

Opvang na reanimatie

Burgerhulpverleners 6-minutenzone Deil

Doel van de opvang

- Het creëren van een gevoel van veiligheid: “als mij iets overkomt is de 6-minutenzone er ook voor mij”;
- Het bieden van een eerste opvang gebaseerd op ‘een luisterend oor zijn’;
- Het proberen te signaleren van een mogelijk dreigende verwerkingsproblematiek en, indien nodig, attenderen op de mogelijkheid professionele hulp in te schakelen.

Als je bent ingezet om hulp te verlenen is het goed om met de andere hulpverleners het na te bespreken b.v. bij iemand thuis.

Leden van de werkgroep horen graag terug hoe het met je gaat.

Er wordt contact met de hulpverleners opgenomen door iemand van de werkgroep. Deze maakt afspraken met je.

Aandachtspunten

De situatie die je hebt mee gemaakt kan veel impact hebben op je.

- Ze kunnen emotioneel belastend zijn
- Een gevoel van machteloosheid oproepen
- Gepaard gaan met angstgevoelens en afschuw

De symptomen waarin zich dit kan uiten zijn: de gebeurtenis telkens opnieuw beleven; de bijbehorende gevoelens niet kunnen of willen voelen en een verhoogde prikkelbaarheid.

Na de eerste opvang

Het beste advies is om over het voorval te blijven praten. Dit helpt om de gebeurtenissen op een rijtje te zetten, structuur te geven aan je mogelijk warrige gedachten en alles een ‘plaats’ te geven. Blijf echter alert op signalen die er op duiden dat je de gebeurtenis toch nog niet helemaal hebt verwerkt. Dat geldt natuurlijk zeker wanneer je de gebeurtenis in je eentje hebt verwerkt.

Wees alert bij de volgende symptomen:

- je bent steeds erg moe en houdt last van slapeloosheid
- je kunt je moeilijk concentreren en denkt steeds weer aan het gebeurde terug
- je bent bang voor herhaling of bang voor reacties van anderen
- je blijft je boos, verdrietig, schuldig of beschaamd voelen
- je houdt sinds het incident last van klamme handen of overmatig transpireren.

Als je deze symptomen bij jezelf waarneemt, onderneem dan actie. Neem contact op met je huisarts