

# Omgaan met een traumatische gebeurtenis

Sommige tragedies gaan gepaard met onvoorstelbare gewelddadige acties, die moeilijk te begrijpen kunnen zijn. We zijn er om je te ondersteunen wanneer je dat nodig hebt.

Als je de tv aanzet, een krant leest of op internet surft, zul je waarschijnlijk merken dat het nieuws vol staat met verhalen die sterke emoties kunnen oproepen. Als geweld dichterbij huis plaatsvindt - zoals in je eigen gemeenschap - kan het nog moeilijker zijn om dit te verwerken. Veerkracht is het vermogen om met je emoties om te gaan en maakt het mogelijk om moeilijke situaties te boven te komen.



## Wat zijn veelvoorkomende reacties op een traumatische gebeurtenis?

**Intense gevoelens.** Meteen na de gebeurtenis kun je je geschrokken en overdonderd voelen.

Je kunt een tijdje nerveus, prikkelbaar of zelfs depressief zijn. Het kan moeilijk zijn om je te focussen, te concentreren of beslissingen te nemen.

**Fysieke stress.** Zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Houd dit goed in de gaten, want het kan zijn dat je medische hulp nodig hebt.

**Onverwachte emotionele reacties.** Bij het horen van sirenes of harde geluiden kunnen bijvoorbeeld sterke emoties, reacties of verdriet ontstaan. Het kan ook zijn dat je slaap- of eetpatroon verandert.

**Gespannen relaties.** Je kunt ruzie krijgen met vrienden en geliefden. Of je kunt je teruggetrokken voelen en de neiging hebben om meer op jezelf te zijn. Probeer terug wat meer contact te maken met ten minste één of twee familieleden of vrienden.



### Enkele tips om te herstellen van een traumatische gebeurtenis

**Vraag om hulp.** Praat met anderen over je gedachten en gevoelens, als je je daar prettig bij voelt. Ga na tot wie je je kunt wenden als je hulp of advies nodig hebt. Probeer ook een dagboek bij te houden.

**Kies wanneer je connectie wil maken.** Als je je mediagebruik sterk vermindert, kun je je richten op belangrijke dingen, zoals je gezondheid of stressmanagement.

**Richt je op je gevoelens.** Erken je gevoelens zodra ze bij je opkomen. Zelfbewustzijn is een belangrijke eerste stap in het leren omgaan met je gevoelens.

**Streef naar gezond gedrag.** Zorg voor voldoende slaap, eet evenwichtig en doe aan sport.

**Begin een routine.** Maak er weer een gewoonte van om op regelmatige tijden te slapen en te eten. Overweeg om een nieuwe hobby op te pakken of andere activiteiten die je leuk vindt.



Ondanks dat mensen trauma's op verschillende manieren kunnen verwerken, zijn er op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) verschillende bronnen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren.

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



### Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



### Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) en log je in met je toegangscode:



### Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143792-022024 OHC