

Deze tweede Courant kadert in de 'Oewist'-campagne van Icooba. Ze informeert rond opvang, nazorg en berstel na agressie.

WAT DOET AGRESSIE MET JE LIJF? pag. 3

Agressie zien of ervaren geeft een alarmsignaal in je lijf. Je adrenaline stijgt. Dat is normaal en nodig. Het maakt je klaar voor actie en brengt je tot een hoger prestatie niveau. Alleen als je teveel fysiologische opwindning ondervindt, kan je blokkeren.

ZORG VOOR JEZELF pag. 7

Agressie doet pijn. Vaak is het letsel aan je ziel ernstiger dan fysiek letsel. Agressie raakt zowel je persoonlijke als professionele waarden en identiteit. Gevolgen: stress, trauma, burnout. Hoe je dat beperkt? Draag na een incident zorg voor jezelf.

HERSTEL VOOR ALLE PARTIJEN pag. 6

Agressie brengt schade mee. Materieel, lichamelijk of psychisch. Dit vraagt om herstel. Of financieel vlak spreek je de arbeidsongevalverzekering aan. Toch is dit niet altijd voldoende. Zeker niet bij emotionele of psychische schade. Herstel van menselijke waardigheid, contact en communicatie is dikwijls belangrijker en heilzamer.

NORMALE REACTIES OP EEN ABNORMALE GEBEURTENIS - pag. 13 WIST JE DAT? - pag. 2, 11 & 12 SLEUTELPRINCIPES VOOR OPVANG - pag. 15

ALS HET GESPREK STOKT pag. 5

Je collega maakte net een agressie-incident mee. Een welgemeende 'oewist' is een mooie uitgangsvraag. Maar wat doe je als het gesprek stilvalt met 'oké'?

COLLEGIALE OPVANG pag. 8

In welke mate kunnen collega's op jou rekenen na agressie? Jouw hulp, steun en erkenning zijn op zo'n moment erg belangrijk.

Jukebox



pag. 4

DAG BOEK

Marthe 12 jaar, dochter van Bart, hulpverlener aan het woord...

pag. 14

Woordzoeker



pag. 9

BESTELBON

- **MOTIEVEN OF ONTSTAANS-REDENEN**
- **GERECHTHEID**
- **LIJTINGSVORM**
- **Materiële agressie:** met objecten gooien, met deuren slaan, voorwerpen van tafel vegen...
- **Verbale agressie:** schelden, schreeuwen, spotten, provoceren, fysieke agressie: schoppen, slaan, duwen, bijten, krabben...
- **Non-verbale agressie:** dreigende gebaren, spugen, psychische agressie: bedreigen, chanteren, onder druk zetten...
- **Menson of dieren**
- **Zichzelf**
- **Frustatie/agressie** ontstaat vanuit gevoelens van onmacht, een gevoel geen controle te hebben over een situatie.
- **Instrumentele agressie** is berekend, ze staat ten dienste van een welbepaald doel en staat zo dichtbij bij de definitie van geweld.
- **Agressie** ten gevolge van een psychisch of organisch ziektebeeld



AGRESSIEF GEDRAG VERSCHILT IN:

Wist je dat?

- iemand die een schokkende gebeurtenis meemaakt vaak de behoefte heeft keer op keer het zelfde verhaal te vertellen
- herhalende confrontatie met lichte voorvallen ook erg belastend is? Zeker als niemand er aandacht aan schenkt.
- wij vaak de neiging hebben om signalen van burn-out te minimaliseren en te ontkennen?

AGRESSIE

(2)

(14)

Woordzoeker

G N A V P O S C S T R E S S
 H E H U L P O U D E R G R L
 K L T G E V O L G E E A U E
 T R A U M A O N F V B I M T
 I P J E I N E F E O S S R S
 E G G E V G O N C T E O R R
 R E R N R T E I E M O E A E
 D A O O H E N R K S D T G H
 R R Z C E A J L T A B O E U
 E K A B E M I D S E L I N G
 V L N A K I P T T S S E R N G G
 S T E U N L A S T S I W E O

Zoek alle woorden. Let op: ze zitten kriskras door elkaar. Van links naar rechts en omgekeerd, van boven naar onder en omgekeerd. En ook in alle mogelijke diagonale richtingen. Letters worden meer dan één keer gebruikt. De overblijvende letters vormen samen een waarheid als een koe.

bemiddeling	herstel	oewist	steun
dader	hulp	opvang	stress
eng	icoba	opvangteam	taboe
erg	last	pijn	trauma
getuige	luister naar	ptss (<i>posttraumatische stressstoornis</i>)	troost
geven		slachtoffer	verdriet
gevolg	nazorg	smart	zorgen

De oplossing: Schouderklompjes geven maakt gelukkig.

