

Als je **betrokken** geraakt bij een schokkende gebeurtenis



CAW

Een weg- en verwerkwijzer



Netwerk
Huis van
het Kind
Bilzen-Hoeselt

Je verloor een vriend of familielid door een verkeersongeval of zelfdoding?

Als je zelf of iemand uit je omgeving zo'n schokkende gebeurtenis meemaakt, kan je achterblijven met veel emoties en vragen.

Ook kinderen kunnen betrokken geraken bij schokkende gebeurtenissen. Ze verliezen bijvoorbeeld een klasgenootje of horen dat dit bij broer of zus het geval is.

Deze informatiebrochure wijst jou en je omgeving de weg.

Het gaat in deze brochure niet over juridische of praktische vragen. Heb je toch vragen over de juridische procedure of heb je praktische hulp nodig? Neem dan contact op met een CAW in je buurt.

Inhoudsopgave

- Wat is een schokkende gebeurtenis?
- Vechten, vluchten of bevriezen
- Normale reacties en het verwerkingsproces
- Iedereen verwerkt de schok op zijn manier
- Verwerken gaat niet vanzelf
- Gevolgen voor je relaties
- Je omgeving is ook getroffen
- Tips voor betrokkenen
- Tips voor de omgeving
- Wat als de verwerking vastloopt?
- Waar kan je terecht?

"Deze brochure is er niet alleen voor betrokkenen maar voor iedereen die geconfronteerd wordt met betrokken personen."



Een schokkende gebeurtenis: het overvalt je, het komt plotseling, totaal onverwacht.

Het laat vaak een overweldigende indruk na. Je kan hiervan nog een hele tijd gevolgen ondervinden.

Wat is een schokkende gebeurtenis?

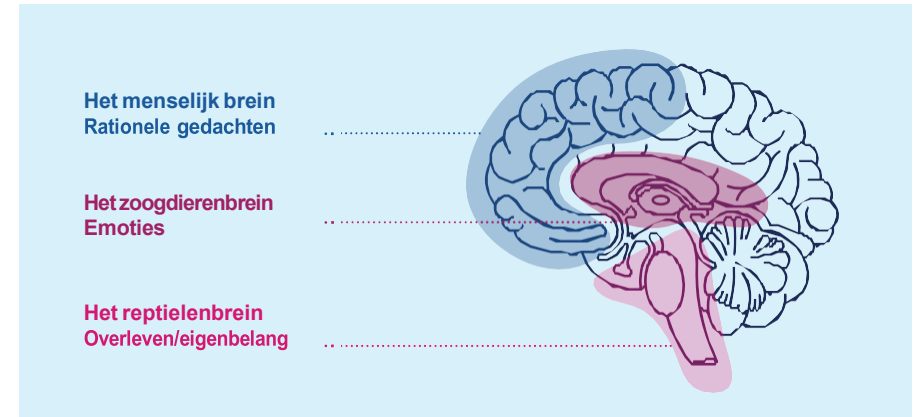
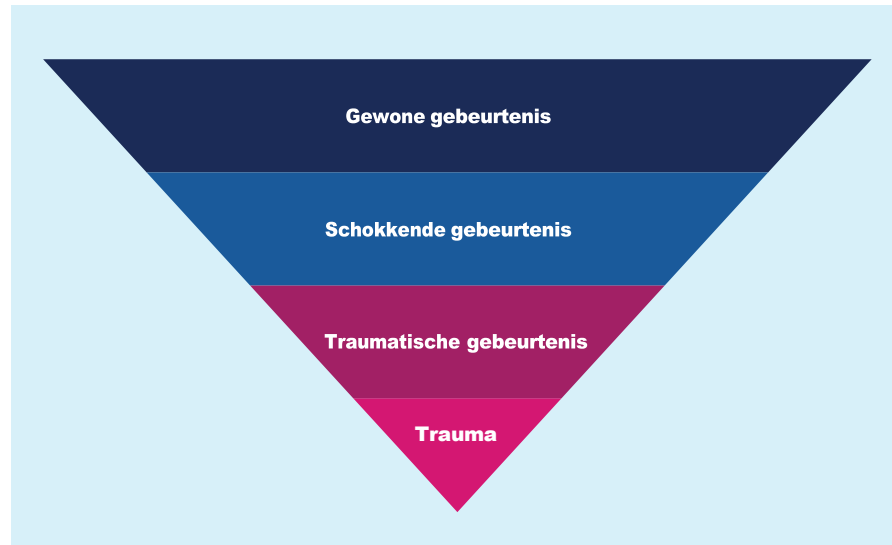
Er vinden vele gebeurtenissen plaats in ons leven. Vaak zijn ze dagdagelijks, maar soms laten ze een diepe indruk na. Je kan dus een onderscheid maken in intensiteit.

