

### Odszkodowanie?

Szkody po brutalnym przestępstwie są często materialne i/lub psychologiczne. Możesz dostać zapłatę za te szkody i otrzymać odszkodowanie za pośrednictwem Funduszu Odszkodowań za Przystępstwa z Użyciem Przemocy. Nie odzyskasz tam dobrego samopoczucia, ale możliwa jest rekompensata finansowa, która da poczucie sprawiedliwości. Pobierz jeden formularz roszczenia na stronie [www.schadefonds.nl](http://www.schadefonds.nl) lub [www.doenbv.eu](http://www.doenbv.eu).

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt:

#### Fundusz Odszkodowań za Przystępstwa z Użyciem Przemocy

Postbus 71

2501 CB Den Haag

+31 70 41 42 000

[info@schadefonds.nl](mailto:info@schadefonds.nl)

[www.schadefonds.nl](http://www.schadefonds.nl)

D.O.E.N. pracuje nad przetwarzaniem szokujących wydarzeń i ich następstw, co może wywoływać napięcie i niepokój u ciebie i twoich bliskich. Zaburzenie przetwarzania przebiega bez celu, terapia nie. Ważne jest, aby skontaktować się z nami na czas i omówić to ze swoim przełożonym. Mogą ci w tym pomóc porady i czyny oraz odwoływanie się do pracowników pomocy D.O.E.N.: reagujemy od razu na twoje problemy, słuchamy, myślimy razem z tobą, wspieramy cię tam, gdzie to możliwe, aby powrócić na właściwe tory.

**Dzieli nas tylko jeden telefon.**

**D.O.E.N. JEST W KAŻDEJ CHWILI**

**24/7 DOSTĘPNY POD: +31 88 51 50 700**

\*Ten numer telefonu jest przeznaczony wyłącznie do użytku firmy, organizacji, instytucji i rządów. Osoby prywatne powinny skontaktować się w przypadku (ostrej) sytuacji awaryjnej z służbami ratowniczymi (112).



**NUMER RATUNKOWY  
24/7 +31 88 51 50 700**

**RADY DLA  
POSZKODOWANYCH**



Praca nad przetwarzaniem informacji



Praca nad przetwarzaniem informacji

**D.O.E.N. BV**  
Kelvinstraat 32  
6601 HE Wijchen  
T +31 88 51 50 777  
[info@doenbv.eu](mailto:info@doenbv.eu)  
[www.doenbv.eu](http://www.doenbv.eu)

### Jaka jest "normalna" reakcja po szokującym wydarzeniu?

Czy doświadczyłeś czegoś wstrząsającego, takiego jak napad, groźba, kolizja lub atak? Są to drastyczne sytuacje, które mogą sprawić że poczujesz się niepewnie i nie będziesz wiedział jak sobie z nimi radzić. Nawet jeśli wydarzenie miało miejsce jakiś czas temu, nadal możesz na to reagować, co objawiać się może na przykład gniewem i/lub smutkiem. Każdy radzi sobie z tym inaczej.

"Normalne" reakcje w wyniku drastycznych wydarzeń to:

- Niepokój i stres
- Bezsilność i gniew
- Przeżywanie/ wspomnianie
- Bycie rozdrażnionym i niespokojnym
- Unikanie miejsc, które przypominają o incydencie
- Poczucie zagrożenia, bycie bardzo czujnym
- Poczucie porażki i zagrożenia
- Fizyczne dolegliwości takie jak: ból głowy, kołatanie serca, zwiększone napięcie mięśni, zawroty głowy, zmęczenie, nudności
- Podejrzliwość wobec innych ludzi
- Problemy ze snem, koszmary
- Problemy z koncentracją i pamięcią
- Smutek, poczucie winy, wstyd
- Społeczne wycofanie