TERUG OP GANG MET GOEDE OPVANG!

Je stressniveau wordt bepaald door

- **Individuele factoren:** je ervaring, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, mentale weerbaarheid, verhouding draaglast-draagkracht.
- **Situatieve factoren:** soort agressie, soort interventie, aantal betrokkenen, aanwezigheid hulp, soort veranderingen.
- **Organisatiele en relationele factoren:** vertrouwen in collega's en hun bekwaamheid, je relatie met de agressor, het klimaat binnen je eigen afdeling.

Ontspanning

De hiele puzzel maken, je ervaring uitdrukken en een plaats geven is vaak moeilijk. Toch is dat voor een goed herstel erg nodig. Gebeurt dit niet? Dan loop je het risico om veel langer last te hebben. Een burnout slaapt misschien je leven binnen. Daarom zijn een goede reconstructie van de feiten en opvang en nazorg zo belangrijk.

Na deze automatische handelingen krijg je vaak een weerbot. Besset en gevoel ko-men naar boven. Fysieke pijn, opgestapelde angst, rustraje, spanning, teleurstelling, hulpeloosheid. Mentale spoei je alle stappen terug en je stelt ze in vraag.

Vooraf Actie

Dan zet je verschillende handelingen en technieken in om de situatie de baas te kunnen. Waar nodig en mogelijk vraag je assistentie. Je roept, je gebruikt de telefoon of noodknop.

Eens in actie veraar je weinig stress. Vaak handel je op 'automatische pilot'. Dit mechanisme van aandachtsvernamwing zorgt (meestal) dat je niet direct onderuit gaat.

(3)

(15)

Wat doet agressie met je lijf?

ICOBA p.a.VIVO vzw Sainctelettesquare 13-15 1000 Brussel

ICOBA wa's da?

Icoba is een kennis- en expertisecentrum van en vóór de sector 319.01*. Ons uitgangspunt is dat elke mens recht heeft op veiligheid en welzijn. Ook medewerkers.

Onze kerntaken zijn: - een integrale en structurele aanpak van agressie bevorderen - competent omgaan met agressie stimuleren, ondersteunen en bevorderen

Tip: Op de hoogte blijven van nieuwtjes rond agressie? Schrijf je in op de Icooba-nieuwsbrief via www.icoba.be.

* Sector 319.01 bevat bijzondere jeugdbijstand, gehandicaptenzorg, autonome centra voor algemeen welzijnswerk, centra voor kinderverzorg en gezinsondersteuning, centra voor integrale gezinszorg, sociale verhuurkantoren en huurdersbonden. V.U. Luc Jaminé [sainctelettesquare 13-15](http://www.icoba.be) te 1000 Brussel - November 2008

Wat kan je hieraan doen? Bestel de brochures voor teamvertrouwenontwikkeljen en voor beleidsmakers (zie p. 9).

- Sleer en kwaliiteit van hulpverlening hangen nauw samen. Mensen die na een agressie-incident gestas opvang krijgen, voelen zich goed en presteren beter. Slechte of geen opvang verhoogt de werkstress. Medewerkers voelen zich niet begrepen en verliezen interesse en motivatie in hun werk.
- Ook financieel heeft agressie consequenties: ziekteverzuim, verterk van medewerkers, minder vroite invulling van vacatures, disconformiteit in de zorg, vernielde eigendommen.
- **Wat merk je op organisatieniveau?**
- **Bespreek daarom samen het agressie-incident en de ondernemen acties.**
- Politisering: teamleden zijn hier niet altijd eens over hoe verder met de dader.
- Rechtsreeks betrokken medewerkers kunnen last krijgen van schuldgevoelens.
- Teamleden voelen zich machteloos en onvrij.

