

Checklist ingrijpende gebeurtenissen en acute stress - Duid aan wat van toepassing is:

1 = Ja; 2 = Eerder niet/Een beetje; 3 = Neen

		1 (Ja)	2 (+/-)	3 (Neen)
KENMERKEN VAN MIJN BELEVING				
1	Ik had het gevoel geen controle te hebben tijdens het gebeuren Controle op situatie			
2	Ik had het gevoel dat mijn leven bedreigd werd tijdens het gebeuren Leven bedreigd			
3	Ik voel me schuldig omdat ik bepaalde dingen (niet) deed tijdens het gebeuren Schuld			
4	Ik schaam me voor mijn gedrag tijdens het gebeuren Schaamte			
5	Ik heb een sterk gevoel van machteloosheid ervaren Onmacht			
6	Ik heb sedert het gebeuren problemen met het hernemen van mijn routine Verstoring routine			
7	Ik heb in de periode voor het gebeuren eerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt Eerder trauma			
8	Ik beschik over niet veel sociale steun (steun van familie, vrienden, eenheid). Sociale steun			
9	Ik drink/rook sedert het gebeuren om met mijn leed om te gaan Alcohol/tabak			
10	Ik heb tijdens het gebeuren gruwelijke dingen gezien Dosis gruwel			
SYMPTOMEN VAN ACUTE STRESS				
1	Van streek makende gedachten of herinneringen over het gebeuren die tegen je wil in je opkomen.			
2	Van streek makende dromen (nachtmerries) over het gebeuren			
3	Je gedragen of het gevoel hebben alsof iets uit het gebeuren weer aan het plaatsvinden is			
5	Storende lichamelijke reacties (versnelde hartslag, spijsvertering, zweten, etc.) tijdens herinneringen			
6	Moeite bij het in slaap komen of blijven			
7	Geïrriteerdheid of woede-uitbarstingen			
8	Moeilijkheden bij het concentreren (op andere dingen dan het gebeuren)			
9	Extra alertheid voor mogelijke gevaren voor jezelf en anderen.			
10	Prikkelbaar zijn of schrikachtig bij onverwachte dingen (die doen herinneren aan het gebeuren)			
TOTAALSCORE				

Checklist ingrijpende gebeurtenissen en acute stress

Beste medewerker,

Je was als medewerker van onze vereniging betrokken bij de zware storm die de 26^{ste} editie van Pukkelpop teisterde en van ons jaarlijks festival een tragedie maakte. Deze ramp liet op ons allen een diepe indruk na waarvoor we op dit ogenblik de juiste woorden nog niet gevonden hebben.

Intussen heb je waarschijnlijk reeds de kans gehad om bij dit gebeuren stil te staan. Voor velen was het de eerste maal dat ze rechtstreeks geconfronteerd werden met doden en/of gewonden en/of mensen in shock. Tijdens en zelfs dagen na dit gebeuren blijft een overweldigend gevoel van machteloosheid hangen. Of misschien ook niet? In elk geval heeft elke persoon een heel eigen manier om met dergelijke schokervaringen om te gaan.

Het is best mogelijk dat beelden en indrukken je sedertdien niet meer los laten en dat je in je dagelijkse activiteiten wordt afgeleid door allerhande herinneringen aan deze verwoestende storm. Dergelijke reacties zijn in principe **normale reacties op een abnormale gebeurtenis**. Meer inlichtingen hierover zijn te vinden in de brochure die beschikbaar is op de website van Pukkelpop.

Deze storm zal niemand van ons ooit vergeten, maar we willen je ook geruststellen: **de standaard instelling van een mens is veerkracht en weerbaarheid**. De reacties die hierboven en/of in de brochure staan vermeld, doven in principe ook weer vanzelf uit. Het is dus niet nodig om je meteen zorgen te maken. Toch kan het nuttig zijn om voor jezelf de onderstaande checklist in te vullen en te kijken in welke mate dingen zijn blijven hangen. Leg deze checklist dan even weg en vul die binnen 2 à 4 weken nog eens in. Als je dan merkt dat je symptomen in aantal en intensiteit niet verminderden, aarzel dan niet om zelf contact op te nemen met een deskundige. Dat kan via je huisarts of via de contactnummers die vermeld staan in de brochure van de FOD Volksgezondheid – Stad Hasselt of op de Pukkelpop website.

Lies Scaut
Psychosociaal Coördinator PP

Erik De Soir
FiST Supervisor