

Kijkje in de keuken van...

| | |
|-----------------------------|--|
| Naam | Irene Kersten |
| Organisatie/praktijk | Rust na impact |
| Website | www.rustnaimpact.nl |
| Contactgegevens | T: 040-2405558 / E: info@rustnaimpact.nl |

Herken je dat? Patiënten komen naar je toe en zijn boos en/of ongelukkig. Ze begrijpen zichzelf niet zo goed. Krijgen problemen in hun relatie of gezin. Ze slapen slecht. Als je dan doorvraagt blijkt geregeld dat deze personen iets hebben meegemaakt wat te weinig aandacht heeft gekregen. Denk aan het overlijden van een dierbare, een ongeluk of een andere nare situatie. Het kan ook zijn dat een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis mensen uit het lood slaat.

Casus

Zoals bij Frank (54). Hij raakte totaal van de kaart na een schijnbaar eenvoudige aanrijding. Zijn huisarts schreef hem medicatie voor. Maar echt beter ging het niet. Op het werk viel hij uit. Via de bedrijfsarts kwam hij bij mij. Het bleek al snel dat deze aanrijding voor hem hetzelfde voelde als een aanrijding van dertig jaar geleden. Daarbij kwam een vriend van Frank om het leven. Op mijn vraag of hij ooit gerouwd had, was het antwoord duidelijk; nee. Gaandeweg werd helder dat Frank in het heden vastliep. Alsof zijn gevoelens van toen klem zaten, waardoor zijn huidige relatie met zijn partner en kinderen eronder ging lijden. Ook raakte hij overprikkeld in het verkeer.

Samen gingen we terug naar de situatie van toen (niet genomen rouw). Frank deelde dat ongeluk voor het eerst met zijn naasten. Ook bezocht hij het graf van zijn overleden vriend. Hierdoor kwam er veel los wat kon helen in het nu. En zo kon Frank weer functioneren. Zonder slaappillen en met meer verbinding met zijn omgeving.

De hulp die ik bied

Ik ben Irene Kersten en met bijna 25 jaar ervaring bij de politie weet ik dat een crisissituatie impact heeft op een grote groep mensen: slachtoffers, getuigen en daders. Allemaal met hun eigen verhaal. Mensen die je tegenkomt in de huisartsenpraktijk.

Inmiddels ben ik complementair psycholoog. Met mijn bedrijf Rust na impact sta ik sinds 2014 mensen bij als het écht moeilijk is. Bijvoorbeeld na zelfdoding, zedendelicten, ernstige aanrijdingen, bedrijfsongevallen en misdrijven. Zo stond ik afgelopen februari medewerkers bij van de Amsterdamse Apple store, na de gijzeling aldaar.

Goede nazorg is dan nodig. Want wat kan de situatie ingewikkeld zijn na een impactvol voorval. Betrokkenen kunnen de situatie bagatelliseren of maken zichzelf verwijten. Zo ook de jonge Frank: 'Als ik mijn vriend niet had gevraagd om dat klusje voor mij te doen, dan was het ongeluk misschien niet gebeurd.' Of: 'Voor de ouders is het verlies pas erg, ik ben maar een vriend.'

Ik merk dat in situaties waarin mensen worstelen met hun gevoelens, het helpt om sociale steun te bevorderen. Dat is de beste bescherming bij allerlei vormen van impact. Zorgen dat mensen anderen die belangrijk voor hen zijn, weten te vinden. Steun bij elkaar zoeken. En zo eilandjes van verdriet voorkomen.

Ik had graag dertig jaar geleden de jonge Frank geholpen, zodat hij niet zoveel 'vervolgschade' had hoeven ondervinden van het ongeluk waarbij zijn vriend omkwam. Speciaal voor de hulp aan jongeren, ontwikkelde ik daarom een methode: Delen is helen. Ik bied hulp op scholen, bij de studentenvereniging of het sportteam. Ook ga ik mee terug naar de beladen plek en leg ik uit hoe stress werkt in je hoofd (psycho-educatie). De methode Delen is helen leer ik ook aan andere professionals, die met jongeren te maken hebben.

Bij deze heb ik jullie een kijkje in mijn keuken gegeven, voor meer informatie: www.rustnaimpact.nl