar de tv waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Dit geldt ook voor uw kinderen.
- Zoek andere mensen op. Zonder u niet af. Praat met elkaar.
- Vraag de mensen om u heen om hulp als u dit nodig heeft.
- Stop uw gevoelens niet weg. Doe niet alsof er niets is gebeurd. Huilen mag.
- Soms lijken de problemen zo groot dat je niet weet waar je moet beginnen. Deel grote problemen dan op in kleine stukjes.
- Praat met grotere kinderen over de gebeurtenissen. Wees eerlijk over de situatie, maar stem de informatie af op de ontwikkeling van uw kind. Zorg dat uw kind zich veilig voelt.
- Reageer uw gevoelens niet af op de mensen om u heen.
- Wees matig met alcohol en gebruik geen drugs.
- Zorg goed voor uzelf: eet gezond, probeer voldoende te rusten. Neem tijd voor beweging en ontspanning. Misschien kunt u iets doen voor anderen?
- Zoek professionele hulp wanneer u zich na verloop van tijd slecht blijft voelen.