



# Na de schok ...

Informatie voor jongeren

## Na de schok...

Als je plotseling te maken krijgt met een schokkende gebeurtenis is dat heel ingrijpend. Vaak ben je boos, voel je je verdrietig of onbegrepen. In deze folder lees je

wat er met je gebeurt in zo'n situatie en wat je kan helpen om alles weer op een rijtje te krijgen.

### Wat is een schokkende gebeurtenis?

Dat is een gebeurtenis die in een korte tijd grote indruk achterlaat. Dat kan de dood van een bekend en geliefd persoon of huisdier zijn, maar ook (seksueel) geweld, een inbraak of bedreiging van jou of je vrienden.

### Hoe reageer je op een schokkende gebeurtenis?

Iedereen reageert anders en het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Je voelt je machteloos en je reageert anders dan normaal. Het lijkt alsof je naar een film kijkt. Je begrijpt eigenlijk niet wat er precies gebeurd is. Je bent heel kwaad of verdrietig. Of je voelt juist helemaal niets. Na een tijdje kan het zijn dat je:

- je schuldig voelt over wat er is gebeurd of je je ervoor schaamt
- lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn
- je niet meer goed kunnen concentreren op school
- veel huilt, drukker of brutaler bent of agressiever reageert
- onrustig slaapt of last hebt van nachtmerries
- nergens meer zin in hebt en op jezelf wil zijn
- alles zo snel mogelijk wil vergeten
- meer rookt, drinkt of drugs gebruikt dan normaal

### Verwerken, hoe gaat dat?

Verwerken gaat het beste als je probeert om wat er gebeurd is niet voor jezelf te houden. PRAAT EROVER, dat lucht op! Je ouders of je leerkracht zullen alles doen om je te ondersteunen bij je problemen, soms is het makkelijker om met een goede vriend(in) te praten.

Maar niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om de gebeurtenis te verwerken. Je kunt:

- je problemen opschrijven. Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd is, maar ook je gedachten en gevoelens daarbij. Je kunt dat ook aan iemand laten lezen
- sporten, tekenen, schilderen en muziek of andere leuke dingen doen.  
Het helpt je om de schok te verwerken en het geeft je afleiding
- boeken lezen over verlies en rouw.

## Slachtofferhulp

Nederland kan je helpen:

[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

Gun jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.

### Wanneer moet je extra hulp vragen?

Het verwerken van een verlies, een afscheid of een gebeurtenis kost tijd. Vertel je ouders, je vrienden of je klasgenoten wat je hebt meegemaakt en hoe het met je gaat. Als je merkt dat je het bijna niet meer volhoudt en dat je met veel vragen zit waar je geen antwoord op hebt, dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken. Bespreek je probleem op school met je mentor, klassendocent, vertrouwenspersoon of iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener. De huisarts kan als dat nodig is tijdelijk iets voorschrijven om je door de moeilijke periode heen te helpen. Er zijn ook gespreksgroepen waar je met leeftijdgenoten kunt praten.

Dit is een gezamenlijke uitgave van  
GHOR en GGD Rotterdam Rijnmond  
[www.ggdrotterdamrijmond.nl/professionals/kleinschalige-incidenten](http://www.ggdrotterdamrijmond.nl/professionals/kleinschalige-incidenten)

[www.vr-rr.nl/over/rc/ghor/pshor](http://www.vr-rr.nl/over/rc/ghor/pshor)

Versie februari 2021