Wat merk je op teamniveau? De gevolgen waalteren als krijgenen uit over het team en de organisatie. Een agressie-incident is als een sieen die je in een vijver werpt.

Gevolgen van agressie op team- en organisatieniveau KRINGEN IN WATER

Tip: Vooral de beleving van het slachtoffer bepaalt de ernst van de situatie. Daarmee geeft je aan dat je bezorgd bent.

- Ga de andere niet uit de weg als je niet weet wat zeggen om je te troosten.
- Heb je zorgen of problemen die ze samen kunnen oplossens?
- Wat help in het verleden om je goed te voelen?
- Is er iets dat kan helpen om je beter te voelen?
- help je om over het incident te praten?
- Wat houdt je het meest bezig?
- Wat haart je vooral zorgen?
- Wat is er juist gebeurd?
- Wat kan ik voor je doen?
- Wat heb je nodig?

Ter inspiratie: Marthe 12 jaar, dochter van Bart, hulpverlener Maar wat doe je als het gesprek stilvalt met 'oké'? Een welgemeende 'oewist' is een mooie uitgangsvraag. Je collega maakte net een agressie-incident mee.

ALS HET GESPREK STOKT

(5)

30 juli Vorige nacht ben ik erg geschrokken. Ik hoorde een kerige kreet vanuit de kamer van mama en papa. Papa schoot brullend wakker. Zou dat gerecht nog in zijn hoofd spoken? Ockarne.

2 augustus Mama en papa hebben ruize gevooekt. Mama vindt kern erg prikkelbaar. Ze wil dat hij hoor vertelt wat er gebeurd is op z'n werk. Papa rep dat ze kern gerust moet loten dat iedereen kern gerust moet loten. Dat hij ket wel oankan...

5 augustus Ik kom thuis en zie papa oan de keukentafel zitten. Meest hij met werken rondooig. Hij stoort voor zich uit en ziet mij precies met. Hij schrik (en ik ook) als ik mijn hand op z'n schouder leg. Ik vraag kern wat er is. Hij kijkt me oan en begint te wenen.

6 augustus Papa blijft nu thuis. Straks gaat hij met mama naar een dienst voor geestgezondheid of zo.

DAGBOEK

(4)



HERSTEL VOOR ALLE PARTIJEN

Agressie brengt schade mee. Materieel, lichamelijk of psychisch. Dit vraagt om herstel. Op financieel vlak spreekt je de arbeidsongevallenverzekering aan.

Toch is dit niet altijd voldoende. Zeker niet bij emotionele of psychische schade. Herstel van menselijke waardigheid, contact en communicatie is dikwijls belangrijker en heilzamer. Zeker bij agressie in de hulpverleningsrelatie. Het noodzakelijke vertrouwen en contact komen plots op losse schroeven. Als je dat niet uitpraat of afrondt met de dader, voel je bij het volgende contact weer dezelfde spanning als tijdens het incident. Als je het samen afrondt is het spanningsniveau lager.

De dader is emotioneel en communicatief voldoende matuur

Leg dan de verantwoordelijkheid tot afronding en herstel bij hem. Bv. door te sanctioneren. Doe dat niet zomaar. In het boek 'Teamcoaching in de Jeugdhulpverlening. Anders omgaan met regel- en normover-tredend gedrag' benadrukt Geert Strobant (2004) dat sanctioneren een doel heeft: 'gedrag markeren of veranderen en in het beste geval inzicht bijbrengen'. Doe dit zo min mogelijk over het hoofd van de dader heen. Ga in gesprek en leg het waarom en hoe uit. Tegelijk ga je na of de dader wil luisteren en een eigen versie of idee heeft over hoe hij de schade kan herstellen.

