



# Familielid of vriend steunen

## 11 concrete tips.



Deze concrete tips helpen u om uw naaste te steunen op een manier die bij u beiden past.

Als uw partner, vriend, familielid of collega een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, wilt u er zijn voor die persoon. Uw steun kan veel betekenen voor iemand. Tegelijk kan het zijn dat u zich ook anders voelt door wat er is gebeurd. Het is voor u allebei een nieuwe situatie.

### Begrijp wat iemand doormaakt

#### 1 Iedereen reageert anders op een heftige gebeurtenis

Een misdrijf, verkeersongeluk, ramp of andere ingrijpende gebeurtenis kan heftige emoties veroorzaken. Iedereen reageert op zijn eigen manier. Boos, verdrietig, of juist onverschillig. Gedraagt iemand zich na zo'n gebeurtenis anders dan anders? Dat kan betekenen dat iemand last heeft van wat er is gebeurd.

#### 2 Let op stressklachten

Na een ingrijpende gebeurtenis kunnen mensen last hebben van [emoties en stressklachten](#). Ze zijn bijvoorbeeld veel met de gebeurtenis bezig, slapen slecht of voelen schaamte. Bij de meeste mensen nemen stressklachten binnen ongeveer 4 weken af. Heeft iemand na 5 tot 6 weken nog steeds veel stressklachten? Dan is het verstandig om te verwijzen naar de huisarts.



### Reageer passend

#### 3 Durf te vragen hoe het gaat

Het is niet altijd aan iemand te zien hoe diegene zich voelt. U kunt uw belangstelling tonen door uw naaste regelmatig te vragen hoe het gaat. Wees niet bang om direct te zijn. Zeggen waar het op staat kan ongemakkelijk zijn, maar het is nodig om de gebeurtenis te verwerken.

#### 4 Ga na wat het slachtoffer zelf wil

Iedereen gaat anders om met de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis. Waar de een misschien veel wil praten, zoekt de ander liever afleiding. Probeer als naaste uit te zoeken waar iemand behoefte aan heeft. Ook als u denkt dat u wel weet wat iemand wil, is het goed om te vragen of dat echt zo is.

#### 5 Wees geduldig

Het kan lastig zijn om elkaar goed te begrijpen in de periode na een heftige gebeurtenis. Misschien reageert iemand niet zoals u had verwacht. Of neemt iemand uw goedbedoelde adviezen niet over. Accepteer het als iemand niet alles wil vertellen. Laat de ander weten waarover u zich zorgen maakt, maar maak geen verwijten. Vertel de ander hoe u zich voelt.



### Ondersteun uw naaste

#### 6 Alle soorten hulp zijn van betekenis

Wat voor u een kleine moeite is, kan veel waard zijn voor iemand die het zwaar heeft. Denk bijvoorbeeld aan een telefoontje om te vragen hoe het met iemand gaat of iets uitzoeken op internet. U kunt helpen op een manier die bij u past.

#### 7 Doe zelf een voorstel voor hoe u wilt helpen

Sinds de gebeurtenis heeft uw naaste waarschijnlijk veel aan het hoofd. Iemand weet daardoor niet altijd waar hij hulp bij nodig heeft. U kunt het makkelijker maken voor de ander door een duidelijk voorstel te doen voor hulp. Bied bijvoorbeeld aan om op een vaste dag te koken. Of om samen aangifte te doen bij de politie.

#### 8 Laat het slachtoffer beslissen

Vaak kunt u zelf veel doen voor uw naaste. Maar soms is er zoveel aan de hand dat u het niet meer alleen aankunt. Het is logisch dat u dan nadenkt over andere mensen of organisaties die kunnen helpen. Bied dan aan om samen de mogelijkheden op een rijtje te zetten. En laat uw naaste beslissen welke extra hulp er moet komen.



### Houd uw grenzen in de gaten

#### 9 Laat u niet meeslepen

Als uw dierbare iets ingrijpends overkomt, probeert u zich misschien in te leven in hoe de ander zich voelt. U doet dat met de beste bedoelingen, maar let wel op uzelf. U hoeft niet alles te voelen wat uw naaste voelt om goede steun te kunnen bieden. Uw naaste heeft er meer aan als het goed met u gaat. Probeer dus met gezonde afstand te bekijken wat er nu nodig is.

#### 10 Doe niet meer dan u aankunt

U wilt er zijn voor uw naaste. Het kan veel tijd en energie kosten om iemand te helpen. Hoe zorgt u dat u zelf overeind blijft? Bespreek het met uw naaste als het u te veel wordt. Samen kunt u bekijken welke mensen of organisaties nog meer kunnen ondersteunen.

#### 11 Bespreek de verwachtingen

De periode na een ingrijpende gebeurtenis kan chaotisch zijn. Dan is het fijn als er duidelijkheid is over wat betrokkenen van elkaar kunnen verwachten. Bespreek met uw naaste wat u wel en niet kunt doen. En doe vervolgens ook wat u heeft beloofd. Geef daarnaast aan wat u van de ander verwacht. Zo kunt u teleurstellingen voorkomen.