

## Overzicht

Het is een natuurlijk en normaal dat iedereen emotionele reacties ervaart na de recente aardbevingen en de tsunami in Japan. De gevolgen gaan veel verder dan de initiële verwoesting en ravage, het vergt een emotionele tol bij iedereen. Het dagelijks leven wordt verstoord; werk, school en dagelijkse routines zijn anders en dit brengt extra stress met zich mee. Door mensen te helpen begrijpen welke effecten een traumatische gebeurtenis op hun leven kan hebben, krijgen ze weer opnieuw grip op hun leven.

Iedereen gaat anders om met een ramp. De meest voorkomende reactie is een overaltheid, extreme voorzichtigheid en waakzaamheid. Anderen trekken zich terug en hebben geen behoefte om over de gebeurtenissen te praten. Iedereen is die een ramp ziet of meemaakt is echter op de een of andere manier aangedaan. Daarom is het normaal dat:

- Je angst en bezorgdheid voelt om de veiligheid van jezelf, je gezin, familieleden en vrienden;
- Sommigen last krijgen van hoofdpijn, spierpijn of buikpijn;
- Slapen en eten verstoord kunnen zijn;
- Sommigen problemen hebben met concentreren, het nemen van besluiten en helder nadenken;
- Sommigen verdriet voelen of angst, boosheid of ontdaan zijn.
- Deze reacties zijn heel normaal en nemen met de tijd af als het leven weer naar de normaliteit terugkeert.

**Tijdens het oppikken van je eigen leven kunnen de volgende effecten voorkomen.**

## Veranderingen in het privé leven en relaties:

- Verplaatsing van het huishouden, kantoor kan zich uiten in onzekerheid over de toekomst;
- Relaties kunnen onder druk komen te staan door een overvloed aan emoties, en een toename aan conflicten met partners en/of andere gezinsleden;

- Bestaande problemen en eerdere verliezen kunnen weer naar de oppervlakte komen;
- Individuen en families hebben wellicht in tijdelijke huisvesting of bij familieleden en vrienden gewoond hetgeen relaties en de gebruikelijke systemen waar men steun vond onder druk zette.
- Ouders kunnen fysiek en/of emotioneel ontoegankelijk zijn voor hun kinderen of zijn overbezorgd voor hun veiligheid;
- Kinderen kunnen –afhankelijk van hun leeftijd- gedragsproblemen vertonen zoals overdreven afhankelijkheid of verstrend gedrag en zullen reageren op het gedrag van hun ouders.

### **Verstoring in het werkleven:**

- Vermoeidheid en extra stress kunnen invloed hebben op de werkresultaten;
- Conflicten met collega's kunnen toenemen door bijkomende stress;
- Bedrijven kunnen gedwongen zijn mensen te ontslaan of te snijden in werkuren en/of salarissen;
- Dagelijkse patroon van woon-werk verkeer wordt verstoord;
- Verstoring in het werkleven kunnen leiden tot een verlies van het eerdere standaard van bestaan en financiële zorgen.

### **Hoe bouw je weerstand op.**

Door de recente gebeurtenissen worden we er weer aan herinnerd dat het leven niet maakbaar is. Maar er zijn wel strategieën om om te gaan met de emotionele impact. De sleutel is om controle te krijgen en het stressniveau te beheersen.

- Laat jezelf en andere familieleden toe om treurigheid, boosheid of rouw te voelen en om over deze gevoelens te praten;
- Stel een noodplan op. Als je het idee hebt dat je iets kan doen in het geval van een toekomstige ramp kan dat geruststelling geven zoals bijvoorbeeld een noodpakket maken;
- Het herstellen van normale huishoudelijke en dagelijkse routines, het beperken van blootstelling aan ophitsende of sensatiezoekende media en het weer hebben van verantwoordelijkheden zijn ook belangrijk;
- Het weer opnemen van gezellige bezigheden met vrienden en als gezin;
- Het accepteren van hulp van anderen is ook gezond;

Doneer aan degenen die direct getroffen zijn;

- Zorg voor een gezonde levensstijl, eet gezond en drink veel water;
- Vermijdt overmatig cafeïne en alcohol gebruik;
- Zorg voor voldoende slaap, rust en beweging;
- Zoek mensen op die hetzelfde hebben meegemaakt;
- Volwassenen kunnen kinderen en anderen helpen door een gevoel van veiligheid te creëren;
- Leer stressreducerende technieken aan zoals meditatie en ademhalings oefeningen.

Zoek hulp als een familielid of uzelf moeite heeft om met deze traumatische gebeurtenissen om te gaan. U kunt contact opnemen met een psycholoog of assistentie vragen bij de afdeling personeelszaken binnen uw bedrijf. Hieronder vindt u een lijst met nuttige contactinformatie.

- TELL Life Line 03 5774 0992;
- TELL Counseling 03 4550 1146 (Engels) of 03 4550 1147 (Japans);
- TELL Wiki <http://www.bluejava.com/tell/index.html> Engelstalige bronnen en diensten in Japan;
- TELL Website <http://www.telljp.com> voor info met betrekking tot de aardbeving en tsunami en informatiebronnen;
- TELL Website <http://www.telljp.com> info over hoe om te gaan met stress als gevolg van een ramp en technieken om stress te reduceren.
- Omgaan met geweld en rampen; Wat ouders kunnen doen <http://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- Richtlijnen voor ouders om kinderen te helpen omgaan met de effecten van een aardbeving;
  - Nationaal trauma stress netwerk voor kinderen [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
  - Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
  - Vrijwilligerswerk - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
  - Red Cross family links [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)
  - Nederlandse website [http://sites.rnw.nl/pdf/Brochure\\_Soms\\_gebeurt\\_20101.pdf](http://sites.rnw.nl/pdf/Brochure_Soms_gebeurt_20101.pdf)