Hoe intenser een gebeurtenis, hoe meer emoties dit teweeg kan brengen. We maken een opsplitsing in gewone, schokkende en traumatische gebeurtenissen, en trauma.

Gewone gebeurtenissen zijn dagdagelijkse dingen zoals opstaan, thee zetten, douchen, naar het werk rijden, afspreken met vrienden, in de file staan...

Schokkende gebeurtenissen zijn onverwachte en plotse gebeurtenissen. Daardoor geven ze je een gevoel van machteloosheid en hebben ze een acute ontwrichting van het dagelijkse leven tot gevolg.

Traumatische gebeurtenissen zijn schokkende gebeurtenissen waarbij je intense doodsangst ervaart tijdens de gebeurtenis en intense emoties erna.



Alle gebeurtenissen die ons overkomen, moeten we verwerken. Ook de gewone gebeurtenissen in ons leven.

We spreken van **een trauma** wanneer de verwerking van een schokkende of traumatische gebeurtenis vastloopt.

Vechten, vluchten of bevriezen

Om te begrijpen hoe we omgaan met schokkende gebeurtenissen, moeten we stilstaan bij hoe ons brein in elkaar zit en reageert.

In onze hersenen kunnen we drie grote delen onderscheiden: het menselijk brein, het zoogdierenbrein en het reptielenbrein.

Het oudste deel van je hersenen is het **reptielenbrein**. Dit stelt je in staat om te overleven. Het zorgt ervoor dat je eet wanneer je honger hebt, drinkt wanneer je dorst hebt, je kind beschermt wanneer het in gevaar is, reageert als je bang bent, ... Dit doe je allemaal zonder erover na te denken.

In het midden zit het **zoogdierenbrein**. Dit bevat je emoties. Een klein onderdeel hierin is de amygdala, jouw alarmsysteem. Het is verantwoordelijk voor het detecteren van gevaar en alarmeert je indien nodig. Het reptielenbrein en het zoogdierenbrein vormen samen het emotionele brein.

Het buitenste deel is het **menselijk brein**, ook wel het rationele brein genoemd. Dit is het laatst ontwikkelde deel van onze hersenen. Het stelt je in staat om te plannen, organiseren, logisch na te denken, problemen te analyseren, ...



In gewone, rustige omstandigheden werken je emotionele en rationele brein goed samen. Dit valt weg wanneer je een schokkende gebeurtenis meemaakt.

Op zo'n moment slaat je amygdala alarm, waardoor de deuren tussen deze verschillende hersendelen op slot gaan. Het rationele brein wordt uitgeschakeld en je zit volledig in het emotionele brein.

Je overlevingsinstinct wordt ingeschakeld. Je kan dan reageren op **3 verschillende manieren:**

- **Vechten:** je gaat in de aanval en onderneemt actie. Bijvoorbeeld: om hulp roepen, achter de inbreker aanlopen, de dader uitschelden, ...

- **Vluchten:** je probeert zo snel mogelijk uit de situatie weg te komen.

- **Bevriezen:** je bent niet meer in staat om te reageren. Bijvoorbeeld: voor je uit staren, geen geluid meer uitbrengen, ...

