

**Essentiële** steun



# **Strategieën voor het omgaan met en genezing van raciaal trauma**



Als u een van de bijna 42% van de Amerikanen bent die zich identificeert als een persoon van kleur, is de kans groot dat u of iemand om wie u geeft, racisme in zijn vele vormen heeft ervaren. Deze omvatten:

- **Ingebouwde systemische vooroordelen** die verschillen en ongelijkheid creëren in de toegang tot onder andere onderwijs, gezondheidszorg, strafrecht, financiële middelen
- **Invloedrijke mensen en entiteiten** die misvattingen, negatieve stereotypen en met vooringenomenheid doordrenkte wetgeving bevorderen
- **Mensen in uw openbare en privéleven** die soms opzettelijk of onopzettelijk dingen zeggen of doen waardoor u zich ongewaardeerd en ontmenselijkt voelt
- **Vreselijke gebeurtenissen**, zoals haatmisdrijven, schietincidenten van de politie en meer, waarvan u persoonlijk getuige bent of die u in het nieuws ziet

Het is veel om in u op te nemen, en voor iedereen moeilijk om mee om te gaan, laat staan te overwinnen, zonder hulp.

Racisme in al zijn openlijke en subtiele vormen blijft een bedreiging vormen voor de gezondheid en het welzijn van zwarte, inheemse en gekleurde mensen (BIPOC). Blootstelling aan racisme - uit de eerste hand of uit de tweede hand - kan zelfs leiden tot mentale en emotionele verwondingen, ook wel raciaal trauma of op ras gebaseerde traumatische stress (RBTS) genoemd.

Voorals het niet wordt gecontroleerd, kan RBTS leiden tot angst, depressie, chronische stress, hoge bloeddruk, middelenmisbruik en symptomen die lijken op posttraumatische stressstoornis (PTSS). Langdurige, verhoogde stress en angst kunnen ook uw immuunsysteem en spijsvertering aantasten, uw risico op een hartaanval en beroerte verhogen en leiden tot mentale en fysieke uitputting.



Als dit u bekend in de oren klinkt, kunt u stappen ondernemen om uzelf te helpen beschermen tegen de mentaal, emotioneel en fysiek uitputtende gevolgen van leven met discriminatie. Er zijn ook professionele middelen beschikbaar om u te ondersteunen. Hieronder staan enkele zelfhulpstrategieën voor het omgaan met en genezen van op ras gebaseerd trauma.

**Neem contact op met anderen voor ondersteuning.** Soms, als mensen pijn hebben, zonderen ze zich af. Maar sociale steun van mensen die u vertrouwt, kan een belangrijke hulpbron zijn. Maak contact met empathische en begripvolle familie en vrienden naar wie u zult luisteren en die begrijpen wat u doormaakt.

**Word lid van een peergroep.** Groepsgesprekken kunnen u helpen realiseren dat u niet alleen bent met uw ervaringen, reacties en emoties. Bijeenkomsten van groepen voor gemeenschapsondersteuning onder leiding van voldoende cultureel competente en opgeleide professionals kunnen vooral nuttig zijn als

uw persoonlijke ondersteuningssystemen beperkt zijn. Overweeg om contact te maken via digitale apps en telefoon als u een van de weinige mensen bent zoals u in uw gemeenschap.

**Kanaliseer uw emoties.** Of u zich nu verdrietig, machteloos of boos voelt of een andere intense emotie voelt, kan het nuttig zijn om uw gevoelens te richten op iets dat u helpt een betekenisvolle verandering teweeg te brengen, hoe klein ook. Sluit u bijvoorbeeld aan bij een activistische organisatie, help mee met stemmen, doe vrijwilligerswerk als jeugdmentor of iets anders dat u interesseert.

**Communiceer uw ervaring.** Een andere manier om uw emotie te kanaliseren is door uit te drukken wat u voelt op een manier die voor u prettig voelt. Maak bijvoorbeeld gebruik van creatieve uitingen zoals de beeldende of uitvoerende kunsten of schrijven, of iets anders dat u in staat stelt om uzelf en uw perspectief proactief en heilzaam uit te drukken.

**Neem een pauze.** Zoek een veilige plek of een manier om op zijn minst even weg te zijn van de werveling van krantenkoppen en het acute besef dat racisme echt is. Zet misschien een koptelefoon op en sluit uw ogen terwijl u naar uw favoriete muziek luistert. Kook een heerlijke maaltijd die u herinnert aan goede tijden. Ga wandelen of vogels spotten. Speel een sport waarvan u houdt, of probeer een nieuwe fitnessles zoals pilates of kickboksen. Wat het ook is, sta uzelf een pauze toe.

Overweeg ook om ontspanningstechnieken te gebruiken, zoals ademhalingsoefeningen en het beoefenen van mindfulness, zoals yoga, dagboek bijhouden of meditatie, om stress te verlichten.

**Let op uw gezondheid.** Voor uzelf zorgen is een belangrijk onderdeel van het omgaan met racisme, het doorstaan van overweldigende stress en uzelf sterken voor de uitdagingen die komen gaan. Door een uitgebalanceerd dieet te volgen, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen, kunt u uw lichaam sterker maken en gevoelens van angst of depressie verminderen.

**Koester hoop.** Vind redenen om optimistisch te zijn, zelfs in de meest aangrijpende tijden. Denk aan positieve ervaringen die u heeft gehad om u eraan te herinneren dat goede dingen plaats hebben gevonden en dat weer zullen doen. Erken zelfs kleine tekenen van verandering.

**Vermijd schadelijke uitlaatkleppen.** Het gebruik van alcohol en middelen om te verdoven wat u voelt, leidt u af van en vertraagt het actief omgaan met raciaal trauma. Zoek middelen en uitlaatkleppen om u te helpen uw gevoelens en stress op een gezonde manier actief te beheersen.



## Zoek hulp

Zoek een psycholoog die een goed begrip heeft van racisme, die zich op zijn gemak voelt bij het werken met mensen van hetzelfde of een ander ras, en die kennis heeft van en getraind is in de klinische effecten van raciaal trauma. Een cultureel competente zorgverlener begrijpt de rol die culturele verschillen spelen bij de diagnose van een aandoening en kan culturele behoeften en verschillen in uw zorg opnemen.



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

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