PSH?

Psychosociale Hulpverlening

na een ingrijpende gebeurtenis

U staat er niet alleen voor

Een ernstige gebeurtenis, zoals een groot ongeval, brand, geweldsincident, natuurramp of andere crisis, kan veel emoties oproepen. Mensen kunnen zich angstig, verdrietig, boos of onzeker voelen. Dat is een normale reactie op een uitzonderlijke situatie.

Psychosociale Hulpverlening (PSH) biedt ondersteuning aan getroffen inwoners, betrokkenen, familieleden en naasten. Het doel is om mensen te helpen hun leven en dagelijkse activiteiten weer op te pakken.



Samen werken aan herstel

Een ingrijpende gebeurtenis kan grote impact hebben. Met de juiste informatie, ondersteuning en aandacht kunnen de meeste mensen hun leven stap voor stap weer oppakken. Psychosociale Hulpverlening helpt daarbij.

U staat er niet alleen voor

Wat is PSH?

Psychosociale Hulpverlening bestaat uit ondersteuning voor mensen die direct of indirect zijn getroffen door een ingrijpende gebeurtenis.

PSH richt zich op:

- Het bieden van informatie en voorlichting.
- Het ondersteunen van getroffen personen en hun omgeving.
- Het versterken van de eigen veerkracht van mensen.
- Het signaleren van mensen die extra hulp nodig hebben.
- Het organiseren van passende professionele ondersteuning wanneer dat nodig is.

Hoe verloopt het PSH-proces?

1 Direct na de gebeurtenis

In de eerste uren en dagen ligt de nadruk op:

- Veiligheid en opvang;
- Praktische informatie;
- Contact met familie en naasten;
- Ondersteuning bij acute zorgen en vragen.

2 De eerste weken

Veel mensen ervaren reacties zoals:

- Slecht slapen;
- Schrikachtigheid;
- Concentratieproblemen;
- Verdriet of boosheid;
- Herbelevingen van de gebeurtenis.

Deze reacties verdwijnen meestal geleidelijk. Tijdens deze periode worden betrokkenen geïnformeerd over normale stressreacties en beschikbare ondersteuning.

3 Herstel en nazorg

De meeste mensen herstellen met steun van familie, vrienden, collega's en hun eigen netwerk. Wanneer klachten aanhouden of verergeren, kan gespecialiseerde hulp worden ingezet.

Wat kunt u zelf doen?

- Praat met mensen die u vertrouwt.
- Houd zoveel mogelijk uw dagelijkse routine vast.
- Zorg voor voldoende rust, slaap en beweging.
- Accepteer dat emoties vormaal zijn.
- Zoek informatie via betrouwbare bronnen.
- Vraag hulp wanneer u daar behoefte aan heeft.

Wanneer is extra hulp verstandig?

Neem contact op met uw huisarts of een hulpverlener wanneer:

- Klachten langer dan enkele weken aanhouden;
- U moeite heeft met uw dagelijkse activiteiten;
- U zich voortdurend angstig of somber voelt;
- U zich terugtrekt van familie of vrienden;
- U zich zorgen maakt over uw eigen welzijn of dat van een naaste.



Wanneer is extra hulp verstandig?

Psychosociale Hulpverlening wordt uitgevoerd door verschillende organisaties, zoals:

- Gemeenten
- GGD'en
- Veiligheidsregio's
- Slachtofferhulp Nederland
- Huisartsen en geestelijke gezondheidszorg
- Maatschappelijke organisaties en vrijwilligers

Deze organisaties werken samen om passende ondersteuning te bieden.

Hulp nodig?

Heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning?

Neem contact op met uw gemeente of GGD.

Neem contact op met uw huisarts.

Bezoek de website van uw veiligheidsregio.

Kijk op **www.slachtofferhulp.nl** voor informatie en ondersteuning.