Deze reacties kies je niet zelf. Wat je doet hangt namelijk af van verschillende situationele en persoonsgebonden factoren. Bijvoorbeeld: welke dreiging is er? Wat heb je hiervoor al meegemaakt?

Hierdoor kan je op voorhand niet weten welke reactie je zal vertonen als een schokkende gebeurtenis je overvalt. Je brein kiest instinctief voor de reactie die het meeste kans op overleven biedt.

Normale reacties en het verwerkingsproces

Tijdens een schokkende gebeurtenis wordt je rationele brein uitgeschakeld. Hierdoor worden je herinneringen niet altijd correct opgeslagen en zijn ze niet altijd juist terug op te halen. Je hersenen proberen nadien te kalmeren zodat de herinnering toch een juiste plaats kan krijgen.

Daarnaast laat zo'n gebeurtenis dikwijls nog weken of zelfs maanden emotionele en lichamelijke sporen na. Wat je voelt of denkt, hoe je reageert en de gebeurtenis verwerkt, verschilt van mens tot mens.

Stap voor stap leggen we uit wat er in je hersenen gebeurt en welke reacties hierbij horen.

Tijdens je verwerkingsproces is het belangrijk dat er een afwisseling is tussen momenten waarop je geconfronteerd wordt met wat je overkwam en momenten waarop je

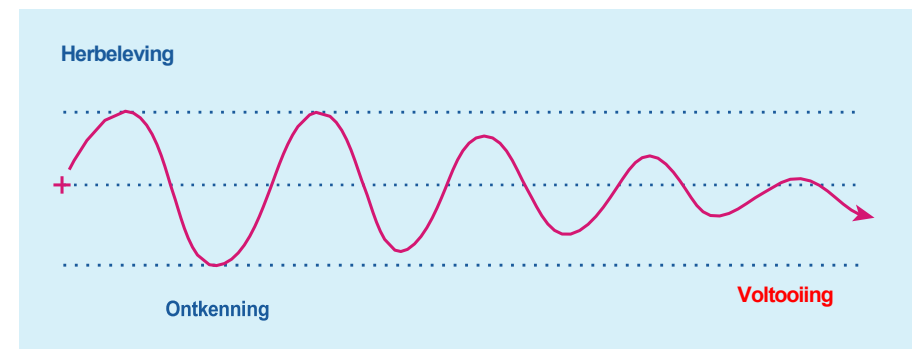
afleiding zoekt van deze schokkende gebeurtenis. Dat is weleens verwarrend en vermoeiend, maar zowel opnieuw herbeleven als vermijden zijn nodig en gezond.

1. Herbeleven

Door flashbacks of het herbeleven van de schokkende gebeurtenis proberen de hersenen het te verwerken. Door het gebeurde telkens terug naar boven te halen hopen je hersenen het op een juiste, ordelijke manier op te bergen.

Symptomen van herbeleven zijn:

- **Dromen of nachtmerries over wat je overkwam**
- **Voortdurend denken aan/praten over wat er gebeurd is**
- **Telkens opnieuw de film van de gebeurtenis in je hoofd afspelen**
- **Levendig beelden zien, geluiden horen of geuren ruiken die te maken hebben met de gebeurtenis**



• **Machteloos voelen**

Een schokkende gebeurtenis komt plots en onverwacht. Op het moment zelf en vaak ook achteraf kan je je machteloos en hulpeloos voelen. Betrokkenen weten vaak niet hoe ze zichzelf er weer bovenop kunnen krijgen of hoe andere mensen hen zouden kunnen helpen.

• **Schuldig voelen**

Je kan je soms schuldig voelen om wat je deed of net niet deed. Er is een groot verschil tussen schuldig zijn en je schuldig voelen. Zelfs al is het voor de politie of de omgeving duidelijk dat je helemaal niet schuldig bent, kun je toch met dat gevoel zitten en jezelf verwijten maken.

Het is niet altijd gemakkelijk hiermee om te gaan, maar weet dat het een veelvoorkomend en normaal gevoel is.



• **Schaamte**

Je kunt je na een schokkende gebeurtenis schamen over wat je overkomen is, over je eigen reacties of zelfs over je gevoelens.

