Na een schokkende gebeurtenis

Wat normaal is, wat helpt en wanneer je hulp zoekt

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor iedereen die agressie, bedreiging of geweld heeft meegemaakt, als slachtoffer of als getuige. Je leest welke reacties normaal zijn, wat helpt in de eerste weken en wanneer je beter hulp zoekt.

Je reactie is normaal

Na een schokkende gebeurtenis kun je het steeds opnieuw beleven. Je bent prikkelbaar, slaapt slecht, bent extra waakzaam of gaat plekken en situaties vermijden. Dat voelt alsof er iets mis is met jou. Het zijn normale reacties op een gebeurtenis die niet normaal was.

De meeste mensen verwerken zo'n gebeurtenis op eigen kracht. In Nederland houdt minder dan 10 procent er een posttraumatische stressstoornis (PTSS) aan over. Ook een opeenstapeling van kleinere voorvallen kan zwaar wegen.

Wat minder goed helpt

Je hoeft niet meteen alles uit te praten. Iemand direct na een incident al zijn gevoelens laten vertellen heet debriefing. Dat voorkomt PTSS niet en kan zelfs averechts werken. Praten mag, als jij dat wilt en in je eigen tempo.

Wat wel helpt

- erkenning: dat anderen je serieus nemen
- het gevoel dat je er niet alleen voor staat
- weten dat je reacties normaal zijn en meestal vanzelf minder worden
- je gewone dagritme weer oppakken, in je eigen tempo

Drie momenten

1. **Direct:** rust, veiligheid en erkenning. Even stoppen, nog niet analyseren.
2. **Na een paar dagen:** een gesprek over hoe het gaat en wat je nodig hebt.
3. **Na enkele weken:** hoe gaat het nu, en is er meer nodig?

Wanneer je hulp zoekt

Worden de klachten na enkele weken niet minder, of juist erger? Blijf je het herbeleven, slecht slapen of steeds meer vermijden? Ga dan naar je huisarts. Voor klachten na een schokkende gebeurtenis bestaan goede behandelingen, zoals EMDR en cognitieve gedragstherapie.

Slachtofferhulp Nederland geeft emotionele steun, praktische hulp en hulp bij aangifte. Dat geldt ook voor wie in zijn werk agressie meemaakt.

Praktische zaken

- Schrijf op wat er gebeurde, met datum en tijd.
- Doe aangifte als het strafbaar is, zoals bij bedreiging of geweld.
- Zoek een vaste persoon bij wie je je verhaal kwijt kunt.

Hulp nodig?

- **Acuut gevaar:** bel 112.
- **Veilig Thuis:** 0800-2000. Gratis, dag en nacht, ook anoniem. Chatten kan via veiligthuis.nl. Voor advies of een melding bij huiselijk geweld of kindermishandeling.
- **Centrum Seksueel Geweld:** 0800-0188. Gratis, anoniem, dag en nacht. Na seksueel geweld is hulp in de eerste zeven dagen het belangrijkst.
- **Kindertelefoon:** 0800-0432. Voor kinderen en jongeren, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur, gratis en anoniem.
- **Politie zonder spoed:** 0900-8844, bijvoorbeeld voor aangifte.
- **Slachtofferhulp Nederland:** 0900-0101, voor steun na geweld of bedreiging.

Je mag ook bellen als je twijfelt of alleen advies wilt. Woon je in België? Bel dan 1712.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Deze folder geeft algemene informatie en vervangt geen persoonlijk advies. Bel bij acuut gevaar altijd 112.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Grensoverschrijdend gedrag en Grensoverschrijdend gedrag ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling (Rijksoverheid). Hulplijnen gecontroleerd op de officiële websites, november 2026. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.