Doordenkertjes

• **Wat als één van beiden niet wil deelnemen aan het herstelgesprek? Van emotioneel herstel is pas sprake als dader en slachtoffer oprecht en doorloef met elkaar in gesprek willen gaan.**

• **Moet je eerst een klacht neerleggen? Wat dan met de privacy van de dader en het beroepsgeheim?**

Het zit je zo hoog dat hulp verlenen moeilijk of tijdelijk onmogelijk is

Een neutrale bemiddelaar (een collega of iemand extern) kan dader en slachtoffer uit de impasse helpen. Deze persoon brengt de communicatie weer op gang. Hij zorgt ervoor dat beiden evenwichtig aan bod komen én dat toegebrachte schade in onderling overleg hersteld wordt. Als slachtoffer word je erkend in hoe je de gebeurtenis beleeft en in de schade die je lijdt. Als dader krijg je inzicht en de kans om je verantwoordelijkheid op te nemen.

Hoe herstel realiseren als de dader op een basaal niveau functioneert?

Voor jonge kinderen of personen met een verstandelijke handicap ben jij onmisbaar om te handelen en vorm te geven aan hun emoties. Zijn zij dader? Dan ligt het initiatief tot herstel ligt bij jou. Natuurlijk bepaal je eerst zelf wanneer je de draad weer opneemt. Je collega's kunnen je hierbij helpen. Ga ook na of je cliënt hier al aan toe is.

Vergeet omstanders niet

Collega's en andere cliënten die getuigen waren van het incident kunnen ook schade ondervinden. Denk daarom ook voor hen aan opvang en herstel.

GEVOLGEN voor de dader

Daders voelen zich na een agressie-incident dikwijls schuldig, beschaamd of teleurgesteld in zichzelf. Samen met de negatieve reacties die hun gedrag bij anderen oproept, versterkt dit het negatieve zelfbeeld dat ze vaak al hebben.

Agressie is meestal betekenisvol gedrag. Er is een reden waarom mensen agressief zijn. Meestal reageert de omgeving alleen op het agressieve gedrag en niet op het achterliggend motief. Daardoor voelen daders zich niet gehoord. Ernstige of herhaalde agressie verhoogt de kans op negatieve reacties en stereotypering. Daders krijgen ook minder positieve aandacht. Zo vergroot het risico dat de hulpverlening slechter verloopt of (tijdelijk) wordt stopgezet.

HET ENE INCIDENT IS HET ANDERE NIET

Agressie heeft impact. Maar niet elke gebeurtenis weegt even zwaar. Huub Buijssen deelt agressie-incidenten op in drie groepen.

Traumatische gebeurtenissen zijn de meest extreme en heftige ervaringen die je kan meemaken. Ze staan buiten het patroon van normale ervaringen en gebeuren onverwacht. Ze roepen gevoelens op van afschuw, machteloosheid en extreme angst. Ze confronteren je met de dood of fysieke kwetsbaarheid van jezelf of de ander. Ze ontwrichten je dagelijkse bestaan. Hevige, onverwachte agressie met blijvend letsel, is hiervan een voorbeeld.

Bron: Buijssen Huub. Agressie in de verstandelijke gehandicaptenzorg. Beleid, opvang en preventie. Sectorfondsen Zorg en Welzijn. Utrecht, 2003.

Zorg voor jezelf

Agressie doet pijn. Vaak is het letsel aan je ziel ernstiger dan fysiek letsel. Agressie raakt zowel je persoonlijke als professionele waarden en identiteit. Gevolgen: stress, trauma, burnout. Hoe je dat beperkt? Draag na een incident zorg voor jezelf.

Kijk er naar

Zie de situatie onder ogen. Sta stil en erken wat er gebeurt. Gedachten en gevoelens verminderen als je ze uit. Een goede strategie is praten en steun zoeken bij collega's, vrienden of familie. Het kan deugd doen om de betekenis van wat jou overkwam samen te bekijken met iemand die jou of je werk goed kent. Ben je niet zo'n prater? Tekenen, schrijven, sport of leef je uit in muziek. Doen alsof er niets aan de hand is, je emoties verzwijgen of jezelf isoleren, in de hoop dat het vanzelf over gaat, verzwakt vaak de gevolgen.

Durf dingen vragen

Maak op het werk én thuis duidelijk wat je helpt of stoort. Zo help je jezelf om terug op je plooi te komen.