• **Verdriet**

Schokkende gebeurtenissen betekenen ook een vorm van verlies. Soms is dit verlies heel zichtbaar, bijvoorbeeld het overlijden van een geliefd persoon of bij verlies van persoonlijke bezittingen. Soms is dit minder zichtbaar, zoals bij het verlies van je gevoel van veiligheid of van het idee dat de wereld rechtvaardig is.

Het is normaal dat verlies ook intens verdriet teweegbrengt. Verdriet kan tot uiting komen doordat je veel moet huilen, maar er zijn ook andere manieren om verdriet te uiten en het verlies een plaats te geven.

Soms kan je het gevoel hebben niet meer te kunnen huilen, alsof je tranen op zijn. Verdriet kan je ook neerslachtig maken en je het gevoel geven dat niks nog zin heeft.

Bepaalde gebeurtenissen, plaatsen of personen kunnen aanleiding geven tot herbeleving. Deze triggers zijn voor iedereen anders: de verjaardag van het voorval, iemand zien die lijkt op het slachtoffer of de dader, op de plaats van de gebeurtenis komen, sirenes van hulpdiensten, ...

Je krijgt dan het gevoel dat je alles opnieuw beleeft. Je voelt dezelfde emoties en lichamelijke reacties als toen of krijgt het gevoel dat wat je meegemaakt hebt opnieuw gaat gebeuren.

2. **Verhoogde prikkelbaarheid**

Na een schokkende gebeurtenis komt de amygdala niet meteen tot rust. Je alarmsysteem blijft dus signalen sturen en brengt je lichaam hierdoor in een staat van paraatheid. Dit uit zich in een verhoogde prikkelbaarheid.

Symptomen van verhoogde prikkelbaarheid zijn:

• **Heel angstig zijn**

Heb je als betrokkene het gevoel dat je leven bedreigd is? Dan ervaar je tijdens de feiten intense angst. Ook achteraf kun je nog hevige angstgevoelens hebben.



Je kunt angstig zijn voor verschillende dingen: om nog eens betrokken te geraken, voor vreemden, om alleen te blijven, om te gaan slapen, om buiten te komen, om mensen achter te laten of om zelf achtergelaten te worden, om de controle te verliezen, om in te storten, om te blijven zitten met ondraaglijke gevoelens, ...

- **Snel boos zijn op anderen**

Je kunt prikkelbaarder zijn dan vroeger en sneller kwaad worden. De machteloosheid tijdens de feiten zelf slaat vaak om in een intens gevoel van kwaadheid. Je kunt kwaad zijn op een persoon, maar je kunt ook een meer constante woede voelen over de onrechtvaardigheid en zinloosheid van wat er gebeurde. Je kunt zelfs kwaad worden om 'kleinigheden' waarvoor je gevoeliger bent.



- **Concentratieproblemen**

Geheugenproblemen, vergeetachtigheid en moeite om je te concentreren zijn heel normale reacties na een schokkende gebeurtenis. Dat komt omdat je onbewust bezig blijft met wat er gebeurde. Als je je minder goed kunt concentreren, kan dat bijvoorbeeld je rijgedrag of je werk beïnvloeden.

- **Moelijk inslapen en/of doorslapen**

Dikwijls zorgt een schokkende gebeurtenis voor stress en spanning. Tijdens de gebeurtenis is je lichaam in opperste staat van paraatheid om het gevaar te trotseren. Deze intense lichamelijke spanning kun je na de schokkende gebeurtenis nog in je lichaam blijven voelen.

Je lichaam kan emotioneel en fysiek overgeactiveerd blijven. Daardoor kun je je erg rusteloos voelen, moeilijk ontspannen en moeilijk inslapen. Door de stress die je ervaart, gaan verschillende spieren in je lichaam zich (onbewust) opspannen. Dat kan zorgen voor stramheid of spierpijn, voor vermoeidheid en als het te lang duurt zelfs voor uitputting. Misschien moet je tijdelijk je levensritme aanpassen.

