

Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt!

Psychosociale ondersteuning voor zorgmedewerkers in instellingen: samenvatting van de samenwerking

Zorginstellingen hebben allerlei initiatieven om medewerkers te ondersteunen in deze extreme tijd. GGZ instellingen kunnen daarbij een ondersteuning vormen indien de expertise of capaciteit te kort schiet in zorginstellingen. Het is dus aanvullend op wat zorginstellingen zelf kunnen en doen. Hierbij zijn er drie mogelijkheden.

- De GGZ instelling biedt materiaal en tips ter preventie, gericht op mentale gezondheid. (zie bijlage)
- De GGZ instelling biedt psychosociale ondersteuning voor psychologen in het ziekenhuis indien daar behoefte aan is (bv intervisie begeleiding) of biedt consultatie/ aanvullende screening. (zorg dat namen en nummer beschikbaar zijn)
- De GGZ instelling biedt PTSS behandeling wanneer de expertise of capaciteit te kort schiet in instellingen. GGZ instellingen zorgen voor directe beschikbaarheid door een poule te maken.

“Let een beetje op elkaar, ik reken op jullie..” (Mark Rutte, 16-3-2020)

Inleiding

In deze uitzonderlijke crisissituatie willen we heel goed op elkaar letten. “Gewoon goed op elkaar letten” dat gebeurt al. Bijvoorbeeld door zogenaamde peer support in instellingen; collegiale ondersteuning aan collega’s die psychische gevolgen ondervinden van patiëntveiligheidsincidenten.

Alle medewerkers in de zorg krijgen te maken met uitzonderlijke situaties; schoonmakers, facilitair, voedingsassistenten, arts assistenten (vaak groot verantwoordelijkheidsgevoel, jong), verpleegkundigen (idem), medisch specialisten (stoer, we kunnen die wel aan). In de huidige situatie mentaal gezond blijven of weer worden vraagt heel veel. Dat kunnen we alleen samen en door kwetsbaarheden onder ogen te zien, te durven delen en voldoende afstand te kunnen nemen. Medewerkers kunnen bijvoorbeeld last krijgen van mentale klachten als twijfel, stressklachten, schuld en schaamte. Een deel van de zorgprofessionals krijgt last van herbelevingen, nachtmerries, slapeloosheid. De behoefte aan een time out is groot maar de druk op de zorgprofessionals maakt dat haast onmogelijk. Psychische stabiliteit van professionals is nu, wellicht meer dan ooit, gewenst, om allerlei redenen, maar vooral om de kwaliteit van patiëntenzorg hoog te houden.

Deze informatie kan helpen met het zo goed mogelijk voorkomen van deze klachten en ook in het voorkomen van het langdurig voortbestaan van de klachten.

Collegiale gesprekken om mentaal te ondersteunen worden als zeer waardevol gezien. Soms hebben mensen echter behoefte aan meer en soms wordt die behoefte niet meer gevoeld omdat er al een grens gepasseerd is. In alle drukte is men geneigd om te denken geen tijd te kunnen maken voor stil staan, reflectie en herstellen. Ter voorkoming van klachten moeten deze noodzakelijke ‘herstel-momenten’ een vast onderdeel van het werk vormen. Vragen en voelen lukt niet meer als de adrenaline pompt. Naast de essentiële (hand) hygiëne, moet mentale hygiëne ook een vast onderdeel zijn.

Mentale hygiëne betekent pro-actief aandacht besteden aan geestelijke gezondheid. We willen voorkomen dat mensen uitvallen en we willen dat mensen op lange termijn ook het werk in

combinatie met privé volhouden. In bijlage 1 een artikel uit de Lancet (feb 2020) over de aanpak in Wuhan waaruit we de noodzaak leren evenals het belang om hier proactief aandacht aan te besteden; mensen hebben en of nemen geen tijd voor zichzelf, ze denken het niet nodig te hebben.

Door wie:

Zorginstellingen: Instellingen waar zorgprofessionals werken kunnen gebruik maken van deze informatie. Zij kunnen zelf maatregelen nemen intern om medewerkers te voorzien van dit aanbod indien er voldoende capaciteit en expertise is. Echter wij adviseren om gebruik te maken van experts op dit gebied vanuit de GGZ die graag hun steentje bijdragen om in deze extreme tijd hulp te bieden.

