

# **OMGAAN MET JE BELEVING VAN PUKKELPOP 2011**

## **Tips bij de emotionele doorwerking van schokervaringen**

Op zoek naar een nieuw evenwicht

Erik De Soir

## Wat kan je doen om jezelf te behelpen?

### Hoe omgaan met emotionele dofheid, verdooving?

Je geest laat je vaak slechts langzaam toe het gebeurde door te werken. In het begin voel je je verdoofd, gevoelloos. Het gebeurde lijkt onwerkelijk, als in een droom, als iets wat niet echt gebeurd is.

Besef dat dit vaak een reactie van je lichaam is om de pijnlijke indrukken beetje bij beetje tot je te laten doordringen en de eraan verbonden pijn geleidelijk aan door te werken. Men aanziet dit vaak verkeerdelijk als “zich sterk voordoen” of “onbewogenheid”.

Gun jezelf de tijd om met deze veranderingen om te gaan en laat je niet op stang jagen door je omgeving die jouw doorwerking graag sneller zou willen zien gebeuren. Elk zijn ritme.

Probeer echter ontspannings- en relaxatietechnieken aan te leren die je misschien gemakkelijker toelaten om op een bewuste manier met de restletsels van de schokervaring om te gaan.

### Actief blijven?

Actief zijn zonder daarom in een spiraal van overactiviteit te vallen, kan je tijdelijk wat soelaas bieden op momenten dat je het moeilijk hebt. Anderen die het ook moeilijk hebben met een gelijkaardige ervaring helpen door met hen iets van je eigen gevoelswereld te delen, kan soms verlichting voor beide partijen brengen. Een teveel aan activiteit kan echter wijzen op een poging om de aandacht af te leiden van de hulp die je zelf goed kan gebruiken.

Door activiteit vermijden velen aan het gebeuren te denken. Dit werkt, doch is slechts een tijdelijke oplossing. Vroeg of laat moet je toch met je gevoelens opnieuw in het reine komen.

## **Confronteer de realiteit**

De confrontatie met de werkelijkheid, bijvoorbeeld het herbekijken van beelden van het gebeuren op het internet (YouTube), het lezen van de berichtgeving in de kranten en eventueel het volgen van televisie-uitzendingen over het traumatisch gebeuren - voor zover er melding van gemaakt wordt in de pers - en het bijwonen van groepsdiscussies onder de getroffen en kan helpen om het gebeurde in een juist perspectief te plaatsen.

## **Over het moeilijkste moment heen**

Om het gebeurde langzaam te laten doordringen, is het nodig om erbij stil te staan en erover na te denken, erover te praten en er 's nachts over te dromen. Om te helen, moet je ervaring ook terug heel worden. Dat kan je doen door jouw puzzel van het gebeuren terug aan elkaar te leggen. Contacteer vrienden die bij je waren of zelf ook aanwezig geweest zijn en peil naar hun verhaal. Als je vragen hebt, over mensen die je zoekt of gebeurtenissen die zich hebben afgespeeld, plaats je vragen dan op facebook of twitter.

Je zal moeten trachten de 'film' van het gebeurde opnieuw in gedachten 'af te spelen' en te vervolledigen om te kunnen begrijpen hoe alles verlopen is. Dit begrip is essentieel voor het herstellen van je emotioneel evenwicht en voor het terug leren vat krijgen op je levenssituatie.

## **Steun geven en krijgen**

Fysieke en emotionele steun ontvangen, betekent meestal al een hele opluchting. Sla deze niet af. Knuffels uitdelen en ontvangen is nu heilzaam. Het delen van ervaringen met anderen die iets soortgelijks meemaakten (de zgn. lotgenoten) doet vaak goed.

Je kan nader tot elkaar komen doordat “barrières” afbrokkelen en door het meemaken van dezelfde schokervaringen is een veel dieper menselijk contact mogelijk.

### **Momenten van privacy**

Om met je gevoelens te kunnen omgaan heb je af en toe tijd nodig om alleen te zijn of ergens rustig met familieleden en/of vrienden te vertoeven. Neem eveneens de kans je bij momenten even alleen terug te trekken op plaatsen die ook reeds voor de schokervaring doorgingen als ‘vluchtheuvel’ of ‘veilige plek’ (de OK plaats) wanneer het je allemaal even te veel werd.