- **Waakzaam/alert zijn**

Tijdens de gebeurtenis was je heel alert. Na de feiten blijft je vaak overdreven waakzaam. Je kijkt bijvoorbeeld constant achterom of je niet gevolgd wordt.

Vaak schrik je ook veel sneller van harde of onverwachtse geluiden. Dit komt omdat je je meer kwetsbaar voelt en je dus altijd wil 'paraat' staan voor elk mogelijk nieuw gevaar.

- **Lichamelijke reacties**

Alle emotionele reacties gaan samen met korte of langdurige lichaamsreacties zoals hartkloppingen, zweten, beven, trillen, duizeligheid, moeilijke ademhaling...

Iedereen reageert hier anders op: de één krijgt maagpijn, de ander migraine. Het is belangrijk te luisteren naar de signalen van je lichaam en te zorgen voor genoeg rust, ontspanning en regelmaat.



3. Vermijden:

Om de amygdala tot rust te brengen heb je momenten nodig om tot rust te komen en niet aan het gebeuren te denken. Je probeert je stress te verminderen. Dit noem je vermijden.

Symptomen van vermijden zijn:

- **Niet praten over wat er gebeurd is**
 - **Proberen de gebeurtenis te vergeten en je gedragen alsof er niets gebeurd is**
 - **Het gevoel hebben dat je op automatische piloot functioneert**
 - **Plaatsen, dingen of mensen die doen denken aan de gebeurtenis vermijden**
 - **Ontkennen dat het is gebeurd**
 - **Drank- en drugsgebruik om sneller te kunnen vergeten**
 - **Je volledig storten op werk, plezier en hobby's om niet te moeten denken aan wat er gebeurd is**
 - **Zich terugtrekken of afzonderen**
- Schokkende gebeurtenissen zorgen soms voor een gevoel van afstand. Je vervreemdt van mensen die het niet meemaakten. Het lijkt alsof je er niet meer bij hoort, omdat de wereld voor jou radicaal veranderd is. Terwijl het leven voor de andere mensen gewoon doorgaat. Het kan ook zijn dat je eigen gedachten en je eigen lichaam vreemd aanvoelen.

- **Verdoofd zijn**

De schok van de gebeurtenis kan ervoor zorgen dat je je verdoofd en emotioneel uitgeput voelt.



Daardoor kun je minder gemakkelijk omgaan met alledaagse problemen. Je kunt de neiging hebben om je af te sluiten voor anderen of om interesses zoals sport en hobby's op te geven.

• **Negatieve gedachten over de toekomst hebben**

Schokkende gebeurtenissen kunnen je kijk op het leven grondig veranderen. Doordat zekerheden aan het wankelen gingen,

"Het leven is voorspelbaar en controleerbaar."
"Ik kan andere mensen vertrouwen."

herzie je je opvattingen over het leven en de toekomst. Misschien ben je teleurgesteld in de samenleving of heb je geen vertrouwen meer? Soms zie je het niet meer zitten of wil je zelfs niet meer leven.



Na verloop van tijd ervaren veel mensen dat ze andere dingen in het leven belangrijk vinden. Je staat bewuster in het leven en je gaat het leven herwaarderen. Ook de leuke dingen ga je dan intenser ervaren.

Iedereen verwerkt de schok op zijn manier

Er zijn geen kant-en-klare recepten om een schokkende gebeurtenis te verwerken. Iedereen is anders en reageert anders. Elke gebeurtenis is ook anders: hoe zwaar het voor je is hangt niet alleen af van de feiten zelf, maar ook van het moment in je leven waarop je betrokken geraakt en van de steun die je krijgt.

Verwerken is een proces waarin pijnlijke maar op zich normale en natuurlijke reacties optreden. Sommige mensen voelen angst of kwaadheid. Anderen zien wekenlang telkens opnieuw de film van de gebeurtenis afspelen. Deze reacties zijn typisch voor een verwerkingsproces. **Verwerken gaat meestal niet zomaar en gebeurt stap voor stap.** Soms heb je zelfs het gevoel dat je een stap terugzet.