GGZ instellingen: Zoek proactief contact met zorginstellingen in de regio en biedt hulp aan. Maak een poule van professionals die de nodige ondersteuning kunnen en willen bieden. Zorg voor 2 contactpersonen zodat er altijd iemand bereikbaar is.

Door de opschaling van zorgbehoefte in de regio op een professionele wijze met elkaar af te stemmen, realiseer je continuïteit en kwaliteit in het aanbod in de regio.

Kwaliteit omdat de professionaliteit gegarandeerd is op het niveau waar de behoefte ligt en continuïteit omdat de zorg in de eigen regio met samenwerkingspartner is belegd. Zo kan ieder zijn eigen expertise inzetten daar waar nodig.

Aanbod (3 P's)

Om mentale hygiëne te behouden en te verkrijgen maken we onderscheid in drie varianten van aanbod:

1. Preventie
2. Psychosociale steun (verminderen angst en spanning)
3. PTSS (EMDR online)

Ad 1. Preventie

Als eerste richten we de aandacht op preventie en voorkomen van burn-out. Optimisme, cognitieve flexibiliteit, actieve copingskills, fysieke gezondheid en sociale steun zijn hierbij van belang. Het aanbod is zichtbaar en vanzelfsprekend met de boodschap:

Denk aan je Weerbaarheid dus let op je Mentale Gezondheid.

Onderstaande adviezen kunnen in de instelling door team psychologen, BOT-team, team MW, peersupporters en geestelijke verzorgers ingezet worden. Onderlinge afstemming hierover verdient aanbeveling. Extern expertiseteam GGz kan (indien nodig qua expertise en capaciteit) betrokken zijn bij opzet en invulling van de adviezen.

1. Hang flyers op om aandacht te besteden in teams aan mentale gezondheid, zie bijlage posters/ factsheet
2. Bespreek wat prettig is voor een team; bv rustruimte, wand om dingen van je af te schrijven met geeltjes, extra intervisie

3. Wij adviseren een buddy systeem, dat betekent dat er koppels gemaakt worden in een team van twee mensen die extra op elkaar letten gedurende de werkdag en elkaar bevragen op mentale gezondheid.
4. Houd ritme en structuur in slapen, eten, werk en persoonlijke hygiëne.
5. Zorg voor ontspanning, rust en afleiding, en kleine momenten voor jezelf, bijlage 3.
6. Zorg voor een team van experts vanuit de eigen organisatie of vanuit een GGZ instelling die dagelijks op bepaalde tijd telefonisch bereikbaar is om een verhaal kwijt te kunnen en om zorgen en emoties te delen. Een expertteam kan psychologen in een instelling begeleiden of zelf deze mogelijkheid organiseren.

Ad 2. Psychosociale ondersteuning

Psychosociale ondersteuning is nodig voor zowel medewerkers als voor het omgaan met de patiënten. Ook hier kan indien nodig opgeschaald worden naar extern expertteam GGZ (zie ad. 1)

Medewerkers

1. Zoals bij preventie al beschreven is een buddy systeem een goede optie, ook wanneer er klachten ontstaan. Dus wijs in teams koppels aan die extra op elkaar letten (op de werkvloer, dus op de betreffende werkdag) en expliciet vragen naar elkaars mentale welzijn. Herkenningstips voor klachten van burn out zie in bijlage 4, voor PTSS zie bijlage 5,6 en 7.
2. Wanneer er in instellingen peersupporters zijn, worden deze actief betrokken bij overdrachtsmomenten of intervisie. Een expertteam vanuit de GGZ kan hierbij ondersteunen.
3. Een team van experts is er uiteraard ook wanneer er klachten ontstaan. De psychologen van het ziekenhuis staan in directe lijn met het expertteam van de GGZ, voor consultatie of screening en indien gewenst verwijzing.
4. Denk aan het thuisfront van de zorgmedewerkers en stem af of de medewerker behoefte heeft aan ondersteuning. (denk aan informatievoorziening over werkzaamheden en af en toe communicatie over en weer)

Patiënten

Voor het omgaan met patiënten is ondersteuning van professionals in het omgaan met angsten van patiënten belangrijk, zeker bij sociale isolatie en quarantaine. Patiënten krijgen te maken met veel onzekerheid en hebben tegelijkertijd weinig mogelijkheden om spanning te reguleren. Voor tips zie bijlage. Er kunnen psychische klachten of problematische interacties tussen patiënten en zorgverlener ontstaan.

