



Want er is niemand die luistert  
Naar de gebeurtenis, mijn verhaal  
Ik ben op zoek naar een  
Luisterend oor  
Een soort praatpaal

## Af en toe je rugzak legen

Ieder mens is uniek. Ook het kleinste incident, voor een ander misschien niets bijzonders, kan zoveel effect op je hebben dat het de bekende druppel is die de emmer doet overlopen. We vullen onze denkbeeldige rugzak met allerlei leuke, mooie, verdrietige en/of angstige momenten. Over de leuke dingen praten we makkelijk. Over de minder leuke dingen praten we minder of zelfs helemaal niet. Deze gebeurtenissen blijven achter in die 'rugzak'. Het is belangrijk deze af en toe te legen. Vertrouwelijk met iemand praten, zorgt er in veel gevallen voor dat de rugzak niet te zwaar wordt.

## Normaal proces

Ieder mens reageert anders na een schokkende ervaring. De één deelt die met partner, familie en/of vrienden, de ander verwerkt de gebeurtenis in stilte.

Eén aspect is altijd hetzelfde: *een ingrijpende gebeurtenis verwerken hoort bij de normale processen van een mens.*

Dat heeft niets met sterk of zwak te maken. Herinneringen aan een gebeurtenis kunnen nog lang terugkomen. De ( soms ) heftige reacties die daarbij horen zijn normaal en herkenbaar voor mensen die een gebeurtenis hebben meegemaakt waarin het er stevig aan toe is gegaan.

## Reacties op emotioneel- schokkende gebeurtenissen:

- Machteloosheid: je kon niets meer doen
- Schuld: je had meer moeten doen
- Angst: voor de volgende interventie
- Onzekerheid: zou ik het de volgende keer wel kunnen
- Herbeleven: gebeurtenis steeds opnieuw beleven
- Een veranderd slaappatroon
- Prikkelbaar / concentratieverlies
- Lichamelijke klachten: hoofdpijn, maagpijn

Dit zijn hele normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

## **Vertrouwelijk**

Loop je met iets rond waar je moeilijk met anderen over kan praten, het luchten van je hart kan een enorme opluchting zijn. Door alleen maar je verhaal te vertellen, deel je jouw verhaal met ons en wordt de last lichter. Wij hebben aandacht voor jou als persoon en voor je verhaal. Er is geen oordeel over wat je vertelt, alleen aandacht en acceptatie voor hoe het is.

Niets van wat besproken wordt, wordt aan derden verteld. Soms heb je in een uur je hart gelucht, een andere keer zijn er meer gesprekken nodig. Zelf ben je uiteraard verantwoordelijk voor je eigen verwerking, wij kunnen je daarbij ondersteunen.

**Jij bepaald wat goed voor je is.**

**Hoe neem ik contact op met het opvangteam?**

**Bel het Nazorg-Team van Stichting Groningen HartVeilig**

**06-33103355**

**Of stuur een mail naar:**

**[nazorg@groningenhartveilig.nl](mailto:nazorg@groningenhartveilig.nl)**