

# GGD

## Groningen

### Kop d'r veur



*Samen werken aan gezondheid*

Gezond omgaan met spanningen bij aardbevingen

**“Aan iemand die nooit een aardbeving heeft meegemaakt, is niet uit te leggen hoe het voelt. En zelfs als je er al een paar hebt meegemaakt, weet je niet hoe het is als er een zwaardere komt. Maar ergens weet je dat die een keer komt. Je houdt steeds rekening met iets – en tegelijk heb je geen idee wat je nou precies kunt verwachten. Dat voelt vreemd, onwerkelijk. Angstaanjagend, soms. Je staat toch wel wat anders in het leven. Maar ja, je gaat gewoon door natuurlijk. Kop d'r veur.”**

### **Wat doen spanningen met u?**

Als er gepraat wordt over de aardbevingen in Groningen, gaat het vaak over scheuren in huizen, verantwoordelijkheid, geld en politiek. Deze folder gaat over wat het met mensen doet. Het geeft bijvoorbeeld een gevoel van onveiligheid, onzekerheid over de toekomst, angst om de kinderen en frustratie over de gaswinning en allerlei praktische zaken. Het is heel normaal dat dit af en toe, bijvoorbeeld in de dagen na een beving stress geeft. Stress is een bruikbare reactie van het lichaam om goed met spanning om te kunnen gaan. Als het goed is, gaat die reactie na verloop van tijd weer weg omdat mensen manieren vinden om met de situatie te leven.

### **Wat doet u met spanningen?**

Mensen zijn zelf vaak heel goed in staat om gezond om te gaan met onzekere en spannende situaties. Bijvoorbeeld door er heel nuchter in te staan (“het is niet anders, we doen het er maar mee”), door te relativiseren (“zo heb je overal wel wat”) of door humor. Ook u hebt waarschijnlijk een manier gevonden om ermee te leven. Maar het kan ook zijn dat het niet zo goed lukt. In deze folder vindt u dan enkele tips. Ook leest u hoe u bij uzelf kunt herkennen of stressreacties te lang duren en wat u dan kunt doen.

#### *Dit kunt u zelf doen*

- wat een goede manier is om met spanningen te leven, is per persoon verschillend. Bedenk hoe u in het verleden op een goede manier met een stressvolle situatie bent omgegaan. Dit is waarschijnlijk de manier die voor u het beste werkt.
- accepteer onzekerheid. Er valt weinig met zekerheid te zeggen over ontwikkelingen. Steeds zoeken naar informatie voor houvast kan de angst daardoor juist versterken.
- houd, voor zover mogelijk, uw gewone dagelijkse structuur aan.
- wanneer u merkt dat het u erg bezig houdt, zoek dan afleiding in andere dingen.
- neem voldoende rust en zorg voor ontspanning.
- gebruik zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen.
- probeer problemen die op uw afkomen niet tegelijkertijd aan te pakken. Zorg voor een verdeling van wat u moet doen in overzichtelijke stappen.



- bereid u samen met uw gezin voor op een grote beving, dat geeft rust. Spreek af hoe u onderling contact onderhoudt als niet iedereen thuis is. Zorg ervoor dat er een noodpakket in huis is ([www.denkvooruit.nl/noodpakket](http://www.denkvooruit.nl/noodpakket)).
- als de situatie leidt tot spanningen in het gezin, zoek dan tijdig (praktische) ondersteuning voor uzelf en uw gezin van bijvoorbeeld familie, vrienden of bekenden.

#### *Dingen die u beter niet kunt doen*

- u afzonderen van andere mensen. Tijd voor uzelf nemen is goed, maar zorg ervoor dat u in contact blijft met anderen
- gevoelens op de mensen om u heen afreageren
- te veel alcohol drinken of drugs gebruiken
- doen alsof er niets aan de hand is en uw gevoelens wegstoppen
- voortdurend op TV of internet kijken naar nieuws of discussies over de aardbevingen
- u sterker voordoen dan dat u zich voelt

#### **Als de stress blijft**

Het lukt niet altijd om een goede manier te vinden om met onzekerheid en spanningen om te gaan. Ondanks dat u de tips volgt, kan het zijn dat u zich steeds onder druk voelt staan. Dat heeft invloed op uw lichaam, op uw emoties en vaak ook op relaties. Hieronder staan een aantal gevolgen van stress. U kunt nagaan of u deze langere tijd bij uzelf herkent.

#### *Lichamelijke reacties*

Wanneer u langere tijd op spanningen reageert met stress, kan het zijn dat uw lichaam op een gegeven moment laat merken dat het te veel is. U merkt dat bijvoorbeeld aan:

- hoofdpijn
- maagproblemen, gebrekkige eetlust
- slapeloosheid
- nachtmerries
- hartkloppingen, ademhalingsproblemen
- weinig energie of lusteloos
- verslechtering van al bestaande medische problemen

Blijf hier niet te lang mee rondlopen, maar ga tijdig naar uw huisarts.