Adviezen voor omgaan met patiënten:

vergeetjenzelfniet.nu
#vergeetjenzelfniet

vergeet
jenzelf niet

als je voor een ander zorgt

...

1. Geef voorlichting/normaliseer
2. Stimuleer dagelijkse activiteit en dagstructuur
3. Verhoog gevoel van controle en autonomie
4. Maak contact en betrek het systeem
5. Zorg voor comfort, isoleer de ziekte, niet de mens!

Ad 3. PTSS behandeling

Bij daadwerkelijk PTSS of angst klachten kunnen GGZ expertteams professionals aanbieden een kortdurende PTSS behandeling (EMDR/exposure) te krijgen. Hiervoor kan een poule opgezet worden met specialisten uit de GGZ, indien daarvoor geen capaciteit is in de eigen instelling/ziekenhuis. Bovendien is het voor zorgmedewerkers wenselijk om buiten de eigen werkring deze professionele behandeling te krijgen. Hierbij is het van belang de mogelijkheid af te spreken om deze professionals voorrang te geven en direct iets te bieden in plaats van op een wachtlijst te laten komen.

Eventuele peersupporters en psychologen in een instelling worden door een expertteam door factsheets en infographics geïnformeerd over hoe burn-out of PTSS te herkennen. Zij schakelen door indien zij een screening nodig achten. Er kan dan verwezen worden naar de beschikbare poule experts vanuit de GGZ.

Binnen de GGz zijn contactpersonen bekend bij het desbetreffende ziekenhuis, welke de coördinatie en snelle doorstroom organiseren voor professionele behandeling.

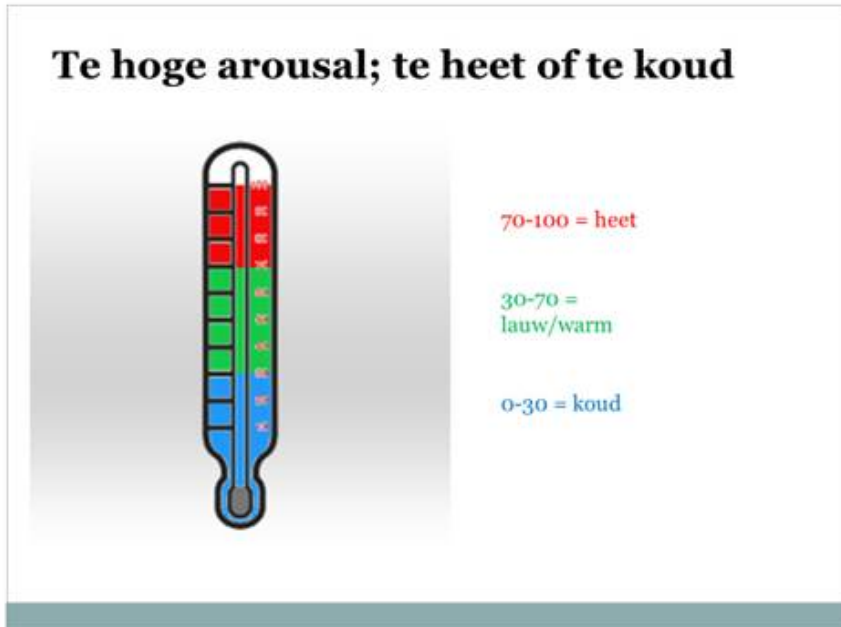
Zo ontstaat er in onderlinge samenwerking een doorlopende route om te voorkomen dat er op langere termijn ernstige klachten ontstaan bij de huidige zorgmedewerkers aan het front, waardoor de reguliere ziekenhuiszorg langduriger ontregeld is.

