

Wat kan je doen als groep?

- Hou liever GEEN gezamenlijke debriefing in de eerste paar dagen na de gebeurtenis. Dit kan de reacties erger maken en allerlei schuldgevoelens of schaamte oproepen. Als mensen willen praten over wat er gebeurd is, is het beter om dit in een één-op-één gesprek te doen.
- Probeer zoveel mogelijk om een juridisch gevolg te geven aan klachten over politiegeweld of een slechte behandeling op het politiebureau.
- Neem contact op met het Support & Recovery team.
- Dat we reacties hebben op (politie)geweld, repressie of andere heftige ervaringen is niet alleen normaal, maar ook een feit. Draag niet bij aan macho groeps culturen waarbij het omgaan met reacties een taboe is – daar wordt niemand beter van, ook de politieke beweging als geheel niet. Neem zorg voor jezelf en elkaar serieus.

VOORKOMEN IS BETER

- Gebruik de tips van deze flyer ('belangrijk bij herstel') ook in je gewone dagelijkse leven. Met een stabiele basis wordt je minder gauw uit je evenwicht gebracht en hebben heftige ervaringen minder impact.
- Ga goed voorbereid naar een actie. Maak gebruik van buddysystemen en affinitygroepen en spreek van tevoren door waar ieders grenzen liggen.
- Zorg dat keuzes die je maakt voor of tijdens een actie steeds bewuste keuzes zijn. Wees goed geïnformeerd en hou rekening met je eigen grenzen op dat moment.
- Neem de gewoonte aan om bij een actie niet alleen een Arrestantengroep te regelen, maar ook een Support & Recovery team. Neem op tijd contact op.
- Het Support & Recovery team kan ook ruim voor acties workshops aanbieden, zoals Verhoortraining, Mentale weerstand bij acties en Reacties na heftige ervaringen.



SUPPORT & RECOVERY TEAM

sr-team@xs4all.nl

<https://supportrecoveryteam.wordpress.com> (NL)

<https://activist-trauma.net> (ENG)

HERSTEL EN VEERKRACHT

Hoe om te gaan met psychische en emotionele reacties na (politie)geweld, repressie of andere heftige ervaringen

Een van de meest verbazingwekkende dingen van activisten is dat we ons vaak bewust blootstellen aan geweld als we geloven dat dat noodzakelijk is. Wat daarbij soms even verbazingwekkend is, is hoe weinig we weten over de psychologische effecten van geweld. We moeten ons voorbereiden en elkaar ondersteunen bij de psychische en emotionele gevolgen van heftige ervaringen.



DRIE REACTIES...

...die kunnen optreden na directe of indirecte heftige ervaringen. Je kunt ze allemaal ervaren, enkele of één. Je kan uit je evenwicht raken door een persoonlijke ervaring, door getuige te zijn van extreme ervaringen van anderen, door er in de media of in gesprekken over te horen of door een gevoel van machteloosheid als het anderen overkomt.

1. Herbeleving

- beelden en herinneringen die steeds terugkomen, als je wakker bent of tijdens je slaap als nachtmerries
- het gevoel hebben dat je de ervaring niet los kan laten
- flashbacks: het gevoel alsof je de situatie opnieuw beleeft

2. Vermijden of onderdrukken

- jezelf terugtrekken of isoleren, sociale activiteiten laten vallen
- ontwijken van mensen, plaatsen of dingen die de herinneringen oproepen
- geheugenverlies
- een sterke weerstand voelen om er over te praten of er niet over kunnen praten
- problematisch, frequent of langdurig drugs- of alcoholgebruik
- jezelf overladen met taken of werk zodat je er niet aan hoeft te denken

3. Verhoogde emoties

- slaap- of concentratieproblemen
- onrust, schrikreacties, angsten of paniekaanvallen
- irritatie, woede, emotionele uitbarstingen, schaamte, schuldgevoel
- depressie, zelfmoordgedachten, terugkomen van eerdere trauma's
- cynisme, wantrouwen, pessimisme, gevoel van machteloosheid
- moeite met dagelijks functioneren of gewone beslissingen nemen

Dit zijn **normale reacties** op extreme ervaringen. Er zijn veel mensen die dit hebben meegemaakt en er overheen komen. Mensen reageren verschillend, in soorten reacties maar ook in heftigheid. Soms merk je deze reacties gelijk na de gebeurtenis, soms duurt het even voordat ze naar voren komen.

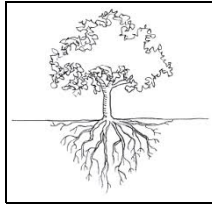
Deze reacties zijn niet alleen normaal, maar hebben ook een **gezonde functie**: het zijn allemaal mechanismen van je geest om je door de ervaring heen te werken of jezelf te beschermen tegen schadelijke prikkels.

Voor 70% van de mensen verdwijnen deze reacties na 4 tot 6 weken. Wees geduldig en geef jezelf de tijd om er doorheen te komen!

BELANGRIJKE TIPS VOOR HERSTEL....

BELANGRIJK BIJ HERSTEL

Of je er nu veel last van hebt of niet, wat je hebt meegemaakt is een extreme ervaring. Je helpt jezelf, nu en in de toekomst, door je eigen herstel serieus te nemen. Voor jezelf, de mensen om je heen én de groep waar je deel van bent, is het belangrijk dat we goed voor onszelf en elkaar zorgen. Kijk bij onderstaande tips welke bij jou passen. Je kan terugvallen op dingen waarvan je weet dat ze bij jou helpend zijn, maar ook eens experimenteren met dingen die je normaal gesproken niet of minder doet.



