

Kop d'r veur

Spanningen door de aardbevingen of procedures? Zo ga je er gezond mee om



GGD

Groningen

Aan iemand die nog nooit een aardbeving heeft meegemaakt, die niet weet wat het is als je huis beschadigd of niet meer echt veilig is, is vaak niet uit te leggen hoe je je voelt. Je houdt steeds rekening met iets – en tegelijk heb je geen idee wat je nou precies kunt verwachten. Dat geldt niet alleen voor een aardbeving zelf. Maar ook voor alles wat komt kijken bij het versterken, slopen, eventueel verhuizen en opbouwen van je thuis. Alles is onzeker en alles verandert. Toch probeer je gewoon door te gaan. Kop d'r veur. Maar wat als dat niet meer lukt?



Wat doe je met spanningen

Mensen zijn zelf vaak heel goed in staat om gezond om te gaan met onzekere en spannende situaties. Iedereen gaat daar op een andere manier mee om. Bijvoorbeeld door er heel nuchter in te staan ("het is niet anders, we doen het er maar mee"), door het minder erg te maken ("zo heb je overal wel wat") of door humor. Ook jij hebt waarschijnlijk een manier gevonden om te leven met spanningen rond de aardbevingen en de procedures. Maar het kan ook zijn dat het niet altijd goed lukt. In deze folder vind je dan enkele tips. Ook lees je hoe je zelf kan herkennen of stress te lang duurt 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 eerder op een goede manier met een situatie vol stress bent omgegaan. Dit is waarschijnlijk de manier die voor jou het beste werkt.

▶ Aanvaard onzekerheid. Je weet nooit zeker hoe de zaken zich ontwikkelen. Steeds zoeken naar informatie om grip te krijgen, kan je juist angstiger maken.

- ▶ Houd je dagelijkse ritme aan, als dat mogelijk is.
- ▶ Wanneer je merkt dat het je erg bezighoudt, ga dan iets anders doen.
- ▶ Neem voldoende rust en zorg voor ontspanning.
- ▶ Gebruik geen of zo min mogelijk slaap- of kalmeringsmiddelen.
- ▶ Als er problemen op je afkomen, zorg dan voor een verdeling van wat je eerst en laatst moet aanpakken. Zo houd je overzicht en doe je niet alles tegelijk.
- ▶ Als de situatie leidt tot spanningen in het gezin, zoek dan op tijd steun voor jezelf en je gezin. Dit kan hulp zijn van bijvoorbeeld familie, vrienden of bekenden.
- ▶ Als er spanningen zijn of angst is voor een grote beving, bereid je daar dan samen met je gezin alvast op voor. Dat geeft rust. Spreek af hoe je contact houdt met elkaar als niet iedereen thuis is. Zorg ervoor dat er een noodpakket in huis is (www.denkvooruit.nl/noodpakket).

Dit kun je beter niet doen

- ▶ Veel alleen zijn. Tijd voor jezelf nemen is goed, maar zorg ervoor dat je contact houdt met anderen.
- ▶ Je gevoelens (boosheid, onrust, angst) op de mensen om je heen afreageren.
- ▶ Veel alcohol drinken of drugs gebruiken.
- ▶ Doen alsof er niets aan de hand is en je gevoelens wegstoppen.
- ▶ Steeds 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. Dat heeft invloed op je lichaam, op hoe je je voelt 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, minder trek in eten
- ▶ slecht slapen
- ▶ nachtmerries
- ▶ hartkloppingen of problemen met ademen
- ▶ weinig energie of nergens zin in hebben
- ▶ dat het steeds slechter gaat met medische problemen die je al langer hebt

Blijf hier niet te lang mee rondlopen, maar ga op tijd naar je huisarts.

Negatieve gedachten en gevoelens

De aardbevingen en procedures zorgen voor verschillende gevoelens. Denk aan boosheid, onmacht, angst en onzekerheid. Wanneer deze gevoelens niet overgaan of steeds terugkomen, 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, de gevolgen van de bevingen of procedures blijven door je hoofd spoken of je hebt nergens zin in. Wanneer je het gevoel hebt dat de onrust en angst niet weggaan, is het belangrijk dat je hierover praat. Bijvoorbeeld met familie, burens, je leidinggevende of je huisarts.