In samenwerking met Amphiaziekenhuis Breda, GGz Breburg en geheel belangeloze inzet van Einfach werd een toolkit ontwikkeld die voor alle samenwerkende instellingen ondersteunend kan zijn.

Want: Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt!

Bijlage 1 Preventie; Psycho-educatie op burn-out en PTSS

Net als temperatuur meten voor koorts, stimuleren om de mentale temperatuur te meten, twee maal daags. Bij te heet (emoties nemen het over) of te koud (emoties doen niet/ onvoldoende mee) zorg voor herstel door reflectie, rust, afstand of steun zoeken.





HELP DE HELDEN!

Eerste zelfhulp bij crisis

10 aanbevelingen om je staande te houden in een tijd waarin veel zekerheden zijn wegge gevallen:



Haal bewust adem

Haal iedere keer als je je handen wast vijf keer diep adem. Zorg dat je je voeten voelt op de grond. Hierdoor laad je iedere keer weer je batterij op.



Deel positieve ervaringen

Zorg dat er in iedere teamkamer een 'lichtpuntenbord' hangt. Deel ervaringen met elkaar die jou geraakt hebben. Denk aan een bijzonder moment, een mooi gebaar.

"Als je onzeker bent en bang is de behoefte aan contact met anderen extra groot."

Koning Willem-Alexander, toespraak 20 maart 2020



Vertel je verhaal

"Tijd heelt geen wonden, mensen helen wonden" (uitspraak van Manu Keirse). Zoek iemand die 100 keer naar je verhalen wil luisteren én die je blindelings vertrouwt.



Ken de bronnen die jou energie geven

Ken je krachtbronnen. Denk aan de natuur, muziek, bewegen. Geef dit ook prioriteit. Boor ze aan waar je kan.



Blijf lachen met anderen.

Houd contact met dierbaren. Maak een WhatsApp groep aan. Verbind je (digitaal) met anderen.



Tank op tijd bij

Vergelijk jezelf met een auto. Een auto kan niet voortdurend 140 km per uur rijden, hij heeft af en toe benzine nodig. Wat is jouw benzine? Wat heb jij nodig om bij te tanken?



Check jezelf

Een auto heeft een APK nodig, vooral als er veel van hem wordt gevraagd. Aan jou het advies om iedere dag jezelf af te vragen wat jij nodig hebt om te blijven staan, al is het maar een halve minuut in de ochtend én avond.



Schakel om naar ruststand

Zorg dat als je thuis komt je echt THUIS komt. Kies bewust een bepaalde handeling die bij je past en waarbij je jezelf toestaat werkelijk terug te schakelen. Denk aan douchen, stukje wandelen.



Durf hulp te vragen

Toon kracht door kwetsbaarheid. Je wordt gedragen door heel veel mensen die voor jou wat willen doen.



Wees lief voor jezelf en voor anderen

Rouw wordt door het coronavirus extra rauw. Vergeet niet dat rouwarbeid ook energie kost.

Ben er voor elkaar. Verlies moet je wel zelf dragen, maar niet alleen. Een diepe buiging voor jullie allen.

Deze 'Samen Blijven Staan' tips zijn ontwikkeld door:

- Heidi van den Hout - heidi@bronvanbetekenis.nl - Secure Base Coach en inhoudsdeskundige op het gebied van verlies, verandering en veerkracht.
- Floortje Agama - Floortje@floortjeagema.nl - zorgmedewerker en trainer
- Sven Roovers - info@svenroovers.nl - psycholoog- psychotherapeut, veerkrachtdeskundige
- Marianne Mosselman - mosselman.marianne@gmail.com - trainer en coach voor zorgprofessionals

Noord-Brabant, 24 maart 2020, Ontwerp en realisatie: Zilver C.I.s.m. Hellen Verhoeven Ontwerpt

vergeetjenzelfniet.nu
#vergeetjenzelfniet

vergeet
jenzelf niet

als je voor een ander zorgt

...

Bijlage 2 Korte mindfulness oefeningen:

Oefeningen om even van je automatische piloot af te stappen, uit de hectiek van het moment; even in het hier en nu, bewust worden wat er speelt om hierna weer met volle aandacht verder te gaan met waar je mee bezig was. Heel even voor jezelf een klein rustmomentje creëren.