Rust

Verwerken vraagt tijd en energie. Daarom heb je rustmomenten nodig. Zorg dat je voldoende slaapt, rust en ontspant. Beperk medicatie en genotmiddelen.

Haak in op gewoontes en routines

Ga na wat je tot nu toe hielp om je te ontspannen. Neem gewoontes en routines zo snel mogelijk weer op. Ze vergroten je gevoel van controle.

Doe aangifte bij de verzekering

Fysieke of psychische schade? Doe een aangifte via de arbeidsongevallenverzekering. Vergoeding voor materiële schade krijg je alleen als de dader een familiale verzekering heeft. Heeft hij er geen of is de dader onbekend? Ga dan na of je organisatie een extra polis voor burgerlijke aansprakelijkheid heeft.



2x SLACHTOFFER

Soms word je als slachtoffer van agressie een tweede keer getroffen. Negatieve, onbegrijpende reacties van instanties, collega's, vrienden, familie of anderen verergeren dan de schuldgevoelens die de meeste slachtoffers na een aanval krijgen. Rowett (1986, Violence in Social Work) toont aan dat er onder hulpverleners een stereotiep beeld van slachtoffers leeft. Namelijk dat hulpverleners die aangevallen worden, provocerend, onervaren, autoritair, incompetent en veeleisend zijn en dat ze het gevaar in een situatie niet kunnen inschatten. Dit stereotype beeld stelt het slachtoffer (mee) verantwoordelijk voor de agressie. Het stelt niet-slachtoffers gerust. Ze behouden hun gevoel van veiligheid. Racties die op dit stereotype steunen doen het slachtoffer meer kwaad dan goed.

Dit proces noemt *secundaire victimisatie*. Ook als anderen opvang krijgen en jij niet, kan dit leiden tot secundaire victimisatie.

AGRESSIE VAN OP AFSTAND

Als hulpverlener hoor je misschien dikwijls verhalen vol geweld. Het is normaal dat deze je raken. Krijgen die verhalen een te grote invloed op je dagelijks leven? Dan bestaat de kans dat je last hebt van **secundaire traumatisering**. De trauma's die je cliënten meedragen wegen voor jou dan zo zwaar dat jij er als het ware mee besmet wordt. Gewoon door er naar te luisteren. Op die manier raak je getraumatiseerd zonder dat je het geweld zelf meemaakt. Van op een afstand dus. Ook dan is nazorg nodig.

Symptomen?

- Het emotioneel moeilijk hebben met de verhalen van cliënten.
- Chronische vermoeidheid, stress, nachtmerries, wantrouwen.
- Twijfelen aan je eigen capaciteiten als hulpverlener en het nut van hulpverlening.
- Meer en meer overtuigd geraken dat de wereld slecht en onveilig is.

COLLEGIALE OPVANG

In welke mate kunnen collega's op jou rekenen na agressie? Jouw hulp, steun en erkenning zijn op zo'n moment erg belangrijk. Hier enkele tips om de eerste opvang te bieden.

- **Herstel de veiligheid.** Haal je collega uit de situatie. Ga samen naar een veilige ruimte en bied fysieke en emotionele verzorging, bv. ehbo, arts oproepen, glas water, warme trui, nabijheid.

- **Verwittig je leidinggevende.** Zorg dat de afdeling bemand blijft en spreek af wie wat doet, zeker rond praktische zaken.

- **Volg je collega:**

- Laat praten als hij wil praten, zwijg als hij wil zwijgen.
- Luister naar het verhaal. Geef aandacht en erkenning. Maar peuter niet naar emoties. Dat kan schadelijk zijn.
- Laat ongeraagd advies en zeker verwijten en beschuldigingen achterwege. Het kernprincipe in een goed herstelproces is dat het slachtoffer geen schuld treft. Bevestig dat je collega alles

deed wat in zijn macht lag om het incident tot een goed einde te brengen.

- **Help met praktische zaken**, zoals samen het registratieformulier invullen of aangifte doen bij politie of arbeidsongevallenverzekering. Bied aan om taken over te nemen als je collega meer tijd nodig heeft om van de spanning en emoties te bekomen. Let op: bied je hulp altijd vragend aan. Neem niet zomaar dingen uit handen, want dat kan het gevoel van hulpeloosheid versterken.