Verwerken gaat niet vanzelf

Tijdens een verwerkingsproces zijn de meeste reacties dus normaal. Ze zijn gezond, maar dat betekent niet dat alles vanzelf gaat. Verwerken is een intensief proces waarin je een manier zoekt om de gebeurtenis een plaats te geven.



De schokkende gebeurtenis beschadigt vaak je zelfvertrouwen en het vertrouwen in je omgeving. Doorheen het verwerkingsproces krijg je het gevoel dat je weer greep krijgt op de dingen en daarvan krijg je opnieuw vertrouwen, ook in jezelf. Maar dat vraagt tijd en energie.

Gevolgen voor je relaties

Betrokken geraken kan ook een effect hebben op hoe je met andere mensen omgaat. Je kan het gevoel krijgen dat niemand je begrijpt. Je reageert soms ook heel anders dan mensen van je gewoon zijn: je bent stiller, prikkelbaarder, ... Dat kan dan weer leiden tot een **gevoel van eenzaamheid** en/of **relatieproblemen**.

Anderzijds hebben betrokkenen het gevoel dat ze andere mensen lastig vallen met hun verhaal omdat ze de behoefte voelen om erover te vertellen. Voor je omgeving is het dan ook soms lastig om in te schatten hoe ze het best reageren.

Je omgeving is ook getroffen

Als een heel gezin betrokken geraakt, **verstoort het dikwijls ook de gewone gang van zaken thuis**. Iedereen verwerkt de gebeurtenis op zijn eigen manier en soms botst dat met elkaar.

De één vertelt er graag veel over of wil alles beveiligen, terwijl de ander er liever over zwijgt en extra maatregelen overdreven vindt.

Natuurlijk hoef je niet hetzelfde te voelen of op dezelfde manier te reageren. Maar probeer wel **begrip op te brengen voor elkaars manier van verwerken**.

Ook als je partner, kinderen of collega's niet rechtstreeks betrokken waren bij de feiten, heeft dit toch een impact op je hele omgeving. **De mensen die het dichtst bij je staan, merken het eerst op** dat je prikkelbaarder of banger reageert dan anders.

Het kan zijn dat je een tijdje met weinig anders bezig bent dan met jezelf en met wat er gebeurde. Misschien heb je de behoefte om je verhaal te vertellen,

terwijl je omgeving het toch moeilijk vindt om daar telkens opnieuw naar te luisteren.

Misschien heb je het gevoel dat je je omgeving lastig valt of verveelt met je verhaal. Dagelijkse activiteiten zoals huishouden, werk of sociale contacten kunnen een andere plaats krijgen in je leven. Soms trekken mensen zich terug omdat ze het gevoel hebben dat niemand ooit begrijpt wat ze doormaken. Dit is vaak ook moeilijk voor je omgeving.

Om al die redenen kan het zijn dat je in je directe omgeving niet altijd terechtkunt met je verhaal. Het is dan heel normaal en gezond om **buiten je omgeving** op zoek te gaan naar iemand bij wie je je verhaal wel kwijt kunt.



Tips voor betrokkenen

1 Bij een verwerking horen heftige gevoelens en reacties. Laat deze gerust toe. Deel ze met andere mensen. Gevoelens uiten is gezonder dan ertegen vechten: huil als je verdrietig bent, roep eens als je kwaad bent. Een gevoel is nooit 'verkeerd'.

Zoek wel naar een gezonde manier om je gevoel te uiten: boos zijn is niet verkeerd maar probeer niemand te kwetsen als je je boosheid ventileert. Zoek buitenshuis een uitlaatklep als je daar behoefte aan hebt. Of zoek mensen die iets gelijkaardigs meegemaakt hebben: dat kunnen mensen zijn uit je omgeving of in een zelfhulpgroep.

2 Zoek naar een evenwicht tussen stilstaan bij wat er gebeurde, en verdergaan of vooruitkijken. Probeer toch plannen te maken voor de toekomst en jezelf vooruitzichten te geven. Ook als dat moeilijk is.