Probeer paar keer per dag 30 seconden te stoppen met wat je aan het doen bent.

Wordt even bewust hoe je erbij zit/staat. Volg een paar in en uitademingen. Ga dan weer verder waar je mee bezig was. Probeer dit op vaste tijden te doen bv iedere 2 uur, zet alarm in je telefoon.

Doe 2x per dag 1 minuut niks.

Ga hiervoor enkel zitten/staan zonder dat je een doel hebt. Je sluit je ogen en dat is alles. Zet alarm in je telefoon. Kan ook op de wc!
Pak weer op waar je mee bezig was.

Deur oefening/ ruimte oefening

Wees je bewust wanneer je van de ene ruimte naar de andere ruimte gaat. Sta even stil (paar seconden) in de ruimte die je verlaat en wat je daar gedaan en hebt. Verlaat de ruimte, sta even stil bij wat je gaat doen (paar seconden)

Probeer zoveel mogelijk 1 ding tegelijk te doen.

Je bent dan veel efficiënter en heel effectief ook om meer rust in je hoofd te krijgen.

Kies iedere dag 1 bezigheid op je werk uit die je met aandacht gaat doen

Focus je op het lopen van de ene patiënt naar de andere; ene afdeling naar de andere
Focus je op het eten van je boterham/ appel/ koek; drinken van koffie/thee
Probeer je aandacht erbij te houden. Dwaalt je mind af, merk het op en breng je aandacht terug naar je klusje. Geef jezelf een groot compliment dat je deze taak hebt volbracht!
Maak het niet te groot, paar minuten is al heel goed.

Voel je lichaam (probeer dit 1x per dag minimaal te doen)

Als je even pauze hebt/ Als je straks na het werk naar de supermarkt loopt/ of als je op de bank ploft: voel dan eens je lichaam van binnenuit. Voel je ademhaling Voel je hartslag. Voel je voeten op de grond. Voel je benen. Voel je rug. Voel je buik. Voel je armen. Voel hoe je lichaam loopt. Voel hoe je lichaam zit.

Sociale media: telefoon/ facebook/ instagram/ Nieuws

Voordat je je telefoon pakt sta dan een moment stil of je er dat op dit moment eigenlijk wel zin in hebt of dat het uit gewoonte is. Probeer een bewuste keuze te maken of je hier op dit moment aandacht aan wilt besteden. Zo ook of je nu op een bericht wilt reageren of op een later moment. Zet je telefoon ook eens op stil als dat kan.
Dit kun je ook zo doen met FB/insta/nieuws

Bijlage 3 Achtergrondinformatie

*Artikel over mentale gezondheid in Wuhan

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30078-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30078-X/fulltext)

*Mentale gezondheid van professionals



Flyer adviezen
mentale gezondheid

*Lees hoofdstuk 4 richtlijn defensie over georganiseerde collegiale ondersteuning



201201-psychosociale-ondersteuning-g

*Webinar ministerie van defensie: www.expertisecentrummggz.nl

*Tips om patiënten door moeilijke tijden te helpen



The-Crisis-Kit.pdf

vergeetjenzelfniet.nu
#vergeetjenzelfniet

vergeet
jenzelf niet

als je voor een ander zorgt

...

Bijlage 4 Herkenning Burn-Out

Opgebrand, vermoeid en uitgeput

Bij een burn-out ben je opgebrand. Je voelt je lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. Een burn-out is het gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger geworden zijn en waaraan je te weinig aandacht hebt besteed.

Bij een burn-out heb je lichamelijke en psychische klachten. Gevoelens van vermoeidheid en uitputting staan sterk op de voorgrond. De klachten die je ervaart beperken je in je dagelijks functioneren: op je werk, thuis en/of in je sociale leven.

Lichamelijke klachten

- Extreme vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Maagpijn
- Darmklachten
- Duizeligheid

Psychische klachten

- Piekeren
- Erg moeilijk kunnen ontspannen
- Je opgejaagd voelen
- Prikkelbaarheid
- Somberheid
- Huilbuien
- Lusteloosheid
- Niet meer kunnen genieten van dingen
- Angstklachten
- Slechte concentratie, vergeetachtigheid
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Schuldgevoelens

Burn-out of depressie?