- **Blijf ook later beschikbaar.** Laat zeker van je horen als je collega een tijdje thuisblijft.

- **Is het een klein incident?** Vraag ook dan hoe het met je collega gaat.

Tip:

Praat vooraf met elkaar over onderlinge steun. Spreek af hoe je elkaar helpt en wat je van elkaar mag verwachten.

AGRESSIE EN SPAM

Kleine agressie-incidenten zijn net als spam-berichten die je mailbox binnendringen. Aanvankelijk zijn ze nog hanteerbaar, maar er komt een moment dat het systeem overbelast raakt.

Ook sluimerende agressie of ogenschijnlijk kleine incidenten kunnen je lichaam in een aanhoudende emotionele toestand van zorg, waakzaamheid en angst zetten. Dit put je lichaam uit. Ook al ben je je niet altijd bewust van kleine kronkingen, je lichaam reageert er op en je onderbewuste registreert het. Tot de druppel komt die de emmer doet overlopen. Dit proces versnelt als je weinig steun ervaart vanuit je omgeving.

Geven maakt gelukkig

Dat concluderen Canadese en Amerikaanse onderzoekers in een sociologische studie. 50 jaar lang volgden ze tweehonderd mensen om na te gaan wat de basis is van een gelukkig leven. Een van de belangrijkste factoren is het vermogen om aan anderen te geven. Als je vaak geeft ben je gelukkiger en gezonder. Deze kwalitatieve studie wordt voor een deel experimenteel bevestigd in een onderzoek van E. Dunn, L. Aknin en M. Norton ('Spending money on others promotes happiness', Science, 21 maart 2008). De studie toont aan dat wie geld weggeeft gelukkiger is dan wanneer hij dat geld voor zichzelf uitgeeft.

Iemand opvangen na een nare gebeurtenis. Zorg dragen voor je collega. Je medewerkers steunen. Het zijn allemaal vormen van geven. De ander voelt er zich beter door. En jij ook.

Meer weten?

Surf dan naar: <http://noorderlicht.vpro.nl/artikelen/39391059/>
<http://relevantkrant.blogspot.com/2008/01/geven-maakt-ons-gelukkig.html>

DE POSITIEVE FUNCTIE VAN AGRESSIE

Meestal heeft agressie een bedoeling. Toch voor de agressor. Vaak is die gelegen in de strijd voor zelfbehoud, het halen van het eigen gelijk of het afschermen van het eigenbelang. Ook kan agressie dienen als verzet tegen een als onheus ervaren bejegening, tegen onbegrijpelijk lang moeten wachten, tegen het gevoel van het kastje naar de muur gestuurd te worden.

Probeer daarom de aanleidingen en oorzaken van agressie altijd te begrijpen. Want goed begrip is een

voorwaarde voor een gepaste reactie. Maar begrijpen staat niet gelijk met aanvaarden of goedkeuren!

Zie het agressieve gedrag als mogelijk signaal dat er wat mis is in het contact met de cliënt. Bekijk je eigen manier van werken, handelen en bejegenen kritisch. Sommige goebedoelde maatregelen, procedures en handelingen roepen immers agressie op. Zoek de boodschap en positieve intentie achter het gedrag. Zo krijg je de kans om de hulpverlening te verbeteren en agressie te voorkomen.

Bestelbon



Vul in, knip uit en stuur op.

Ja, ik wil

- x sticker Oewist?
- x bladwijzer Oewist? Met opvangtips
- x poster Oewist? Zorg dat je het antwoord niet mist
- x poster Vraag op tijd: gaat het meid?
- x poster Koning, draak of knecht opvang is ieders recht
- x Den Geweld-igen Courant
- x brochure voor hulpverleners. Agressie, hoe verder? Cliënten opvangen als slachtoffer, getuige of dader.
- x brochure voor teamverantwoordelijken. Oewist? Opvang en nazorg na agressie in de praktijk.
- x brochure voor beleidsmakers. Zorg voor nazorg. Naar een opvangbeleid na agressie.

