Trainingen ▪ Verzuim ▪ Coaching ▪ Vertrouwenspersoon ▪ EMDR Therapie ▪ Nazorg ▪ Traumaopvang

Schadevergoeding?

De schade na een geweldsmisdrijf is vaak materieel en/of psychisch. Voor deze schade kunt u wellicht een vergoeding krijgen via het Schadefonds Geweldsmisdrijven. U krijgt uw welzijn er niet mee terug, maar een financiële vergoeding kan een gevoel van gerechtigheid geven. Download een schadeformulier op www.schadefonds.nl of www.doenbv.eu.

Neem voor meer informatie contact op met:
Schadefonds Geweldsmisdrijven
Postbus 71
2501 CB Den Haag
+31 70 41 42 000
info@schadefonds.nl
www.schadefonds.nl

D.O.E.N. maakt werk van verwerken

Een schokkende gebeurtenis en de nasleep ervan, kunnen spanning en angst oproepen bij u of uw omgeving. Een verwerkingsstoornis gaat zonder gerichte therapie niet over. Het is belangrijk om op tijd contact op te nemen met uw leidinggevende. Die kan u met raad en daad ter zijde staan en een beroep doen op de hulpverleners van D.O.E.N.; wij maken meteen werk van uw verwerking. Wij luisteren, denken met u mee en ondersteunen u daar waar mogelijk om de draad weer op te pakken.

Wij zijn slechts één telefoontje van u verwijderd.

D.O.E.N. IS DIRECT INZETBAAR
ALARMNUMMER: * 24/7 +31 88 51 50 700
(lokaal tarief)

* Dit telefoonnummer is uitsluitend bedoeld voor bedrijven, organisaties, instellingen en overheden. Particulieren dienen bij (acute) nood contact op te nemen met de hulpdiensten (112).

D·O·E·N
Maak werk van verwerken

D.O.E.N. BV
Kelvinstraat 32
6601 HE Wijchen
T +31 88 51 50 777
info@doenbv.eu
www.doenbv.eu

ALARMNUMMER
24/7 +31 88 51 50 700

ADVIEZEN VOOR HET SLACHTOFFER

D·O·E·N
Maak werk van verwerken

Wat is een ‘normale’ reactie na een schokkende gebeurtenis?

Heeft u iets schokkends meegemaakt, zoals een overval, bedreiging, aanrijding of aanslag? Dit zijn ingrijpende situaties en kunnen u een onveilig gevoel geven en u onzeker maken over de manier waarop u hiermee om moet gaan. Ook als de gebeurtenis een tijdje geleden is, kunt u hier nog op reageren en uit het zich bijvoorbeeld in boosheid en/of verdriet. Eenieder verwerkt dit anders.

‘Normale’ reacties, als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis, zijn:

- angst en spanning
- machteloos- en boosheid
- herbelevingen/flashbacks
- prikkelbaarheid en onrust
- vermijdingsgedrag
- een onveilig gevoel; u bent extra alert en schrikt snel
- gevoel van verslagenheid en uitgeschakeld zijn
- lichamelijke reacties zoals hoofdpijn, hartkloppingen, verhoogde spierspanning, duizeligheid, vermoeidheid, misselijkheid
- achterdocht naar mensen (en dus ook naar klanten)
- slaapproblemen, nachtmerries
- piekeren, concentratie-/geheugenproblemen
- somberheid, schuldgevoelens, schaamte, verdriet
- sociaal teruggetrokken en oncollegiaal gedrag

Wat kunt u zelf doen?