Als je gewoon even alleen wil zijn, zeg dat dan tegen anderen en zorg ervoor dat ze je wens respecteren.

Er is niets fout met stilte en meditatie om de gebeurtenissen die je meemaakte te plaatsen.

### **Voorlopige conclusies**

1. Herbeleving, verdringing of overactiviteit (het blokkeren of onderdrukken van gevoelens) de bovenhand laten nemen, is ongezond en zal aldus je herstel vertragen.
2. Het belangrijkste bestaat uit het openlijk omgaan met hoe geschokt, getroffen en verrast je bent.

## Overzicht van mogelijke reacties

### Normale reacties na een schokervaring

- © flashbacks, herhaalde en overweldigende herinneringen aan het gebeuren tijdens of na de doortocht van de storm
- © droefheid, emotionele uitdoving, boosheid, woede omwille van wat er gebeurd is
- © dromen (nachtmerries) over het gebeuren in kwestie, vaak zelfs dromen dat jij of dierbaren ook omkomen
- © niet meer willen herinnerd worden aan het gebeuren en je afzonderen
- © (tijdelijk) verlies van levensvreugde, geen zin om te lachen of je te amuseren, afgeknotte toekomstperspectieven
- © vermoeidheid, uitputting, depressieve gevoelens

### Om de impact van een schokervaring te milderen, kunnen volgende tips helpen:

- © klop je gevoelens niet op, uit je emoties en laat anderen delen in het verdriet en de pijn die de schokervaring bij je teweegbracht, zoek zelf contact met anderen, kruip niet in je schelp, alleen lotgenoten weten hoe het was, maar anderen kunnen ook gewoon naar je luisteren
  - © neem zoveel mogelijk de kans te baat om over je ervaringen te vertellen, maar wees voorzichtig met het trekken van te snelle conclusies over oorzaken, geef geen geruchten door over dingen waar je zelf niet bij was

- © voel je echter niet verplicht om te praten,  
maar laat jezelf toe deel uit te maken van een groep  
mensen die om elkaar geven  
laat je schaamte en/of je fierheid geen hindernis zijn om  
anderen met je te laten praten
- © verwacht niet dat de herinneringen zomaar zullen weggaan  
je zal ze grondig moeten doorwerken en ze kunnen je nog  
gedurende lange tijd (normalerwijze 3 à 4 maand) parten  
spelen en je levenskwaliteit in negatieve zin beïnvloeden
- © vergeet niet dat kinderen in je omgeving ook met  
gelijkaardige gevoelens zitten, zeker als ze merken dat jij  
sedert enige dagen anders doet  
behandel hen echter niet als ‘kleine volwassenen’  
ze hebben hùn specifieke wijze van omgaan met  
schokervaringen; vaak gebeurt dit op een symbolische en  
speelse wijze vanuit een beleving die voor volwassenen  
weinig toegankelijk is;  
geef hen ook de mogelijkheid om over gevoelens te praten,  
zich op hun hoogsteigen kinderlijke manier te uiten in spel  
en tekening en ondersteun hen op emotioneel vlak;  
ook indien ze er niet bij waren, hebben de veranderingen in  
jouw gedrag impact op je kinderen
- © rij voorzichtig en let op in huis, ongelukken komen vaker  
voor na intense stresssituaties; men zegt wel eens “een  
ongeluk komt nooit alleen”;dit is een waarheid als een koe
- © probeer doorheen de dag ook aan andere dingen te denken  
zonder daarom in gedachten te vluchten uit de realiteit
- © blijf bezig, blijf fysiek in beweging en probeer anderen te  
helpen zonder daarom in een vorm van hyperactiviteit te  
vervallen, regelmatig rustpauzes nemen en voldoende  
gezond blijven eten is essentieel voor je evenwicht
- © zorg ervoor te weten te komen wàt er precies gebeurde  
in plaats van te vertrouwen op wat je denkt dat er gebeurd is