### Co możesz zrobić sam?

Pracownicy organizacji humanitarnych D.O.E.N. oferują natychmiastową pomoc i opiekę. Udzielimy Ci fachowych porad jak najlepiej poradzić sobie ze dolegliwościami. Każda osoba jest inna, podobnie jak i przetwarzanie szokującego wydarzenia. Poniższe wskazówki pomogą Ci zrobić to co dla Ciebie jest odpowiednie:

- Porozmawiaj o tym z kolegami
- Poproś o pomoc swojego przełożonego
- Bądź aktywny, to pomaga rozładować napięcie. To najszybszy sposób, aby dojść do siebie. Zwykle najlepiej sprawdza się w twoje pracy. Staraj się jak najszybciej wrócić do pracy
- Hobby są również bardzo przydatne, aby powrócić do normalności, zwłaszcza kiedy wymaga ono wysiłku i koncentracji
- Bądź spokojny, daj sobie czas odpocząć i na relaks
- Przede wszystkim rob rzeczy, w których jesteś dobry i które lubisz. To pomaga poczuć się dobrze w swojej osobie
- Znajdź osoby, z którymi czujesz się komfortowo. Spokojnie przedyskutuj incydent z kolegami lub znajomymi, nie kierując się emocjami. Unikaj więc irytujących dyskusji
- Zaakceptuj, że proces zajmuje czas

### Czego lepiej nie robić?

- Nie pic alkoholu. Nie podlegaj pokusie "zapicia" smutków, ponieważ alkohol wzmacnia twój negatywny stan
- To samo dotyczy tabletek nasennych i innych środków oddłużających. Działają one znieczulająco, co sprawia że mniej będziesz się mógł skoncentrować. Również dla naturalnego procesu przetwarzania jest to niekorzystne. Ponadto nie wolno Ci zasiać za kierownicą.
- Staraj się nie myśleć i martwić incydentem. Absolutnie nie jest pomocne wyobrażanie sobie co mogłoby wydarzyć się inaczej.
- Nie poddawaj się pokusie wzięcia kilku dni wolnego. To tylko utrudnia, ponieważ zabierasz to „wydarzenie” do domu, bez profesjonalnej pomocy. Porozmawiaj ze swoim przełożonym, jeśli czujesz potrzebę powrotu do pracy. Wspólnie poszukajcie złotego środka.

### Jakie są oznaki, że potrzebujesz pomocy z zewnątrz?

- Nadal cierpisz z powodu wspomnień
- Na nowo przeżywasz to wydarzenie
- Sapnie jest (prawie) niemożliwe i nadal masz koszmary
- Wolisz unikać sytuacji, które przypominają Ci o incydencie
- Czujesz się przygnębiony i ciężko Ci czymś się zainteresować. Czujesz się obojętny.
- Łatwo się denerwujesz, masz trudności z koncentracją
- Czujesz że żyjesz we śnie, błędzisz myślami
- Masz fizyczne dolegliwości, których nie możesz zidentyfikować
- Twoje środowisko wskazuje, że się zmieniłeś

Czy znajome Ci są te objawy? Nie czekaj. Pozwól swojemu przełożonemu skontaktować się z organizacją D.O.E.N.

### Nie pozwól aby twoje dolegliwości stały się chroniczne!

Jeśli dolegliwości będą się powtarzać, masz szansę pozostać niezdolnym do pracy przez długi czas. Zadzwoń na czas do swojego przełożonego i zobacz co D.O.E.N. może dla Ciebie zrobić.

- Praca nad traumami: opieka i pomoc po traumatycznym wydarzeniu
- EMDR: terapia, która pomaga przetworzyć nieprzyjemne wydarzenia, a tym samym zmniejszyć liczbę dolegliwości lub je całkowicie wyeliminować.
- Re-integracja poprzez szybka, wykwalifikowana pomoc od pracowników socjalnych
- Szkolenia i warsztaty takie jak: „Radzenie sobie z agresją i obojętności”, „pomoc po traumatycznym wydarzeniu”, „mediacje” i „coaching”

Więcej informacji znajdziesz na: [www.doenbv.eu](http://www.doenbv.eu)