Pak beetje bij beetje de vertrouwde routine weer op of zoek wat afleiding. Of maak juist tijd om je actieve routine van alledag, van je werk of je huishouden te doorbreken om stil te staan bij je gevoelens.

3 Luister naar je lichaam. Zorg voor genoeg rust, ontspanning en beweging. Bespreek lichamelijke klachten en eventuele medicatie altijd met je huisarts. Slaap- en kalmeringsmiddelen verminderen angst en spanning slechts



tijdelijk. Het is belangrijk om ze altijd in overleg met je dokter te gebruiken.

Let op voor overmatig drank- en druggebruik. Deze middelen lijken weleens te helpen op korte termijn, om rustig te worden of te ontspannen, maar zijn schadelijk op langere termijn en staan een gezond verwerkingsproces in de weg.

4 Neem contact op met professionele hulpverlening als je blijft zitten met vragen of als je behoefte hebt aan een gesprek.

Veel mensen worden slachtoffer van een misdrijf. Nog andere mensen kennen iemand die slachtoffer geworden is. Dikwijls weet je niet hoe je het best reageert als iemand uit je omgeving geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis.



Mensen veranderen door wat ze hebben meegemaakt: plots word je geconfronteerd met een partner, familielid of vriend die helemaal van slag is en anders reageert dan je gewoon bent. Zeker in de eerste weken en maanden na de schok.

Door te begrijpen hoe een verwerkingsproces verloopt, kan je beter omgaan met de heftige reacties en kun je beter inschatten hoe je kan helpen.

Natuurlijk kun je het verwerkingsproces niet overnemen. Je kunt pijn, verdriet of kwaadheid niet wegnemen.

Maar begrip tonen, aandacht geven en luisteren helpt wel. Terwijl het voor jou best moeilijk of inspannend kan zijn. Weet dat een luisterend oor net heel belangrijk kan zijn.

"Deze brochure is er niet alleen voor betrokkenen maar ook voor hun omgeving"

Tips voor de omgeving

1 Toon belangstelling en reageer oprecht. Een kleine blijk van betrokkenheid of steun, een vriendelijk woord of een kaartje laten zien dat je begrip hebt voor de situatie. De meeste mensen hebben een hekel aan medelijden. Maar oprecht meelevend wordt wel sterk gewaardeerd.

2 Probeer niet te veel door te gaan op de details, zet je eigen nieuwsgierigheid aan de kant.

3 Sommige mensen willen hun verhaal graag verschillende keren vertellen. Luister daarnaar en **vraag de betrokkene zelf hoe het gaat**. Niet alleen vlak na de feiten, maar ook in de weken en maanden daarna. Respecteer het tempo waarin iemand alles verwerkt. Hou er rekening mee dat sommige betrokkenen er misschien liever niet over praten, en respecteer dat.

4 Mensen uit de omgeving zeggen weleens "Ik weet niet wat te zeggen" of "Ik kan niets doen om het op te lossen". Je hoeft helemaal geen pasklare antwoorden of oplossingen te hebben. **Er gewoon zijn, betekent al een enorme steun.** Vermijd tips als "Je moet er niet zoveel aan denken" of "Wees blij dat je er nog zo goed vanaf kwam". Die opmerkingen komen soms erg kwetsend over, omdat ze voor-

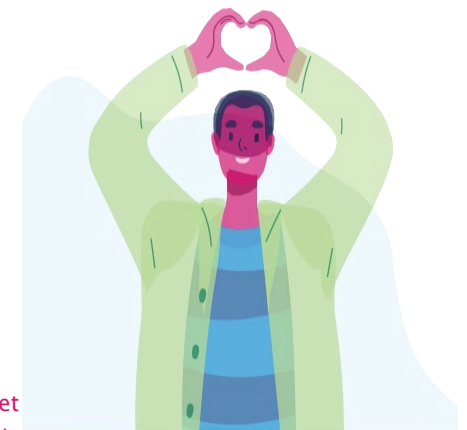
De eerste tijd heeft de persoon genoeg aan zijn eigen ervaring.

