



Nazorg

Heb je iets heftigs meegemaakt?

Je staat er niet alleen voor

Heb je iets heftigs meegemaakt?

Je hoeft er niet alleen mee te blijven zitten.

Praat erover met je begeleider, teamleider of iemand die je vertrouwt.

Je kunt ook een gesprek aanvragen. Dat heet nazorg.

Wat is een heftige gebeurtenis?

Een heftige gebeurtenis is iets wat je verdrietig, bang of boos maakt.

Bijvoorbeeld:

- Iemand slaat je of scheldt je uit.
- Je krijgt een ongeluk.
- Iemand overlijdt plotseling.
- Iemand raakt je aan op een manier die je niet wilt.
- Je maakt een inbraak of bedreiging mee.
- Jij of iemand anders wordt ziek.

Hoe kun je je voelen?

Na een heftige gebeurtenis kun je:

- steeds denken aan wat er is gebeurd.
- juist niet aan de gebeurtenis willen denken.
- bang, boos of verdrietig zijn.
- slecht slapen.
- moe zijn of nergens zin in hebben.
- hoofdpijn of buikpijn hebben.

Iedereen reageert anders. Dat is normaal.

Hoe ga je verder?

Het kost tijd om je beter te voelen.

Sommige dagen gaan beter dan andere.

Dat is normaal.

Praat over wat je hebt meegemaakt met mensen die je vertrouwt.

Blijf ook zoveel mogelijk de gewone dingen doen.

Tips die kunnen helpen

- Praat met iemand die je vertrouwt.
- Neem tijd voor jezelf en rust.
- Blijf zoveel mogelijk je gewone dagritme volgen.
- Blijf leuke dingen doen, zoals een hobby of werk.
- Vraag hulp als je die nodig hebt.
- Schrijf op hoe je je voelt of maak iets creatiefs.

Wil je meer weten?

Praat met je begeleider, teamleider of iemand die je vertrouwt.

Wil je een nazorggesprek?

Bespreek dit met je persoonlijk begeleider.

Samen kijken jullie welke hulp bij jou past.



Scan de QR-code met je telefoon.
Je kunt dan naar de tekst uit deze
folder luisteren.