



Gelderland-Zuid



Hoe verwerk je een  
schokkende gebeurtenis?

Informatie voor jongeren

**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?**

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;
- klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn;
- je niet meer goed kunt 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.

Iedereen reageert anders en het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

### **Verwerken, hoe gaat dat?**

Verwerken gaat het beste als je probeert om je gevoelens 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. Een uitgebreide lijst met boeken met dit thema kun je opvragen bij de bibliotheek.

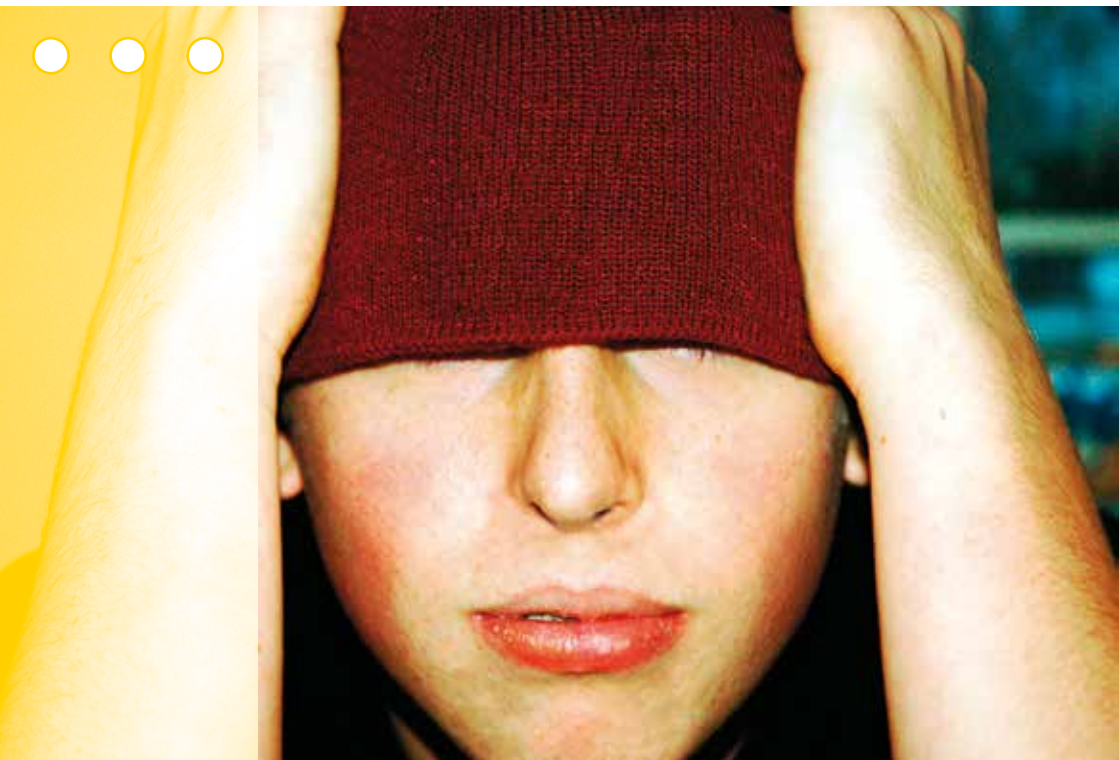
Gun jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.

### **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 hoe je je voelt en wat je bezighoudt. Maar 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 een medicijn voorschrijven om je door de moeilijke periode heen te helpen. Er zijn ook gespreksgroepen waar je met leeftijdgenoten kunt praten. Via internet vind je veel informatie over gespreksgroepen.

Deze foldertekst is overgenomen uit de folder 'Na de schok...' van GGD Hart voor Brabant / GGD West-Brabant.





**Gelderland-Zuid**

**Jeugdgezondheidszorg**

Postbus 1120, 6501 BC Nijmegen

**T** 088 - 144 71 11

**E** [info@ggd gelderlandzuid.nl](mailto:info@ggd gelderlandzuid.nl)

**I** [www.ggd gelderlandzuid.nl](http://www.ggd gelderlandzuid.nl)