Mensen met een burn-out hebben veel klachten die ook voorkomen bij een depressie. Zo ben je vaak somber en lusteloos. Je kunt ook last hebben van schuldgevoelens, net als mensen met een depressie. Daardoor zijn een depressie en een burn-out soms moeilijk van elkaar te onderscheiden. Het verschil is dat een burn-out het gevolg is van langdurige overbelasting, terwijl een depressie ook kan ontstaan zonder dat er sprake is van overbelasting. Verder speelt aanleg bij het ontstaan van een depressie een grotere rol dan bij burn-out.

Bijlage 5 Herkenning PTSS klachten

Het signaleren en herkennen van PTSS is belangrijk, het signaleren zal als buitenstaander / collega makkelijker zijn dan diegene die zelf PTSS verschijnselen laat zien. Een belangrijke taak voor ons om op elkaar te letten. Mensen kunnen een hebben posttraumatische stressstoornis (PTSS) als ze de volgende verschijnselen hebben. Een PTSS kan alleen maar worden vastgesteld door een deskundige (Psycholoog of psychiater).

Mensen hebben kans op een posttraumatische stressstoornis (PTSS) als ze onder andere de volgende verschijnselen laten zien.

- Ze hebben een gebeurtenis meegemaakt met een dreigende of daadwerkelijke dood of ernstige verwonding. Zij, en eventueel andere betrokken, reageren met grote angst, hulpeloosheid of afschuw.
- Ze beleven deze traumatische gebeurtenis de hele tijd opnieuw op minstens één van de volgende manieren:
- Ze krijgen terugkerende en onaangename herinneringen aan de gebeurtenis. Het zijn herinneringen die ze niet uit de weg kunnen gaan.
- Ze dromen steeds weer akelig over de gebeurtenis.
- Ze doen dingen of ze voelen zich alsof de gebeurtenis weer gebeurt.
- Ze lijden psychisch intens als ze iets zien of horen dat hen herinnert aan de traumatische gebeurtenis.
- Ze krijgen lichamelijke reacties als ze iets zien of horen dat hen herinnert aan de traumatische gebeurtenis.
- Ze gaan dingen uit de weg die bij het trauma horen, of ze laten afgestompte reacties zien. Dan herkennen ze zich in minstens drie van de volgende gevallen:
- Ze willen gedachten, gevoelens en gesprekken uit de weg gaan die horen bij het trauma.
- Ze willen activiteiten, plaatsen en mensen uit de weg gaan die hen herinneren aan het trauma.
- Ze kunnen zich een belangrijk stuk van het trauma niet meer herinneren.
- Ze hebben duidelijk minder zin om dingen te doen, en hebben er geen belangstelling voor.
- Ze hebben het gevoel niet meer bij anderen te horen.
- Ze praten nauwelijks over hun gevoelens.
- Ze hebben het gevoel een beperkte toekomst te hebben.
- Ze zijn prikkelbaarder geworden na de traumatische gebeurtenis. Dan herkennen ze zich in minstens twee van de volgende gevallen:
- Ze hebben moeite met inslapen of doorslapen.
- Ze zijn prikkelbaar, barsten af en toe in woede uit.
- Ze kunnen zich moeilijk concentreren.
- Ze zijn overdreven waakzaam.
- Ze zijn schrikachtiger.
- Ze hebben langer dan één maand last van bovenstaande verschijnselen.
- Ze lijden behoorlijk door de PTSS, en kunnen sociale dingen, het werk of andere belangrijke dingen niet meer goed doen.

Bijlage 6 Signalement PTSS klachten

Veel mensen maken tijdens hun leven een schokkende gebeurtenis mee, waarna ze kortdurend posttraumatische stressklachten hebben; dit is een gebruikelijke reactie. De

meeste mensen kunnen een schokkende gebeurtenis goed verwerken met steun van de omgeving, maar 10% van hen ontwikkelt PTSS (een posttraumatische-stressstoornis).