- © aanvaard voor jezelf de gevoelens bij het gebeurde en praat erover met anderen
- © denk na over wat er precies in je leven veranderde na het meemaken van een deze rampzalige gebeurtenis en verwoord dit naar je omgeving toe, besef dat je NU leeft en vertel aan dierbaren hoe graag je hen ziet, dit is meer dan ooit het moment om dit te beseffen
- © blijf plannen maken voor de toekomst en tracht dezelfde idealen te behouden

**BESEF DAT EEN SCHOKERVARING VAAK OOK EEN UNIEK MOMENT IN JE LEVEN IS OM TE GROEIEN, JE VEERKRACHT TE TONEN EN HET LEVEN TE KOESTEREN. KIJK OM JE HEEN EN PUT KRACHT UIT AL HET GOEDE DAT JE MENSEN OM JE HEEN ZAG EN ZIET DOEN.**

Onthou dat de pijn van een “emotionele wonde” de motor achter de heling is: door deze pijn te aanvaarden en tot jezelf te laten doordringen geef je jezelf de tijd het gebeuren door te werken; het kan zelfs zijn dat je psychisch gesterkt uit deze schokervaring komt en dat je nu pas de échte waarden van het leven beseft; het is eveneens mogelijk dat je vanaf nu ook intenser van het leven zal proeven en je leefomgeving en/of zij die je dierbaar zijn meer naar waarde leert schatten.

## Wanneer zoek je professionele hulp?

De reacties van posttraumatische stress na schokervaringen verminderen meestal spontaan na verloop van tijd en na ventilatie van je gevoelens in familiekring. Toch kunnen sommige reacties bijzonder hardnekkig zijn en je levenskwaliteit voor langere tijd verstoren.

Deze reacties kunnen voor jou zelfs een speciale persoonlijke betekenis gekregen hebben en toenemen in aantal en in intensiteit i.p.v. milder te worden na verloop van tijd. Je kan dan op een bepaald ogenblik best kiezen voor bijkomende professionele hulp; meestal in de vorm van een reeks diepere therapeutische gesprekken.

Indien je reeds van in het begin volledig verlamd bent door het gebeuren, onmachtig om nog te functioneren, dan zoek je best meteen professionele hulp. Dit betekent daarom niet dat je nu ziek bent.

Ga gewoon uit van het gezegde: “It’s OK not to be OK!” Je mag voelen wat je voelt.

### **Je zou moeten overwegen professionele hulp te zoeken indien na een 6-tal weken:**

- © Je gevoelens of lichamelijke reacties overweldigend blijven; herinneringen, dromen en beelden van de schokervaring in je hoofd blijven spoken en je je bijgevolg blijvend angstig voelt of veel rust tekort komt
- © Je geen verlichting vindt bij spanning en/of verwarring en je een permanent een gevoel van leegheid en uitputting ervaart
- © Je werk blijft lijden onder je gevoelens en gedachten omtrent de schokkende gebeurtenis en je je niet meer kan concentreren



- © Je bezig moet blijven om gevoelens en gedachten aan het gebeuren te vermijden; je ook merkt dat je woedeaanvallen krijgt als iemand je hier tegenin probeert te doen gaan
- © Je niemand hebt met wie je je gevoelens kan delen
- © Je relatie lijdt onder je reacties; je merkt dat je gedrag m.b.t. roken, drinken en/of eten verandert in negatieve zin terwijl je weet dat teveel drinken na schokervaringen niets oplost
- © Je merkt dat je stilaan meer op medicatie terugvalt terwijl pillen je normaal functioneren ook volledig kunnen verlammen
- © Je oververmoeid, cynisch, bitter of emotioneel uitgeput geraakt; je jezelf afvraagt of je er niet beter volledig zou mee stoppen omdat het leven je toch zinloos lijkt.

## **Aanvaard en onthou**

Dat je na het meemaken van een schokervaring:

- © nooit echt nog dezelfde persoon zal zijn als tevoren
- © je waarden en normen veranderen
- © de kleur van elk seizoen en van het leven in zijn geheel verandert
- © je reageert normaal op een abnormale gebeurtenis maar je kan misschien tijdelijk hulp nodig hebben om een nieuw levensevenwicht te vinden

**Voor meer inlichtingen: [info@pukkelpop.be](mailto:info@pukkelpop.be)**