

# Voor de Helpers 11 tips om je familielid of vriend te steunen



## Begrijp wat iemand doormaakt

Deze concrete tips helpen je om je naaste te steunen op een manier die bij jullie beiden past

Als je partner, vriend, familielid of collega een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, wil je er zijn voor die persoon. Jouw steun kan veel betekenen voor iemand. Tegelijk kan het zijn dat jij je ook anders voelt door wat er is gebeurd. Het is voor jullie allebei een nieuwe situatie.

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

Een strafbaar feit, 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. Je kunt je belangstelling tonen door je 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 1 misschien veel wil praten, zoekt de ander liever afleiding. Probeer als naaste uit te zoeken waar iemand behoefte aan heeft. Ook als je denkt dat je wel weet wat iemand wilt, 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 je verwacht. Of neemt iemand je goedbedoelde adviezen niet over. Accepteer het als iemand niet alles wilt vertellen. Laat de ander weten waarover jij je zorgen maakt, maar maak geen verwijten. Vertel de ander hoe jij je voelt.



## Ondersteun je naaste

### 6. Alle soorten hulp zijn van betekenis

Wat voor jou 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 het internet. Je kunt helpen op een manier die bij jou past

### 7. Doe zelf een voorstel voor hoe je wilt helpen

Sinds de gebeurtenis heeft je naaste waarschijnlijk veel aan het hoofd. Iemand weet daardoor niet altijd waar hij hulp bij nodig heeft. Je 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 kun je zelf veel doen voor je naaste. Maar soms is er zoveel aan de hand dat je het niet alleen aankunt. Het is logisch dat je dan nadenkt over andere mensen of organisaties die kunnen helpen. Bied aan om samen de mogelijkheden op een rijtje te zetten. En laat je naaste beslissen welke extra hulp er moet komen.



## Houd je grenzen in de gaten

### 9. Laat je niet meeslepen

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

### 10. Doe niet meer dan je aankunt

Je wilt er zijn voor je naaste. Het kan veel tijd en energie kosten om iemand te helpen. Hoe zorg je dat je zelf overeind blijft? Bespreek het met je naaste als het jou te veel wordt. Samen kun je 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 je naaste wat je wel en niet kunt doen. En doe vervolgens ook wat je hebt beloofd. Geef daarnaast aan wat je van de ander verwacht. Zo kun je teleurstellingen voorkomen.