### Negatieve gedachten en gevoelens

De situatie brengt allerlei gevoelens met zich mee, bijvoorbeeld verontwaardiging, onmacht, angst en onzekerheid. Wanneer dit soort gevoelens u beheersen, kan het zijn dat u daar last van krijgt. U kunt zich dan bijvoorbeeld minder goed concentreren op uw werk of u kunt niet meer zo goed beslissingen nemen. De dreiging of de gevolgen van de bevingen blijven door uw hoofd spoken of u hebt nergens zin in. Wanneer u het gevoel hebt dat de onrust en angst u niet loslaten, is het belangrijk dat u hierover praat, bijvoorbeeld met familie, bureu, uw leidinggevende of uw huisarts.

### Onderlinge ergernissen

De spanningen kunnen zorgen voor problemen op het werk of thuis. U bent misschien sneller boos. Of u vindt het moeilijker om mensen te vertrouwen. Misschien merkt u in uw omgeving dat mensen eerder geïrriteerd reageren of zich agressief opstellen. Dat zorgt dan weer voor spanningen in de onderlinge relaties. Het kan helpen wanneer u voor uzelf en anderen benoemt dat de spanningen te maken hebben met de dreiging van de aardbevingen. Dat het niet persoonlijk bedoeld was maar u zich onbedoeld afreageerde. Deze uitleg kan de lucht klaren.

### Invloed op de kinderen

In de thuissituatie kan de onzekerheid een grote rol gaan spelen. Ook naar uw kinderen en partner toe kan het helpen om te benoemen dat u gespannen bent en daarom soms kortaf reageert omdat u zich zorgen maakt over de aardbevingen. Wanneer u zich veel zorgen maakt, kan dit zijn weerslag hebben op uw kinderen. Zij merken het als er spanningen zijn in huis. Dit kan van invloed zijn op hun prestaties op school. Soms helpt het om hierover met de school te praten. Door iets te doen aan de spanning bij uzelf en uw partner, doet u wat het beste is voor uw gezin. Als u merkt dat uw kinderen angstig zijn door de (dreiging van) aardbevingen, stel hen dan gerust en zorg dat ze weten wat ze kunnen doen.



Foto: Wutsje



Foto: Wutsje

### Ondersteuning vanuit uw omgeving

Het is normaal als u bijvoorbeeld na een beving een tijdlang wat meer op scherp staat. De meeste mensen zijn binnen een paar dagen weer in hun gewone doen. Bij anderen duurt het langer. Als de reacties die hiervoor beschreven staan, blijven aanhouden (enkele weken tot een maand), is het goed om hulp te zoeken.

#### Wanneer hebt u ondersteuning nodig?

U hebt zeker hulp nodig, als u zich in meerdere van onderstaande signalen herkent:

- u gedraagt zich heel anders dan voor de aardbevingen
- u bent niet in staat te werken, voor de kinderen te zorgen of het huishouden te doen
- u bent erg gespannen en prikkelbaar
- u hebt slaapproblemen of nachtmerries
- u gebruikt drugs of drinkt teveel
- u beleeft nergens meer plezier aan
- uw relaties met uw partner, vrienden en familie staan erg onder druk sinds de aardbevingen

### Wie kunnen ondersteuning bieden?

#### Familie en vrienden

Praat met familie en vrienden of uw bureu. Het is goed dat zij weten wat er in u omgaat. Zo kunnen zij u ondersteunen of advies geven.

#### Sleutelfiguren

Sleutelfiguren zijn mensen die niet onder familie of vrienden vallen, maar die ook geen hulpverleners zijn. Dit kan uw leidinggevende zijn of een vertrouwenspersoon of bedrijfsarts. Het kan ook iemand zijn van een vereniging waar u lid van bent. Als u aangesloten bent bij een geloofsgemeenschap, zijn daar ook mensen die u kunt aanspreken, zoals een oudste, een voorganger, predikant of pastoor. Zij kunnen een luisterend oor bieden en u ondersteuning geven.

### Huisarts

U kunt bij de huisarts terecht met allerlei soorten gezondheidsproblemen, of het nu gaat om lichamelijke of om emotionele problemen. De huisarts luistert naar u en praat met u. Hij kijkt naar uw medische gegevens en voert mogelijk lichamelijk onderzoek uit. Zo kan de huisarts een juiste diagnose stellen. Zo nodig verwijst de huisarts naar een gespecialiseerde hulpverlener, bijvoorbeeld een therapeut.