Onderlinge irritaties

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 ongeduldig of boos reageren. Dat zorgt dan weer voor spanningen in de onderlinge relaties. Het kan helpen wanneer je aan anderen vertelt dat de spanningen te maken hebben met de dreiging van de aardbevingen of de procedures. Dat het niet persoonlijk bedoeld was maar je je per ongeluk afreageerde. Deze uitleg kan de lucht klaren.

Invloed op de kinderen

Thuis kan de onzekerheid een grote rol spelen. Het kan helpen om je kinderen en partner te vertellen dat je gespannen bent. En dat je soms kortaf reageert omdat je je zorgen maakt over de aardbevingen en alles wat er mee te maken heeft. Kinderen merken het vaak als er spanningen in huis zijn. Dit kan gevolgen hebben op school. Het kan helpen 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, stel hen dan gerust. Zorg dat ze weten wat ze moeten doen als er een aardbeving is.

Maak je je zorgen om je kinderen? Kijk wat je kunt doen op de site van GGD Groningen, www.ggd.groningen.nl/gezondheid/aardbevingen-en-gezondheid/aardbevingen-en-kinderen

Ondersteuning

Heb je langere tijd (een paar weken tot maanden) klachten die in deze flyer staan genoemd, dan is het tijd om hulp te vragen.

Wanneer hebt je ondersteuning nodig?

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

- ▶ Je gedraagt je heel anders dan voor de aardbevingen of voordat je in procedures zat.
- ▶ Je bent niet in staat te werken, voor de kinderen te zorgen of het huishouden te doen.
- ▶ Je bent erg gespannen en wordt snel boos.
- ▶ Je hebt slaapproblemen of nachtmerries.
- ▶ Je gebruikt drugs of drinkt te veel.
- ▶ Je beleeft nergens meer plezier aan.
- ▶ De relatie met je partner, vrienden of familie is slechter geworden sinds de aardbevingen of procedures



Wie kunnen ondersteuning bieden?

Familie en vrienden

Praat met familie en vrienden of je buren. Het is goed dat zij weten dat het minder goed met je gaat. Zo kunnen zij je helpen of advies geven.

Sleutelfiguren

Sleutelfiguren zijn mensen die niet onder familie of vrienden vallen, maar die je vertrouwt en waar je je prettig bij voelt. Dit kan je leidinggevende zijn of een vertrouwenspersoon of bedrijfsarts. Het kan ook iemand van de kerk zijn of van een vereniging waar je lid van bent.

Huisarts

Ga naar je huisarts als het niet goed met je gaat. Als dat nodig is, verwijst de huisarts je door. Bijvoorbeeld naar een therapeut.

Sociale teams, maatschappelijk werk

Je kunt ook terecht bij maatschappelijk werk. Deze werken vaak in een sociaal team, bijvoorbeeld als aardbevingscoach. Je krijgt daar hulp om de problemen waar je tegenaan loopt op een rij te zetten en de zaken weer aan te pakken. Als dat nodig is, krijg je hulp bij praktische zaken. Ze kunnen je ook helpen als je contact moet hebben met andere organisaties. Als je dat wilt, wordt de eerste afspraak met het maatschappelijk werk gemaakt via je huisarts. Maar je kunt ook zelf contact met hen opnemen. Kijk op de volgende pagina van deze folder voor het telefoonnummer of e-mailadres van jouw gemeente.

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:

- ▶ Luister met aandacht.
- ▶ Zorg dat diegene aan iets anders denkt of met iets anders bezig gaat.
- ▶ Probeer er met diegene over te praten en te zorgen dat hij/zij zelf hulp zoekt.
- ▶ Deel deze folder met mensen die het kunnen gebruiken.

Ondersteuning per gemeente

Gemeente Eemsdelta

Inwonersondersteuners Gemeente Eemsdelta
E-mail: inwonersondersteuners@eemsdelta.nl
Tel: 14 056

Cadanz Welzijn

Website: www.cadanzwelzijn.nl
E-Mail: info@cadanzwelzijn.nl
Tel: 0596 745024

Gemeente Groningen

WIJ Ten Boer Aardbevingscoaches
E-mail: wijtenboer@wij.groningen.nl
Website: www.wij.groningen.nl/hulp-bij-thema/wonen/activiteiten
Tel: 050 - 549 7131 (maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 17:00 uur)

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 – 11:00 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

Zorgen om kinderen

GGD Groningen

Website: www.ggd.groningen.nl/gezondheid/aardbevingen-en-gezondheid/aardbevingen-en-kinderen
Telefonische Advisering: 050 367 49 91



ggd.groningen.nl