

Een impactvolle gebeurtenis meemaken

Informatie voor omstanders

Wanneer je van dichtbij hebt gezien of gehoord dat iemand is overleden door zelfdoding, is dat iets waar je last van kan hebben. Dat is normaal. Iedereen reageert hier anders op.

Wat is een impactvolle gebeurtenis?

Een plotselinge en schokkende gebeurtenis die veel emoties kan oproepen. Denk bijvoorbeeld aan geweld, een misdrijf, een ernstig ongeluk, een reanimatie of het overlijden van iemand. Ook omstanders of getuigen kunnen hierdoor stress of klachten ervaren.

Het meemaken of horen over dat iemand in je omgeving is overleden door zelfdoding, is ook zo'n ingrijpende gebeurtenis. Het is normaal dat je daardoor geraakt bent. En dat kan een poosje verschillende reacties oproepen.

Mogelijke reacties bij omstanders

- Een ingrijpende gebeurtenis meemaken, kan er voor zorgen dat je je minder veilig voelt.
- Je kunt je emotioneler voelen. Je bent bijvoorbeeld vaker boos of geïrriteerd, of juist verdrietig en angstig.
- Je kunt er last van hebben dat je je minder goed kunt concentreren. Of dat je vaak aan de gebeurtenis moet denken, soms op momenten dat je het niet verwacht.
- Soms kunnen mensen minder goed slapen, vaker moe zijn of last hebben van spanning.
- Je kan ook bepaalde plekken, mensen of andere dingen vermijden die je aan de gebeurtenis doen denken.

Onthoud: dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

Informatie voor omstanders

Wat helpt in de eerste periode?

Iedereen heeft wat tijd en rust nodig om te herstellen. Het is belangrijk om te weten dat de meeste mensen zich ‘gewoon’ weer beter gaan voelen met steun en begrip vanuit de eigen, directe omgeving.

Het helpt om je dagelijkse routine weer op te pakken. Ook, om erover te praten met vrienden en familie, als je daar behoefte aan hebt. Doe dingen waar je je prettig bij voelt en blijf in beweging, bijvoorbeeld door een wandeling te maken buiten.

Je hoeft je niet sterker voor te doen dan je je voelt; het is normaal dat je ermee bezig bent. Probeer in kleine stappen de confrontatie aan te gaan met situaties, plekken of mensen die je herinneren aan wat er is gebeurd. Blijf in contact met mensen die belangrijk voor je zijn.

Wanneer zoek je hulp?

Iedereen reageert anders en een ingrijpende gebeurtenis heeft op iedereen een ander effect. De reacties die je ervaart nemen na een poosje meestal af. Zoek hulp (bij je huisarts, leidinggevende op je werk of Slachtofferhulp Nederland) wanneer je klachten langer dan enkele weken blijven. Of wanneer je nachtmerries en herbelevingen blijft houden of als je angst of somberheid erger wordt. Professionele hulp kan helpen bij verwerking.

Hoe kun je een ander helpen?

- ✓ Luister zonder oordeel
- ✓ Neem gevoelens serieus
- ✓ Bied praktische hulp
- ✓ Moedig aan om hulp te zoeken als dat nodig lijkt

Belangrijk om te onthouden

Stressreacties na een schokkende gebeurtenis zijn normaal. Met tijd, steun en eventueel hulp herstellen de meeste mensen.



Slachtofferhulp Nederland

Bel 0900-0101



De Luisterlijn

Bel 088-0767000



Bij gedachten aan zelfdoding:

Bel of chat anoniem 24 uur per dag,
7 dagen per week via 113 of 113.nl

113
• • •