

Bijna iedereen kan een trauma achter zich laten

RENSKE BAARS

ALPHEN AAN DEN RIJN • Nazorg voor de slachtoffers van het Ridderhofdrama is van groot belang. Vooral mensen die zich anders gedragen, zoals stiller worden en zich afsluiten voor de buitenwereld, moeten in de gaten worden gehouden. Dat stelt professor

Ad de Jongh van de Vrije Universiteit in Amsterdam, gespecialiseerd in angst- en gedragsstoornissen.

De medewerkers van DOeN, de slachtofferhulporganisatie van De Jongh, is gespecialiseerd in directe opvang en nazorg van mensen na een traumatische gebeurtenis. Ze zijn sinds zaterdagmiddag half drie in Alphen aan den Rijn voor ondersteuning, een luisterend oor of gewoon een praatje.

De therapie gebeurt op basis van EMDR, *eye movement desensitization and reprocessing*. De therapeut maakt dan snelle handbewegingen voor het gezicht van de



Professor Ad de Jongh (DOeN).

patiënt en laat de nare ervaring herbeleven. Hierdoor wordt de herinnering aan het trauma vager en minder emotioneel.

„Het is vooral voor mensen die zoiets extreems meemaken van belang dat ze meteen goed worden opgevangen. We leggen uit dat het kan dat ze de eerste nacht niet goed slapen, zodat ze er niet van schrikken,” zegt De Jongh.

Slaap is immers een goede indicatie van iemands psychische toestand. „Als mensen een tijdlang slecht slapen na zo’n ervaring als bij de Ridderhof en last hebben van flashbacks, dan is het tijd om de huisarts in te schakelen.”

Ook al lijkt het onmogelijk om een schietpartij als in Alphen aan den Rijn te vergeten, volgens de professor is het bijna voor iedereen te doen om een trauma achter zich te laten. „Met de juiste hulp kunnen de meeste mensen worden geholpen met het verwerken van indringende gebeurtenissen. Bij de een duurt dat misschien wat langer dan bij de ander, maar de scherpe randjes gaan er altijd vanaf.”