

Kop d'r veur

Gezond omgaan met spanningen bij
en als gevolg van 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 nieuwe komt. Je houdt steeds rekening met iets – en tegelijk heb je geen idee wat je nou precies kunt verwachten. Dat voelt vreemd, onwettelijk, soms. Je staat toch wel wat anders in het leven. Je gaat gewoon door natuurlijk. Kop d'r veur."



Wat doen spanningen met jou?

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 en wanneer de procedures lang duren 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 doe je met spanningen?

Mensen zijn zelf vaak heel goed in staat om gezond om te gaan met onzekere en spannende situaties. En wat doet de stress van procedures met jou? Bijvoorbeeld door er heel nuchter in te staan ("het is niet anders, we doen het er maar mee"), door te relativeren ("zo heb je overal wel wat") of door humor. Ook jij hebt waarschijnlijk een manier gevonden om ermee te leven. Maar het kan ook zijn dat het niet zo goed lukt. In deze folder vind je dan enkele tips. Ook lees je hoe je zelf kan herkennen of stressreacties te lang duren en wat je dan kunt doen.

Dit kun je zelf doen

- ▶ wat een goede manier is om met spanningen te leven, is per persoon verschillend. Bedenk hoe je in het verleden op een goede manier met een stressvolle situatie bent omgegaan. Dit is waarschijnlijk de manier die voor jou het beste werkt.
- ▶ accepteer onzekerheid. Er valt weinig met zekerheid te zeggen over ontwikkelingen. Steeds zoeken naar informatie voor houvast kan je juist angstiger maken.
- ▶ houd, voor zover mogelijk, je dagelijkse structuur aan.
- ▶ wanneer je merkt dat het je erg bezighoudt, zoek dan afleiding in andere dingen.
- ▶ neem voldoende rust en zorg voor ontspanning.
- ▶ gebruik zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen.
- ▶ probeer problemen die op je afkomen niet tegelijkertijd aan te pakken. Zorg voor een verdeling van wat je moet doen in overzichtelijke stappen.
- ▶ bereid je samen met je gezin voor op een grote beving, dat geeft rust. Spreek af hoe je onderling contact onderhoudt als niet iedereen thuis is. Zorg ervoor dat er een noodpakket in huis is (www.denkvooruit.nl/noodpakket).
- ▶ als de situatie leidt tot spanningen in het gezin, zoek dan tijdig (praktische) ondersteuning voor jezelf en je gezin van bijvoorbeeld familie, vrienden of bekenden.

Dit kun je beter niet doen

- ▶ je afzonderen van andere mensen. Tijd voor jezelf nemen is goed, maar zorg ervoor dat je contact houdt met anderen
- ▶ gevoelens op de mensen om je heen afreageren
- ▶ te veel alcohol drinken of drugs gebruiken
- ▶ doen alsof er niets aan de hand is en je gevoelens weg- stoppen
- ▶ voortdurend op TV of internet kijken naar nieuws of discussies over de aardbevingen
- ▶ je sterker voordoen dan dat je je 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 je de tips volgt, kan het zijn dat je je steeds onder druk voelt staan. Dat heeft invloed op je lichaam, op je emoties en vaak ook op relaties. Hieronder staan een aantal gevolgen van stress. Ga eens na of je deze bij jezelf herkent.

Lichamelijke reacties

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

- ▶ 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 je huisarts.

Negatieve gedachten en gevoelens

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



Onderlinge ergernissen

De spanningen kunnen zorgen voor problemen op het werk of thuis. Je bent misschien sneller boos. Of je vindt het moeilijker om mensen te vertrouwen. Misschien merk je in je omgeving dat mensen eerder geïrriteerd reageren of zich agressief opstellen. Dat zorgt dan weer voor spanningen in de onderlinge relaties. Het kan helpen wanneer je voor jezelf en anderen benoemt dat de spanningen te maken hebben met de dreiging van de aardbevingen of de lengte van procedures. Dat het niet persoonlijk bedoeld was maar je je 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 je kinderen en partner toe kan het helpen om te benoemen dat je gespannen bent en daarom soms kortaf reageert omdat je je zorgen maakt over de aardbevingen. Wanneer je je veel zorgen maakt, kan dit zijn weerslag hebben op je 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 jezelf en je partner, doe je wat het beste is voor je gezin. Als je merkt dat je kinderen angstig zijn door de (dreiging van) aardbevingen of door de lengte van procedures, stel hen dan gerust en zorg dat ze weten wat ze kunnen doen.

Ondersteuning vanuit je omgeving

Heb je langere tijd (enkele weken tot maanden) klachten, zoals hierboven beschreven? Dan is het tijd om hulp te vragen.

Wanneer hebt u ondersteuning nodig?

Je hebt zeker hulp nodig, als je deze signalen herkent:

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

Wie kunnen ondersteuning bieden?

Familie en vrienden

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

Sleutelfiguren

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

Huisarts

Je kunt bij de huisarts terecht met allerlei soorten gezondheidsproblemen, of het nu gaat om lichamelijke of om emotionele problemen. De huisarts luistert naar je en praat met je. Hij kijkt naar je 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.

Sociale teams, maatschappelijk werk

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

Zelf anderen in jouw omgeving ondersteunen

Het kan ook zijn dat je merkt dat iemand in je omgeving problemen heeft die te maken hebben met de aardbevingen. Je 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

Ondersteuning per gemeente

Gemeente Eemsdelta

Cadanz Welzijn

E-mail: info@cadanzwelzijn.nl

Website: www.cadanzwelzijn.nl

Tel: 0596-745024

Gemeente Groningen

WIJ Ten Boer:

E-mail: wijtenboer@wij.groningen.nl

Tel: 050 302 88 46 (bereikbaar op maandag 13:30-16:30 uur, woensdag 09:00-12:00 uur, vrijdag 09:00-12:00 uur)

Aardbevingscoaches

Jodi Kremer

E-mail: jodi.kremer@wij.groningen.nl

Melanie Postma

E-mail: melanie.postma@wij.groningen.nl

Gemeente Het Hogeland

Mensenwerk Het Hogeland:

aardbevingscoaches

E-mail: info@mensenwerkhogeland.nl

Website: www.mensenwerkhogeland.nl

Tel: 0595-745090 (maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 17:00 uur)

Gemeente Midden Groningen

Sociaal team

E-mail:

sociaalteamnoord@midden-groningen.nl

Tel: 06-30487356 (maandag t/m donderdag) of via 0598-729820 (op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur)

Gemeente Oldambt

Sociaal Werk Oldambt

E-mail: info@sociaalwerkoldambt.nl

Website: www.sociaalwerkoldambt.nl

Tel: 0597-421833 (maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 17:00 uur)

Ondersteuning regionaal en landelijk

Stut en Steun

E-mail: welkom@stutensteun.nl

Website: www.stutensteun.nl

Tel: 050-2112044 (van maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 17:00 uur)

Slachtofferhulp Nederland

Website: www.slachtofferhulpnederland.nl

Tel: 0900-0101 (van maandag tot en met vrijdag van 8:00 – 20:00 uur en zaterdag van 10:00 tot 17:00 uur)

De Luisterlijn

E-mail: info@deluisterlijn.nl

Website: www.deluisterlijn.nl

Tel: 050-5250000