5 Ontloop de betrokkene niet. Nodig hem of haar uit om ook nu nog te doen wat je vroeger altijd al samen deed. Laat de persoon zelf bepalen of en wanneer hij of zij weer buitenkomt. Praktische hulp kan welkom zijn, maar laat toe dat hij/zij nee zegt op je aanbod.

6 Stimuleer de persoon om genoeg rust en ontspanning te nemen.

7 Geef aandacht aan de kinderen die door de schokkende gebeurtenis getroffen zijn. Kinderen hebben gelijkaardige gevoelens en reacties, maar uiten die dikwijls op een andere manier.

8 Heb oog voor jezelf en je eigen reacties op wat er gebeurd is. Ook op jou heeft de schokkende gebeurtenis een effect. Forceer dus ook jezelf niet.



bijgaan aan wat de persoon voelt. Begin niet over je eigen ervaringen te vertellen, ook al denk je dat die sterk lijken op wat de betrokkene vertelt.



Wat als de verwerking vastloopt?

De meeste mensen kunnen de schokkende gebeurtenis op eigen kracht verwerken en komen de schok na verloop van tijd te boven. Bij een klein percentage betrokkenen loopt de verwerking vast.

Waarom zie je dat de verwerking vastloopt?

- Als de herinneringen aan de schokkende gebeurtenis maandenlang even hevig blijven of zelfs nog heviger worden.

- Als de emoties, je verdriet, je angst, je kwaadheid intens blijven of zelfs nog intenser worden.
- Als lichamelijke spanningen, hartkloppingen, hoofdpijn, hyperventilatie, ... maar niet overgaan.
- Als je slaapproblemen en nachtmerries blijft hebben.
- Als je meer naar verdovende middelen zoals alcohol, drugs of medicatie grijpt om de pijn minder te voelen.
- Als je dagelijks functioneren belemmerd blijft.

Herken je je in één of meer van deze klachten? Dan is het heel belangrijk dat je hulp zoekt om erger te voorkomen.

Ook al is het niet eenvoudig om de stap te zetten, het kan helpen om je weer beter te voelen en het gebeuren een gepaste plaats te geven in je leven.

Waar kan je terecht?

Zelfhulp

Tele-Onthaal

Bel 106

Chat op www.tele-onthaal.be

Awel

Bel 102

Chat op www.awel.be

Zelfmoordlijn

Bel 1813

Chat op www.zelfmoord1813.be

JAC

Chat op www.jac.be

CLB Ch@t

Chat op www.clbchat.be

Houvast

App van het Rode Kruis

Noknok

www.noknok.be

Geluksdriehoek

www.geluksdriehoek.be

Gezond leven

www.gezondleven.be

Gesprek met een professional

JAC Bilzen

12-25 jaar

011 / 85 00 05

jac.bilzen@cawlimburg.be

CLB

[Vrij CLB Limburg](http://vrijclb limburg)

089/56 93 20

genk@vrijclblimburg.be

Provinciaal CLB

011 / 23 81 20

CLB GO! NOVA

012/23 12 39

Huis van het Kind Bilzen-Hoeselt

089/39 96 50

CAW

Vanaf 18 jaar

011 / 23 23 40

www.caw.be

Opvoedingswinkel Zuid-Limburg

Voor ouders en opvoedingsfiguren

0491 / 71 72 40

Zie ook www.bilzen.be voor een uitgebreider overzicht van het hulpverleningsaanbod in Bilzen

**Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis?
Dat is voor iedereen anders.**

**Deze brochure geeft tips en suggesties
die kunnen helpen om een schok te boven te
komen en een plaats te geven in je leven.
Voor betrokkenen en mensen uit hun directe
omgeving.**

Deze brochure is opgesteld door Slachtofferhulp, een dienst van Centrum Algemeen Welzijnswerk, en werd aangepast door eerstelijns werkers in Bilzen in samenwerking met stad Bilzen.

CAW



