

# 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 de rust en regelmaat binnen uw gezin en voor uw kinderen.
- 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, maar ga daarna weer over tot de orde van de dag.
- 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 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.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. Ook kunt u de andere factsheets in de serie "Terrorisme en dan verder" raadplegen.

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

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.

# Terrorisme en dan verder

## Veelgestelde vragen

### Publieksversie



### Hoe reageren mensen op een terroristische aanslag?

De meeste kinderen en volwassenen die getroffen zijn door een 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, 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 zoeken in een 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 houden eventuele klachten aan?**

Een doelstelling van 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 een terroristische aanslag zich na ongeveer een maand wat beter gaan voelen, al kunnen ze nog steeds erg geschokt zijn.

Voor direct getroffen personen 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 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 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, Korrelatie of Slachtofferhulp 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.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. Ook kunt u de andere factsheets in de serie "Terrorisme en dan verder" raadplegen.

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

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.

# 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 kinderen gerust en bied extra emotionele steun. Leg hen uit dat hun gevoelens een begrijpelijk gevolg zijn van de aanslag.
- 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, Korrelatie of Slachtofferhulp altijd benaderen. De adressen vindt u in de telefoongids, de Gouden Gids of op internet.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. Ook kunt u de andere factsheets in de serie “Terrorisme en dan verder” raadplegen.

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

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.



# Terrorisme en dan verder

## Kinderen en aanslagen

### Publieksversie



Wanneer een terroristische aanslag plaatsvindt, heeft dit gevolgen voor kinderen. Kinderen kunnen zelf slachtoffer worden, of dierbaren verliezen. Wanneer zij niet direct bij de aanslag betrokken waren, zien ze televisiebeelden van de aanslag, horen ze thuis, op school of op straat anderen over de aanslag praten.

#### 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 kinderen gerust en bied extra emotionele steun. Leg uw kinderen uit dat hun gevoelens een begrijpelijk gevolg zijn van de aanslag. Wanneer kinderen zich veilig en zeker voelen, zullen ze vragen stellen en gevoelens uiten. Laat uw kinderen weten dat ze vragen mogen stellen. U kunt vragen wat ze hebben gehoord en hoe zij zich erbij voelen.
  - Wees eerlijk over de situatie, maar stem de informatie af op de ontwikkeling van uw kinderen. Hele jonge kinderen zullen misschien nog niet weten dat er iets is gebeurd. Schoolgaande kinderen zullen hulp nodig hebben om te begrijpen wat er is gebeurd. Pubers zullen een beter idee hebben van wat er aan de hand is. U kunt bijvoorbeeld met hen naar het journaal kijken en er achteraf over praten.
- Vertel uw kinderen 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, kunnen uw kinderen dit ook worden. Het is belangrijk dat u zo rustig mogelijk bent. Bij kleine kinderen is vooral de reactie van de ouders erg belangrijk.
  - Probeer alles in perspectief te zien. Aanslagen komen heel zelden voor. De wereld is relatief veilig.

#### Hoe reageren kinderen op ingrijpende gebeurtenissen?

Kinderen kunnen uiteenlopende emotionele en lichamelijke reacties vertonen na ingrijpende gebeurtenissen. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan moeilijkheden met slapen, druk gedrag, bedplassen, lichamelijke klachten, vermoeidheid, veel spelen, vragen of praten over de aanslag. Hoe een kind reageert, is afhankelijk van zijn/haar leeftijd, ontwikkeling en karakter.

De meeste kinderen en pubers zullen één of meerdere reacties vertonen na een aanslag. De meeste kinderen herstellen binnen een paar weken. Slechts een minderheid blijft klachten houden.





### **Wanneer moet ik professionele hulp zoeken voor mijn kind en hoe doe ik dat?**

Een minderheid van de kinderen blijft na verloop van tijd ernstige klachten houden, bijvoorbeeld posttraumatische stress symptomen, depressieve klachten of angstklachten. Wanneer de reacties langdurig zijn, of erg hevig, kunnen ouders professionele hulp zoeken. 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 uw kind de aanslag heeft meegemaakt en dat de klachten hier mogelijk mee te maken hebben. De huisarts kan uw kind 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, Korrelatie of Slachtofferhulp altijd benaderen evenals het consultatiebureau en de Jeugdgezondheidszorg (schoolarts). De adressen vindt u in de telefoongids, de Gouden Gids of op internet. Overleg ook met kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over psychosociale zorg na rampen en terroristische aanslagen kunt u zoeken in de digitale kennisbank van Impact. Ook kunt u de andere factsheets in de serie “Terrorisme en dan verder” raadplegen.

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

Alle informatie op deze factsheet is openbaar en mag gecopieerd of verspreid worden mits voorzien van bronvermelding.