Zorg voor een stabiele basis

- zoek medische hulp als je die nodig hebt
- ga de komende dagen naar een veilige plek met mensen die je vertrouwt
- zorg voor genoeg slaap en beweging, en eet gezond en voldoende
- routinebezigheden en dagritme helpen echt!

Maak gebruik van de herstellende kracht van de natuur

- zoek bewust natuurlijke omgevingen op door bijvoorbeeld te gaan wandelen, in een tuin aan de slag te gaan of door contact met (huis)dieren
- kamille- en passiebloemthee helpen bij onrust en slaapproblemen

Neem de tijd voor jezelf

- bescherm jezelf tegen overprikkeling en zoek rust op als je dat nodig hebt
- wees geduldig, mild en vriendelijk met jezelf

Neem de tijd voor elkaar

- zoek het gezelschap van mensen die je vertrouwt en waar je energie van krijgt
- vorm een buddysysteem of een affinitygroep (ook ná de gebeurtenissen) en check regelmatig hoe het met iedereen gaat
- neem de tijd om met elkaar in gesprek te gaan, maar ook om samen leuke dingen te doen: geef elkaar massages, vier wat je bereikt hebt, doe spelletjes, bouw een feest!

Wees creatief met je verwerkingsproces

- het helpt om op te schrijven wat je hebt meegemaakt en hoe het met je gaat, maar je kan er ook over schilderen, tekenen, dichten, dansen, beeldhouwen...
- muziek (luisteren of zelf maken) helpt enorm

Zet je brein aan het werk

- geef jezelf betekenisvolle (en haalbare) taken: de beste manier om de controle weer terug te krijgen is om gebruik te maken van je probleemoplossend vermogen
- pak een studie op, doe een cursus of vind een andere manier om iets nieuws te leren

Herinner jezelf aan de goeie redenen die je hebt om dit allemaal te doen

- reflecteer op je innerlijke motivatie en waarom het voor jou zo belangrijk is om je in te zetten
- probeer mindfulness of meditatie-oefeningen
- haal hoop en vertrouwen uit een vorm van spiritualiteit die bij jou past

Voor jezelf

- Herinner jezelf: je reactie is normaal en er is hulp beschikbaar. Dit is een lastige fase maar je komt er doorheen. Heb geduld met jezelf: geestelijke wonden hebben net als lichamelijke tijd nodig om te genezen.
- Je kunt je slecht voelen omdat je denkt dat anderen hier beter mee om kunnen gaan. Iedereen reageert anders en er is geen 'beste manier'. Het is geen teken van zwakte om pijn te voelen na slachtoffer te zijn geweest van geweld (in alle vormen).
- Je kunt je schuldig voelen over wat er gebeurd is. Herinner jezelf: het was niet jouw fout, de daders dragen de schuld!
- Als je denkt 'ik heb niet het recht om me zo slecht te voelen want wat X is overkomen is veel erger', weet dan dat je het recht hebt om je te voelen zoals je je voelt. Het heeft geen nut om geweld in heftigheid te vergelijken.
- Ontwijking en ontkenning hebben op de lange termijn schadelijke effecten. Drugs, alcohol, medicatie of jezelf overladen met werk lijken te helpen op het moment maar zijn op de lange termijn niet goed voor je.
- Familie en vrienden weten vaak niet hoe ze moeten reageren om je te helpen. Vertel ze wat je nodig hebt en wat niet.
- Wees terughoudend met het (opnieuw) bekijken van beelden in de media van de gebeurtenis. Dit kan de heftige reacties versterken.

Hoe ondersteun je een ander?

- wacht niet tot iemand om hulp vraagt. Wees er voor die persoon, ook als deze zich isoleert, maar zonder opdringerig of betuttelend te zijn.
- Forceer iemand niet om te praten over de ervaring als iemand dat niet wil of kan.
- Gebrek aan ondersteuning kan de situatie erger maken – dit wordt een secundair trauma genoemd en moet echt serieus genomen worden. Het gaat daarbij om gebroken verwachtingen: we weten dat agressors gewelddadig zijn, maar als je daarna het gevoel hebt dat vrienden je niet ondersteunen kan het aanvoelen alsof de hele wereld instort.
- Irreëel gedrag, ondankbaarheid, afstandelijkheid en uitbarstingen zijn allemaal mogelijke reacties. Neem het niet persoonlijk op en blijf ondersteunen.
- Zeggen 'nu moet je je er maar een keer overheen zetten' helpt echt niet en zal alleen maar meer afstand creëren.
- Belangrijk: helpen en zorgen kan erg vermoeiend zijn, ook voor jou. Draag zorg voor jezelf en doe dingen die je blij maken. Steun zoeken voor jezelf zal je helpen bij het ondersteunen van anderen.



Wat als het niet over gaat?

Bij verreweg de meeste mensen nemen al deze reacties geleidelijk af in de eerste 4 tot 6 weken. Als je merkt dat dat bij jou niet zo is, bijvoorbeeld omdat de reacties niet minder worden of zelfs erger worden – of als je in die eerste weken zulke heftige reacties hebt dat je echt niet meer kan functioneren – neem dat dan serieus en overweeg om professionele hulp in te schakelen. Zoek informatie op over PTS(S) en neem contact op met je huisarts. Er zijn goeie behandelingen voor PTS(S), maar het is belangrijk om op tijd hulp te zoeken.