Jouw organisatie

Naam

Straat en huisnummer

Postcode en gemeente

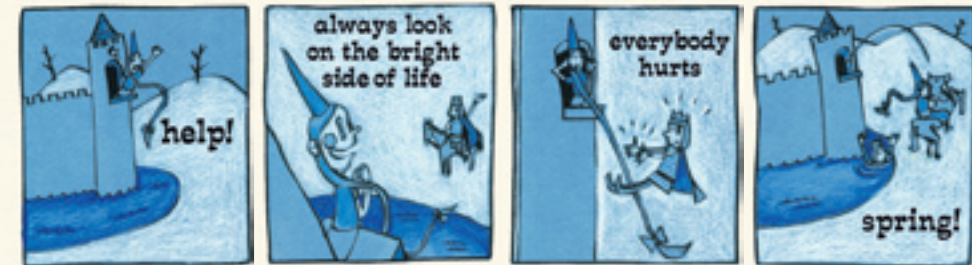
Telefoon

e-mail

*** Gratis voor organisaties uit de Vlaamse opvoedings- en huisvestingssector – pc 319.01***
Dit materiaal kan je ook downloaden op www.icoba.be

JUKEBOX

Kies je favoriete song en ontdek hoe jij nare gebeurtenissen verwerkt.



Help: The Beatles - Help, I need somebody, help not just anybody...

Is dit je favoriete lied? Dan ben jij een prater en iemand die hulp durft vragen. Wanneer je iets ergs meemaakt helpt het als je je verhaal kwijt kan. Je vindt het belangrijk dat je een goede luisteraar treft: iemand die tijd maakt om naar jou te luisteren.

Always look on the bright side of life: Monty Python - Don't grumble, give a whistle and this will help things turn out for the best. And always...

Helpt deze Pythonklassieker je om verder te gaan na tegenslagen? Dan ben jij een optimistisch type. Als jou iets ergs overkomt, zoek je hoe je dit een positieve betekenis kan geven. 'Een positieve houding leidt tot een beter gevoel' is jouw slagzin.

Everybody Hurts: REM - Everybody cries and everybody hurts sometimes...

Raakt deze REM-song jouw gevoelige snaar? Dan pak je nare gebeurtenissen meestal verstandelijk en normaliserend aan. Weten dat ook andere mensen zich wel eens slecht voelen, helpt jou om incidenten achter je te laten. Het doet je deugd als anderen je oppepen om vol te houden.

Spring: Spring - En ik spring, spring, spring de wereld in...

Heb jij nood aan up-tempo nummers als het tegenzit? Dan ben jij een actief type. Je verwerkt enge situaties door dingen te doen. Stilzitten, reflecteren, praten helpen je niet om je beter te voelen. Lopen, fietsen, dansen, koken, schilderen, zwemmen. Door bezig te zijn geraak jij het best vooruit.

Normale reacties op een abnormale gebeurtenis

Een zwaar agressie-incident laat je niet onberoerd. Tot drie maanden nadien kan je er nog last van hebben. Wat zijn normale reacties op een zwaar incident?

Tijdens de confrontatie:

- vernauwde focus
- hevige lichamelijke reacties: hartkloppingen, droge mond
- gevoelens van onveiligheid, (doods)angst, gevoeleloosheid en machteloosheid
- ongelooft

De eerste uren en dagen na het incident:

- | | |
|----------------------|-----------------|
| Lichamelijk | Gevoelsmatig |
| - trillen | - verslagenheid |
| - spierpijn | - verdriet |
| - maag- of hoofdpijn | - kwaadheid |
| | - opluchting |

De eerste weken na het incident:

- | |
|-------------------------------------|
| Gevoelsmatig |
| - schuld en gevoel van onveiligheid |
| - woedegevoel |
| - eenzaam gevoel |
| - behoefte aan begrip en erkenning |

Gedragmatig

- ermee bezig blijven
- herbelevingen
- 'waarom' vragen
- vermijden
- schrikreacties
- enorm vaakzaam
- prikkelbaar en concentratieverlies
- niet meer bezig zijn met het dagelijkse leven

Heb je langer dan drie maanden last van deze symptomen? Ga dan bij je arts of een andere deskundige langs. En kaart het zeker aan op je werk.