

# NA DE SCHOK

## INFORMATIE VOOR JONGEREN



**“Niemand is echt voorbereid op een schokkende gebeurtenis en als het gebeurt heeft dat voor iedereen ingrijpende gevolgen”.**

Als je plotseling te maken krijgt met een schokkende gebeurtenis is dat heel ingrijpend. In deze folder lees je wat er met je gebeurt in zo'n situatie en wat je kan helpen om alles weer op een rijtje te krijgen.

### ▶ Wat is een schokkende gebeurtenis?

Dat is een gebeurtenis die in een korte tijd grote indruk achterlaat. Dat kan de dood van een bekend en geliefd persoon zijn, maar ook (seksueel) geweld, een inbraak of bedreiging van jou of je vrienden.

### Hoe reageer je op een schokkende gebeurtenis?

Je voelt je machteloos en je reageert anders dan normaal. Het lijkt alsof je naar een film kijkt. Je begrijpt niet wat er precies gebeurd is. Je bent kwaad, verdrietig of je voelt niets. Na een tijdje kan het zijn dat je:

- je schuldig voelt over wat er is gebeurd of je je ervoor schaamt.
- lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn.
- je niet meer goed kunt concentreren op school.
- veel huilt, drukker of brutaler bent of agressiever reageert.
- onrustig slaapt of last hebt van nachtmerries.
- nergens meer zin in hebt en op jezelf wil zijn.
- alles zo snel mogelijk wil vergeten.
- meer rookt, drinkt of drugs wil gebruiken dan normaal.

Iedereen reageert anders en het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

## ► Verwerken, hoe gaat dat?

Verwerken gaat het beste als je probeert om je gevoelens niet voor jezelf te houden. **PRAAT EROVER**, dat lucht op! Je ouders of je leerkracht zullen alles doen om je te ondersteunen bij je problemen. Soms is het makkelijker om met een goede vriend(in) te praten. Maar niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om de gebeurtenis te verwerken.

Je kunt:

- je problemen opschrijven.  
Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd

is, maar ook je gedachten en gevoelens daarbij. Je kunt dat aan iemand laten lezen.

- sporten, tekenen, schilderen en muziek of andere leuke dingen doen. Het helpt je om de schok te verwerken en het geeft je afleiding.
- boeken lezen over verlies en rouw. Een uitgebreide lijst met boeken met dit thema kun je opvragen bij de bibliotheek of op internet.

Gun jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.



## ► Wanneer moet je extra hulp vragen?

Het verwerken van een verlies, afscheid of gebeurtenis kost tijd. Vertel je ouders, vrienden of klasgenoten hoe je je voelt en wat je bezig houdt.

Als je merkt dat je het bijna niet meer volhoudt en dat je met veel vragen zit waar je geen antwoord op hebt, dan is het goed om professionele hulp te zoeken.

Bespreek je probleem met je ouders of op school met je mentor, klassendocent, vertrouwenspersoon, of iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener. De huisarts kan als dat nodig is tijdelijk een medicijn voorschrijven om je door de moeilijke periode heen te helpen. Er zijn ook gespreksgroepen waar je met leeftijdgenoten kunt praten.

### Bezoekadres

Rijksstraatweg 65  
7231 AC Warnsveld  
088 - 443 30 00

### Postadres

GGD Noord- en Oost Gelderland  
Postbus 3  
7200 AA Warnsveld

[www.ggdnog.nl](http://www.ggdnog.nl)



/ggdnog



@ggdnog



GGD Noord- en Oost-Gelderland

