



## Omgaan met trauma



### In het kort

- Trauma is een plotselinge gebeurtenis die ons gewone leven beïnvloedt.
- U kunt gevoelens van hulpeloosheid, verdriet, boosheid of schuld ervaren, evenals lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn of verlies van eetlust.
- Goede zelfzorg en steun krijgen van anderen zal u helpen om met trauma om te gaan.



## Wat te verwachten

Trauma is een plotselinge gebeurtenis die ons gewone leven sterk beïnvloedt en de manier verandert waarop we de wereld zien. Denk hierbij aan de ziekte van een naast familielid, een auto-ongeluk, een aanranding of andere bedreigende gebeurtenissen. Het is normaal om geschokt en enigszins van streek te zijn na een gebeurtenis die niet binnen het 'normale' bereik van de menselijke ervaring valt. Onthoud dat het de situatie of omstandigheden zijn die 'abnormaal' zijn, niet u.



## Emotionele reacties op trauma

Doorgaans kunt u na een dergelijke gebeurtenis de volgende gevoelens en symptomen ervaren:

- **Hulpeloosheid:** u kunt het gevoel hebben dat u geen controle meer heeft over uw leven of uw gevoelens. U kunt de gebeurtenis blijven herinneren en het gevoel hebben dat u uw gedachten niet kunt beheersen.
- **Verdriet:** u kunt vaak het gevoel hebben in tranen uit te barsten.
- **Boosheid:** u kunt boosheid ervaren over wat er is gebeurd en over wat het heeft veroorzaakt of liet gebeuren. Dit kan verband houden met een gevoel van onrechtvaardigheid of een gevoel dat anderen het niet goed begrijpen.
- **Schuld:** u kunt schuldgevoelens ervaren als gevolg van dingen die u wel of niet heeft gedaan, of omdat u zich beter af voelt dan degenen die meer persoonlijk bij het incident betrokken waren.



## Lichamelijke reacties op trauma

Na de gebeurtenis kunt u de volgende lichamelijke reacties ervaren:

- Constante spanning, hoofdpijn en spierpijn.
- Rusteloosheid.
- Slechte concentratie; bijvoorbeeld meer fouten maken, meer tijd besteden aan alledaagse taken of vaker dagdromen.
- Een 'wazig' en verdoofd gevoel hebben.
- Slapeloosheid - u merkt misschien veranderingen in het patroon van uw normale slaaproutine; bijvoorbeeld moeite met inslapen, vroeg wakker worden of nachtmerries.
- Flashbacks naar het incident die kunnen worden opgeroepen door geuren en geluiden

- Overmatige schrikachtigheid, waaronder gevoeligheid voor harde geluiden of plotselinge bewegingen, vooral als deze u aan het incident zelf herinneren.
- Verlies van eetlust.



## Gedragsreacties op trauma

U kunt ook gedragsveranderingen opmerken, zoals de volgende:

- Angst om terug te keren naar het gebied waar de traumatische gebeurtenis plaatsvond.
- Een verlangen om uzelf te isoleren en te voorkomen dat u met andere mensen praat.
- Gevoelig zijn voor herinneringen aan het incident en berichtgeving in de media of andere dingen vermijden die u aan het incident doen denken.
- Verlies van interesse in dingen die u voorheen graag deed, of in gezelligheid.
- Een verandering in het libido.
- Een verlies van interesse in uw dagelijkse routine.
- Verminderd vertrouwen in uzelf en geloof in uw vermogen om ermee om te gaan.
- Verhoogde niveaus van prikkelbaarheid.
- Een neiging om meer alcohol te drinken.



## Wat kunt u doen?

- Herinner uzelf eraan dat het na een traumatische gebeurtenis normaal is om u te voelen zoals u zich voelt.
- Praat over het incident met andere mensen die erbij betrokken waren en die soortgelijke ervaringen hebben gehad.
- Bespreek de feiten en emoties met betrekking tot het incident met goede vrienden en familieleden.
- Pas op dat u niet overmatig alcohol consumeert om ermee om te gaan - dit kan gemakkelijk uit de hand lopen.
- Wees u bewust van overactiviteit, want soms kan die schadelijk zijn als daarmee de aandacht wordt afgeleid van de hulp die u voor uzelf nodig heeft.
- Wees u ervan bewust dat het soms helpt om te praten met iemand buiten het gezin die weet hoe te helpen in crisissituaties; bijvoorbeeld uw huisarts, een lid van uw kerk of geloofsgemeenschap of een lokale slachtofferhulp.

**Als uw reacties na een maand of langer erger worden in plaats van te verbeteren, moet u mogelijk hulp zoeken. Bijvoorbeeld:**

- Als u het gevoel heeft dat u geen geluk, vreugde of liefde en andere positieve emoties kunt ervaren.
- Als u minder interesse heeft in dingen die u vroeger leuk vond.
- Als u moeite heeft om u de toekomst voor te stellen.
- Als u plaatsen en mensen blijft vermijden die u aan het incident herinneren.
- Als u nachtmerries blijft hebben, slecht blijft slapen en/of andere vormen van stress en angst houdt.
- Als uw relaties zwaar lijken te lijden of zich seksuele problemen ontwikkelen.
- Als u na de gebeurtenis te veel blijft roken of drinken.
- Als uw werkprestaties eronder lijden.
- Als u als hulpverlener last heeft van 'uitputting'.

**Sommige symptomen lijken misschien niet zo belangrijk, maar kunnen wel met elkaar verband houden. Bijvoorbeeld:**

- Als u merkt dat u bozer wordt of uitbarstingen krijgt en u normaal gesproken niet zo doet.
- Als u merkt dat u zich niet zo goed kunt concentreren en harder moet werken om dingen voor elkaar te krijgen.
- Als u merkt dat u vergeetachtig en verstrooid wordt.
- Als u ongewone fysieke pijn, steken of onhandigheid ervaart.
- Als u het steeds moeilijker vindt om bij mensen te zijn en op plekken wilt blijven die 'veilig' aanvoelen.
- Als u na de gebeurtenis merkt dat u geen zelfvertrouwen of zelfrespect heeft.

**Algemeen advies**

- Concentreer u op uw behoefte aan rust en ontspanning - rustgevende activiteiten zorgen voor zowel mentaal als fysiek herstel.
- Blijf in contact met degenen die het dichtst bij u staan. Contact kan u helpen de eenzaamheid te voorkomen die veel mensen na een trauma ervaren.
- Probeer zoveel mogelijk terug te keren naar een normale routine.
- Probeer de herinneringen niet volledig te vermijden, want de ervaring en herinneringen volledig wegdrücken kan het herstelproces schaden.
- Deel uw gevoelens met anderen.

- Wees voorzichtig met dingen die concentratie vereisen, zoals autorijden en huishoudelijke taken.
- Onthoud dat dit een voorbijgaande fase is; na verloop van tijd herstelt de meerderheid van de mensen volledig.

Als u een van deze symptomen ervaart, raadpleeg uw huisarts of dit schema voor advies.



### Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

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

## Optum

**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<sup>®</sup> 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