Herbeleving

- Bij herbeleving lijkt het alsof je de traumatische gebeurtenis opnieuw meemaakt. Je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt alles weer zoals toen het gebeurde.
- Je hebt nachtmerries en slaapt onrustig.
- Je hebt herinneringen aan de gebeurtenis die steeds weer terugkomen.
- Wanneer je aan de gebeurtenis denkt, krijg je hartkloppingen, ga je trillen en zweten en kun je niet goed meer ademen. Je voelt je verlamd van angst.

Vermijding

- Bij vermijding ga je alles uit de weg wat aan de traumatische gebeurtenis doet denken. Zo bescherm je jezelf tegen de heftige emoties. Je 'vergeet' de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit. Dit heet verdringing.
- Je voelt soms helemaal niets meer en doet alles op de automatische piloot.
- Je ontkent wat er is gebeurd en vlucht ervoor weg door bijvoorbeeld keihard te werken of veel te drinken.
- Je wilt niet praten over wat er is gebeurd en sluit je af voor de mensen om je heen.

Gedrag en gevoelens

- Je voelt je voortdurend gespannen en 'opgefokt'.
- Je verliest snel je geduld en bent snel boos.
- Je hebt last van plotselinge huilbuien.
- Je schrikt snel en bent overgevoelig voor elke onverwachte situatie of gebeurtenis.
- Je zoekt gevaarlijke situaties op; je gaat bijvoorbeeld veel te hard rijden.
- Je gebruikt verdovende middelen zoals drugs en alcohol.
- Je bent somber, vindt niets leuk of interessant.
- Je voelt je schuldig aan het gebeurde en maakt jezelf verwijten: 'Dan had ik maar niet...'
- Je voelt je minderwaardig.
- Je kunt je slecht concentreren.
- Je bent doodmoe, maar kunt toch moeilijk inslapen of doorslapen.

Bijlage 7 Tips bij PTSS

- Neem veel tijd en rust.
- Kijk beetje bij beetje terug op wat er is gebeurd. Je kunt bijvoorbeeld opschrijven wat je je allemaal herinnert, en wat je hoorde, dacht en voelde.
- Praat met vertrouwde mensen over wat je hebt meegemaakt. Begin gerust zelf met praten. Vrienden en familie durven dat vaak niet, uit angst voor wat ze bij je losmaken. Maar ze willen jouw verhaal wél horen.
- Maak duidelijk wanneer je wel en liever niet wilt praten.
- Zoek steun bij lotgenoten. Mensen die min of meer hetzelfde hebben meegemaakt begrijpen elkaar vaak met een half woord.
- Probeer ook met anderen te praten over hun leven. Zo krijg je weer oog voor het gewone leven.
- Pak beetje bij beetje je dagelijkse bezigheden weer op.
- Houd een vaste dagindeling aan, ook als je slecht slaapt.
- Eet gezond.
- Zoek afleiding en doe dingen waar je plezier in hebt. Ga bijvoorbeeld naar de film, fietsen of wandelen.

Tips voor naasten

- Blijf luisteren naar het verhaal van je partner, familielid of vriend(in). Ook al hoor je dit voor de zoveelste keer. Hij of zij zit nog altijd vol emoties en heeft behoefte aan erkenning.
- Besef dat het vaak maanden kost om zo'n schokkende gebeurtenis te verwerken. Denk daarom niet te snel dat je partner, familielid of vriend(in) er nu wel overheen is.
- Maak geen grapjes over de gebeurtenis en zeg ook niet: "Probeer het maar gauw te vergeten!"
- Vraag je partner, familie of vriend(in) hoe je steun kunt geven. Hij of zij kan dat dan zelf aangeven.
- Neem ook niet ongevraagd zorg uit handen. Hij of zij wil graag zelf controle over zijn of haar eigen leven krijgen.
- Neem eventuele schuldgevoelens van je partner, familielid, vriend(in) serieus, ook al vind je ze nog zo onterecht. Vraag door. Bijvoorbeeld: "Wat had je anders kunnen doen?" Zo krijgt hij of zij meer vat op het gebeurde.
- Zoek informatie over PTSS op internet, in de boekhandel of in de bibliotheek.

Zoek zelf steun als het je te zwaar wordt.