De hulpverleners van D.O.E.N. bieden u Directe Opvang En Nazorg. Wij geven u meteen deskundig advies hoe u het beste met uw klachten om kunt gaan. Iedere persoon is anders en de verwerking van een schokkende gebeurtenis dus ook. Onderstaande tips helpen u zelf te doen wat goed voor u is:

- Praat erover met collega’s.
- Vraag tijdig om coaching bij uw leidinggevende.
- Wees actief. Dat helpt om de spanning af te laten vloeien. Zo komt u het snelst weer tot uzelf. Meestal lukt dat het beste in uw eigen werk. Streef ernaar uw werk weer op te pakken, zodra dat maar enigszins kan.
- Ook hobby’s zijn erg geschikt om weer in uw gewone doen te komen. Vooral als een hobby inspanning en concentratie vraagt.
- Doe alles beheerst en op uw gemak. Gun uzelf rust en ontspanning.
- Doe vooral dingen waar u goed in bent en waar u plezier aan beleeft. Dat helpt om u weer goed te voelen als persoon.
- Zoek mensen op bij wie u zich vertrouwd voelt. Bespreek het voorval rustig met collega’s of vrienden, zonder alle emoties die daarbij hoorden weer aan te wakkeren. Vermijd vervelende discussies en maak het vervolgens samen met hen gewoon gezellig.
- Accepteer dat de verwerking enige tijd vergt.

Wat kunt u beter niet doen?

Als u de draad weer wilt oppakken dan is het verstandig om:

- Niet veel alcohol te drinken. Bezwijk niet voor de verleiding om het verdriet ‘weg te drinken’, want alcohol versterkt uw negatieve gemoedstoestand.
- Hetzelfde geldt voor slaappillen en andere spanningsdempers. Deze werken verdovend, waardoor u zich minder goed kunt concentreren. Ook voor het natuurlijke verwerkingsproces is het nadelig. Bovendien mag u er niet mee achter het stuur waardoor re-integratie wordt beperkt.
- Ga niet piekeren over het voorval. Het is absoluut niet nuttig om te fantaseren over wat er anders, of nog meer, had kunnen gebeuren. Het is veel beter acties te ondernemen die goed voor u zijn.
- Geef niet toe aan de verleiding om een paar dagen vrijaf te nemen. Daarmee maakt u het alleen maar moeilijker, want u neemt de gebeurtenis mee naar huis zonder dat er professioneel hulp geboden kan worden. U werpt eigenlijk een drempel op waar u straks toch weer overheen moet. Bespreek met uw leidinggevende als u het moeilijk vindt weer aan het werk te gaan. Samen zoekt u dan naar de juiste oplossing. D.O.E.N. helpt u hier graag bij.

Hoe weet u dat u externe hulp nodig hebt?

- U blijft last hebben van herinneringen aan het voorval.
- Steeds opnieuw beleeft u de gebeurtenis.
- Het slapen lukt (bijna) niet meer en u heeft nog steeds nachtmerries.
- U gaat het liefst situaties uit de weg, die u aan het voorval herinneren.
- U voelt zich somber en vindt het moeilijk ergens belangstelling voor op te brengen; u voelt zich onverschillig.
- U bent snel geprikkeld, u heeft moeite zich te concentreren en schrikt snel.
- U heeft het gevoel dat u in een droom leeft, u bent er niet met uw gedachten bij.
- U hebt plotseling lichamelijke klachten die u niet kunt thuisbrengen.
- Uw omgeving geeft aan dat u veranderd bent.

Herkent u dit? Dan is het niet verstandig om af te wachten. Laat uw leidinggevende contact opnemen met D.O.E.N.

Laat uw klachten niet chronisch worden!
Blijven de klachten aanhouden dan heeft u kans langdurig arbeidsongeschikt te blijven. Trek op tijd aan de bel bij uw leidinggevende en bekijk wat wij voor u kunnen D.O.E.N.:

- Traumaverwerking: opvang en nazorg na een ingrijpende gebeurtenis;
- EMDR: een therapie die u helpt de vervelende herinneringen aan een schokkende gebeurtenis te verwerken en hiermee de klachten te verminderen of geheel te laten verdwijnen.
- Trainingen & workshops zoals:
  Omgaan met agressie en weerbaarheid
  Opvang na schokkende gebeurtenissen
- Coaching

Kijk voor meer informatie op www.doenbv.eu