



Vrienden en collega's helpen na een ramp

Als u zich zorgen maakt over een dierbare of collega die is getroffen door een natuurramp of een ongeval, zijn er enkele dingen die u kunt doen om hen te helpen ermee om te gaan.



Wanneer vrienden en collega's een ramp meemaken

Wanneer u iemand kent die door een natuurramp of tragedie is getroffen, zoals een overstroming, aardbeving, orkaan of brand, kan het moeilijk zijn te weten wat u kunt doen of wat u kunt verwachten. Lees de volgende richtlijnen van de Center for Mental Health Services (centrum voor geestelijke gezondheidszorg) over mensen die een ramp verwerken.

- Er is geen mens die niet geraakt wordt bij het zien van een ramp.
- Het is normaal om angst te voelen.
- Diep verdriet, rouw en woede zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.
- Het erkennen van deze gevoelens helpt iemand herstellen.
- Een focus op sterke punten en vaardigheden kan iemand helpen herstellen.
- Het is gezond om hulp te accepteren van gemeenschapsprogramma's en hulpbronnen.
- Iedereen heeft andere behoeften en reageert op zijn eigen manier.



Praten met vrienden en collega's

Naast het bieden van onderdak en fysieke hulp aan uw vrienden en collega's is het belangrijk dat u beschikbaar bent om te luisteren en te ondersteunen. Door gevoelens te delen en gesprekken aan te moedigen helpt u uw vriend(in) om de eigen gevoelens te begrijpen, te leren uiten en manieren te vinden om ermee om te gaan.

Omdat het voor getroffen personen moeilijk kan zijn om op dit moment te bedenken wat er allemaal moet gebeuren, kunt u af en toe een vinger aan de pols houden en hulp aanbieden. Geef concrete voorbeelden van wat u kunt doen. Hier volgen slechts enkele voorbeelden:

- Een maaltijd leveren op een specifieke dag.
- Verloren of beschadigde voorwerpen vervangen.
- Het huis schoonmaken.
- Helpen met het invullen van verzekeringsformulieren of telefoongesprekken voeren.
- Huisdieren onderdak geven tot het huis op orde is of er een stabielere omgeving is.
- Een middag op de kinderen passen.

Mensen die onder hevige stress staan, reageren vaak beter op rechtstreekse aanbiedingen van hulp. Wanneer een collega weer aan het werk gaat, bespreek dan met uw manager hoe u kunt helpen de werkdruk aan te passen en soepel terug kunnen keren naar het schema. Het kan enige tijd duren voordat ze haar normale routine weer oppakt, vooral als ze nog bezig is met het oplossen van verhuisproblemen of verzekeringsclaims.

Praat met uw manager over andere manieren waarop uw afdeling steun en hulp kan geven. U kunt aanbieden om in uw pauzes voor hem of haar telefoongesprekken te voeren of formulieren in te vullen.



Wanneer moet u hulp zoeken

Soms kan iemand het trauma van een ramp niet aan. Volgens het Center for Mental Health Services wijst het onderstaande gedrag erop dat de persoon meer hulp nodig heeft om met de ramp om te gaan.

- Moeite met het verwoorden van gedachten
- Slaapproblemen
- Moeite om het evenwicht te bewaren
- Gemakkelijk gefrustreerd
- Toegenomen gebruik van drugs/alcohol
- Beperkte aandachtsspanne
- Slechte werkprestaties
- Hoofdpijn/maagklachten
- Tunnelvisie/gedempt gehoor
- Verkoudheden of griepachtige symptomen
- Desoriëntatie of verwarring
- Concentratieproblemen
- Weerstand om het huis uit te gaan
- Depressie, verdriet
- Gevoelens van hopeloosheid
- Stemningswisselingen
- Gemakkelijk huilen
- Overweldigend schuldgevoel of zelftwijfel
- Angst voor mensenmassa's, vreemden of alleen zijn

Wanneer u met een vriend(in) praat die ernstige tekenen van stress vertoont, probeer dan het onderwerp op de volgende manier aan te kaarten, zoals het American College of Occupational and Environmental Medicine (Amerikaanse college voor arbeids- en milieugeneeskunde) adviseert:

- Vraag om met de persoon alleen te kunnen praten.
- Vraag "Heb je het moeilijk? Wil je erover praten?"

Moedig uw vriend(in) aan om op een gezonde manier met de stress om te gaan. Deel deze suggesties van het Center for Mental Health Services met uw vriend(in) voor het verminderen van stress: Geef uw vriend(in) de suggestie om:

- Te praten over zijn gevoelens, zoals boosheid en verdriet, ook al is dat misschien moeilijk.
- Zichzelf niet verantwoordelijk te houden voor gebeurtenissen buiten haar macht.
- lichamenlijk en emotioneel gezonder te worden door actief te blijven in het dagelijkse leefpatroon en de nodige aanpassingen te maken;
- zoveel mogelijk een normale routine aan te houden;
- tijd door te brengen met familie en vrienden;
- deel te nemen aan herdenkingen en rituelen en symbolen te gebruiken om gevoelens uit te drukken;
- bestaande zelfhulpgroepen van familie, vrienden en religieuze gemeenschap te gebruiken;
- blootstelling aan beelden van de ramp te beperken;
- één taak tegelijk af te werken;
- hulp te vragen wanneer dat nodig is.

Aarzel niet om contact op te nemen met een deskundige of familielid als u denkt dat de persoon onmiddellijk hulp of aandacht nodig heeft.



Tot slot

Een ramp meemaken kan gemengde gevoelens en emoties losmaken. Als een vriend of collega rechtstreeks is getroffen, kunt u hem steunen door naar zijn angsten en zorgen te luisteren en te helpen met alledaagse taken die overweldigend lijken. Hoewel alle mensen op hun eigen manier omgaan met verlies en tragedie, moet u op tekenen letten dat deze persoon meer hulp nodig heeft.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar 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[®] 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