### Algemeen maatschappelijk werk

Wanneer u behoefte hebt aan individuele begeleiding, dan kunt u een beroep doen op het maatschappelijk werk. U krijgt daar hulp om de problemen waar u tegenaan loopt op een rij te zetten, prioriteiten te stellen en de zaken weer aan te pakken. Zo nodig krijgt u hulp bij praktische zaken of wordt er voor u bemiddeld bij andere organisaties. Eventueel wordt de eerste afspraak met het maatschappelijk werk gemaakt via uw huisarts, maar u kunt ook zelf contact met hen opnemen.

### Zelf anderen in uw omgeving ondersteunen

Het kan ook zijn dat u merkt dat iemand in uw omgeving problemen heeft die te maken hebben met de aardbevingen. U kunt dan de volgende dingen doen:

- bied een luisterend oor
- zorg voor afleiding
- deel deze folder met mensen die het kunnen gebruiken
- probeer er met diegene over te praten en te zorgen dat hij/zij zelf hulp zoekt



### Contactgegevens

#### Slachtofferhulp Nederland

0900 - 0101 | [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

#### Sensor: 24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar voor een luisterend oor

050 - 5250000 of 0900 - 0767 | [www.groningendrenthe.sensor.nl](http://www.groningendrenthe.sensor.nl)

#### GGD Groningen

050 - 3674000 | [www.ggd.groningen.nl](http://www.ggd.groningen.nl)

### Maatschappelijk Werk: algemeen en per gemeente

#### Stichting Welzijn & Dienstverlening

Noordersingel 1 | 9934 AK Delfzijl | 0596 - 650 787 | [www.s-w-d.nl](http://www.s-w-d.nl)

*In de gemeenten worden apart spreekuren gehouden. Wilt u niet wachten tot er in uw gemeente een spreekuur is, neem dan contact op met de maatschappelijk werker die in Delfzijl spreekuur heeft. Daar kan iedereen elke dag terecht, ook telefonisch met een vraag.*

#### Gemeente Appingedam

Spreekuur maatschappelijk werk: woensdag van 13.00 - 15.00 uur, Stadshaven 23 te Appingedam, telefoonnummer 0596 - 670345



#### Gemeente Bedum

Spreekuur maatschappelijk werk: donderdag van 11.00 - 12.00 uur aan De Vliet 6 te Bedum, telefoonnummer 050 - 3015165



#### Gemeente De Marne

Spreekuur maatschappelijk werk: op vrijdag tijdens het CJG spreekuur (spreekkamer zorgloket) van 11.00 - 12.00 uur op het Gemeentehuis, R. Ritzemastraat 2 te Leens, telefoonnummer 0595 - 575 500.



## *Gemeente Delfzijl*

Spreekuur maatschappelijk werk

- ma, di en do van 09.00 - 11.00 uur, Noordersingel 1, 0596 - 650 787.
- woensdag van 09.00 - 11.00 uur, De Brede School Tuikwerd, Tetse 4, 0596 - 654 553.
- vrijdag van 09.00 - 11.00 uur, De Brede School Noord, Waddenweg 4, 0596 - 639 275.



## *Gemeente Loppersum*

Spreekuur maatschappelijk werk: dinsdag van 9.00 - 11.00 uur,  
Molenweg 12 te Loppersum, tel. 0596 - 548200



## *Gemeente Winsum*

Spreekuur maatschappelijk werk: woensdag van 10.00 - 11.00 uur in  
het Gezondheidscentrum Winsum, Meeden 3B te Winsum, tel. 0595 -  
443516.



## *Gemeente Eemsum*

Spreekuur MJD

- dinsdag van 9.00 - 11.00 uur, Gezondheidscentrum, Oosterstraat 12 in Warffum
- woensdag van 9.00 - 11.00 uur, CJG, Schoolstraat 39 in Uithuizen



## *Gemeente Slochteren*

Maatschappelijk werk: Kwartier Zorg en Welzijn gevestigd te  
Hoogezaand, Laan van de Sport 2, tel. 0598 - 364900



## *Gemeente Ten Boer*

Maatschappelijk werk De Deel, Hendrik Westerstraat 24,  
9791 CT Ten Boer. Tel. 050 302888. Inloopspreekuur: maandag van 13.30 - 16.30 uur,  
woensdag van 9.00 - 12.00 uur en vrijdag van 9.00 - 12.00 uur.



## **Colofon**

Dit is een uitgave van GGD Groningen, maart 2014

Samenstelling en redactie: Impact, partner in Arq  
Vormgeving: Vision d-sign  
Druk: Repro Gemeente Groningen

Postadres: Postbus 584, 9700 AN Groningen  
Telefoon: 050 367 4000  
E-mail: servicebureau@ggd.groningen.nl  
Website: ggd.groningen.nl