

Terrorisme en dan verder Zorgen voor uzelf Publieksversie

Hoe reageren mensen op een terroristische aanslag?

Na een terroristische aanslag kunt u verschillende lichamelijke en emotionele gevoelens hebben. Dit zijn meestal normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Reacties die veel voorkomen zijn angst, somberheid, afschuw, zorgen over schade aan de gezondheid, verbijstering, in de war zijn, niets meer kunnen voelen, lichamelijke klachten en pijn. U kunt last hebben van nachtmerries of indringende gedachten en beelden. Jonge kinderen kunnen van slag zijn en zich niet lekker voelen.

Op welke manier kunt u hier het beste mee omgaan?

- Ga zoveel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dat geeft het gevoel dat u de baas bent over de situatie.
- Kijk niet voortdurend naar de tv waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Zet de tv uit en doe iets waar u van geniet om u af te leiden.
- Zoek andere mensen op. Omgaan met dit soort gebeurtenissen is makkelijker wanneer mensen elkaar steunen.
- Als het helpt, praat dan over uw gevoel. Wees bereid naar anderen te luisteren die over hun gevoelens willen praten.
- Vraag de mensen om u heen om hulp als u dit nodig heeft. Bijvoorbeeld uw familie, vrienden, kerk of andere instanties. U kunt ook deelnemen aan groepen van betrokkenen.
- Voor de meeste mensen is het om beter gevoelens te uiten dan te doen alsof er niets is gebeurd. Neem de tijd om te rouwen. Huilen mag, maar ga daarna weer over tot de orde van de dag.
- Wanneer u teveel hooi op uw vork heeft, bepaal dan wat echt belangrijk voor u is. Beperk u tot deze zaken.
- Soms lijken problemen zo groot dat u niet weet waar u 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 drugs.
- Probeer voldoende te rusten en te slapen. Wanneer u gespannen bent, neemt uw behoefte aan slaap toe.
- Eet gezond en neem de tijd om af en toe te wandelen, te bewegen, te ontspannen of iets te doen waar u zich goed bij voelt. Al is het maar voor eventjes.
- Doe iets dat u goed kunt. Misschien kunt u iets doen voor anderen? Geef bijvoorbeeld bloed, doneer geld om de betrokkenen te helpen of sluit u aan bij initiatieven vanuit de gemeenschap in reactie op de aanslagen.
- Probeer alles in perspectief te zien. Aanslagen komen heel zelden voor. De wereld is relatief veilig.

Wat kunnen volwassenen doen om hun kinderen te helpen?

- Geef uw kinderen een gevoel van veiligheid. Laat weten dat u ze niet in de steek zult laten. Zorg voor een veilige en liefst bekende omgeving, omringd door bekenden.
- Ga zo veel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dit biedt kinderen houvast en is goed voor de rust en regelmaat binnen uw gezin.
- Laat uw kinderen niet voortdurend naar de tv kijken waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Zet de tv uit en doe iets waar u samen met de kinderen van geniet.
- Stel uw kind gerust en bied extra emotionele steun. Leg uw kinderen uit dat hun gevoelens een begrijpelijk gevolg zijn van de aanslag.
- Wees eerlijk over de situatie, maar stem de informatie af op de ontwikkeling van uw kind.
- Vertel uw kind dat de overheid, de politie, de brandweer en de ziekenhuizen alles doen wat mogelijk is. U kunt uitleggen dat mensen uit andere delen van het land of uit de wereld komen helpen als dat nodig is.
- Als u bang, angstig, boos of wraakzuchtig bent, kan uw kind dit ook worden. Het is belangrijk dat u zo rustig mogelijk bent. Bij kleine kinderen is vooral de reactie van de ouders erg belangrijk.

Hoe weet ik wanneer iemand professionele hulp nodig heeft?

Soms hebben mensen aanvullende hulp nodig om de ingrijpende gebeurtenis te hanteren. Direct getroffen, jonge kinderen, mensen die eerder ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt, en mensen met emotionele problemen kunnen dikwijls professionele hulp gebruiken.

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 of heeft 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 sinds de aanslag.

Hoe kan ik professionele hulp vinden na een 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 (huis)arts kan u indien nodig doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg. Mogelijk is er naar aanleiding van de aanslag een "Informatie en Advies Centrum" opgericht 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

Bij het tot stand komen van deze brochure is gebruik gemaakt van informatie van de National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (www.ncptsd.org).