



## **Omgaan met een traumatische gebeurtenis**

Sommige tragedies gaan gepaard met ondenkbare daden van geweld, die soms moeilijk te begrijpen zijn. We zijn hier om u te steunen als u dat nodig heeft.

Als u de tv aanzet, een krant openslaat of op internet surft, zult u waarschijnlijk merken dat het nieuws vol staat met verhalen die heftige emoties kunnen oproepen. Wanneer geweld dichtbij huis plaatsvindt - zoals binnen uw gemeenschap - kan het nog moeilijker te verwerken zijn. Veerkracht is het vermogen om met uw emoties om te gaan en stelt u in staat om te herstellen van moeilijke situaties.



## Wat zijn veelvoorkomende reacties op een traumatische gebeurtenis?

- **Intense gevoelens.** Direct na de gebeurtenis kunt u zich geschokt en overweldigd voelen. U kunt een tijdje zenuwachtig, prikkelbaar of depressief zijn. Het kan moeilijk zijn om u te focussen, concentreren of beslissingen te nemen.
- **Lichamelijke stress** zoals hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Houd deze in de gaten, want mogelijk moet u medische hulp inschakelen.
- **Onverwachte emotionele reacties.** Het horen van sirenes of harde geluiden kan bijvoorbeeld leiden tot sterke emoties, reacties of verdriet. U kunt ook veranderingen in uw slaap- of eetpatroon ervaren.
- **Gespannen relaties.** Het kan zijn dat u ruzie krijgt met vrienden en geliefden. Of misschien trekt u zich liever terug en heeft u de neiging om in uzelf te keren. Probeer weer sociale contacten aan te gaan met ten minste een of twee familieleden of vrienden.



## Enkele tips om te herstellen van een traumatische gebeurtenis

### Vraag om hulp

Praat met anderen over uw gedachten en gevoelens, als u zich daar prettig bij voelt.



Hoewel mensen trauma op verschillende manieren kunnen verwerken, zijn er verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.

Identificeer ondersteunende en behulpzame mensen tot wie u zich kunt wenden als u hulp of advies nodig heeft. Probeer ook een dagboek bij te houden.

### **Kies wanneer u met hen in contact wilt komen**

Als u de media even laat voor wat het is, heeft u misschien tijd om u op belangrijke dingen te concentreren, zoals uw gezondheid of stressmanagement.

### **Verander uw perspectief**

Probeer iets te vinden dat u heeft geleerd van de negatieve ervaring. Het kan nuttig zijn om een breder perspectief te krijgen.

### **Richt u op uw gevoelens**

Erken u gevoelens zoals ze bij u opkomen. Zelfkennis is een belangrijke eerste stap om met uw gevoelens te leren omgaan.

### **Oefen gezond gedrag**

Zorg voor voldoende slaap, volg een uitgebalanceerd dieet en zorg voor lichaamsbeweging.\*

### **Begin een routine**

Maak er weer een gewoonte van om op vaste tijden te slapen en eten. Overweeg om een nieuwe hobby of andere activiteiten die u leuk vindt op te pakken.



### **Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen,**

ga naar [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) en log in met je bedrijfscode:



### **Bel voor ondersteuning naar**

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



### **Essentiële steun wanneer u die nodig heeft**

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC