



## **Genezing na een ramp aanmoedigen**

Omgaan met de verwoestende gevolgen van een ramp, of deze nu van natuurlijke aard is (orkanen, tornado's, overstromingen, branden, enz.) of door de mens veroorzaakt (schietpartijen, explosies, geweld op het werk, enz.) kan enorm uitdagend zijn.



Omgaan met de verwoestende gevolgen van een ramp, of deze nu van natuurlijke aard is (orkanen, tornado's, overstromingen, branden, enz.) of door de mens veroorzaakt (schietpartijen, explosies, geweld op het werk, enz.) kan enorm uitdagend zijn.

Maar afgezien van de onmiddellijke zorgen over materiële schade of persoonlijke veiligheid is het ook essentieel om te onthouden dat emotioneel welzijn net zo belangrijk kan zijn als fysiek welzijn.

Iedereen die betrokken is bij of getuige is van een ramp, wordt daardoor geraakt. De reactie van elke persoon is uniek voor ieders situatie, maar in de dagen en weken na de gebeurtenis is het gebruikelijk dat mensen allerlei fysieke en emotionele symptomen ervaren. Deze kunnen zijn:

- Verdriet
- Nervositeit en onbehagen
- Prikkelbaarheid of boosheid
- Verstoorde slaappatronen
- Relatieproblemen
- Opdringerige gedachten, flashbacks of nachtmerries
- Negativiteit
- Gebrek aan focus, concentratieproblemen
- Shock
- Ongeloof
- Schuldgevoel

Al deze symptomen zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Als u een ramp van welke aard dan ook heeft meegemaakt, is een belangrijk onderdeel van het herstelproces het erkennen van uw gevoelens en reacties.



De reactie van elke persoon is uniek voor de eigen situatie.



## Hoe u zichzelf kunt helpen

Iedereen heeft andere manieren om ermee om te gaan en te herstellen. Hoewel u niet kunt controleren of veranderen wat er is gebeurd, kunt u (tot op zekere hoogte) uw hersteltraject beheersen. Hier zijn enkele tips en suggesties om de impact van een traumatische gebeurtenis op uw emotionele en psychologische gezondheid te minimaliseren.

- **Accepteer ondersteuning.** Als uw vrienden of familieleden steun bieden, neem die dan aan. Als u voelt dat u hulp nodig heeft, vraag daar dan om. Dit kan bijvoorbeeld iemand zijn die u helpt met dagelijkse taken zoals boodschappen doen of huishoudelijke taken, of een vriendelijk, vertrouwd persoon om mee te praten over hoe u zich voelt.
- **Accepteer de situatie.** De gebeurtenis of het incident heeft plaatsgevonden. Dat kunt u niet veranderen, en u kunt het ook niet volledig negeren. De wens het te negeren is normaal, maar dat te veel doen, kan uw genezing vertragen of uitstellen.
- **Zorg voor uzelf.** Zorg ervoor dat u voldoende rust, lichaamsbeweging en voeding krijgt. Probeer te vermijden om de pijn te verdoven met drugs en alcohol.
- **Vind andere manieren.** Overweeg andere gezonde strategieën om ermee om te gaan, zoals kunst, muziek, meditatie, ontspanningstechnieken en tijd doorbrengen in de natuur.
- **Neem de tijd.** Er is geen vast tijdschema voor uw herstel. Wees geduldig. Concentreer u op uw sterke punten en capaciteiten.
- **Omarm het bekende.** Veel mensen vinden troost in het terugkeren naar vertrouwde dagelijkse routines en situaties, zowel thuis als op het werk.

De meeste mensen hebben een eigen herstelperiode, maar als u het gevoel heeft dat uw herstelproces te langzaam gaat of tot stilstand is gekomen, kan het verstandig zijn om professionele hulp te zoeken. Er zijn tal van behandelingsmogelijkheden beschikbaar. Twee van de meest voorkomende zijn psychologische eerste hulp (PSA) en cognitieve gedragstherapie (CGT).

Het doel van PSA is het verminderen van stress na een ramp en het ontwikkelen van vaardigheden om ermee om te gaan. Dit kan privé, in een gemeenschapssetting of zelfs via de telefoon worden gedaan.

CBT is een psychologische behandeling die is ontworpen om mensen te helpen negatieve of nutteloze denk- en gedragspatronen te leren veranderen.



## Zorg ervoor dat u voldoende rust, lichaamsbeweging en voeding krijgt.

Tot nu toe hebben we ons uitsluitend gericht op het aanmoedigen van volwassenen om te herstellen na een ramp. Het is van belang erop te wijzen dat extra speciale zorg nodig kan zijn als er ook senioren of kinderen bij betrokken zijn. In die gevallen kan het raadzaam zijn om professionele hulp in te schakelen.



### Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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<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