



# Nieuwsbrief

## EHBO Vereniging Duivendrecht

### VOORWOORD

We gaan weer beginnen! De eerste herhalingsles van 2018 begint op maandag 15 januari.

**Kom allen naar de bijeenkomsten en zorg dat je blijft!**

### 3 fases ongeval

Bij het doormaken van schokkende gebeurtenissen voelen we allerlei emoties. Woede, angst, reddeloosheid. Het "hoe moet het nu verder" gevoel. Mensen gaan door verschillende fases tijdens het meemaken van een schokkende gebeurtenis. We kunnen 3 fases onderscheiden:

**Fase 1.** Tijdens het ongeval verliest een slachtoffer het vertrouwde, veilige gevoel (het gevoel dat zijn wereld instort). Emoties die daarbij kunnen horen zijn:

- schrik, ongeloof en verbijstering
- machteloosheid
- lichamelijke reacties (zweeten, hartkloppingen, trillen, spierspanning, waas voor de ogen e.d.)
- hyperalert en adequaat handelen (het achteraf "heb ik dat toen gedaan?" gevoel)
- onverschilligheid en ongevoeligheid ten opzichte van mensen en gebeurtenissen

**Fase 2.** Naarmate het ongeluk op zijn eind loopt krijgt een slachtoffer een beeld van wat er nu eigenlijk is gebeurd. De gebeurtenis wordt nog duidelijker bij het zien en horen van wat er eigenlijk is gebeurd en wat de schade daarvan is. Emoties in deze fase kunnen zijn:

- verdriet
- verslagenheid
- lichamelijke reacties (trillen, hoofd en/of maagpijn, spierpijn/krampen)
- woede en agressie
- zoeken naar dierbare
- opluchting dat de situatie voorbij is (onder controle lijkt)

**Fase 3.** In de periode na het ongeval kunnen er nog veel klachten blijven. Angst voor herhaling, verdriet om het verlies van mensen of dieren, nachtmerries over de gebeurtenis. Uit cijfers blijkt dat ongeveer 25% van de mensen ernstige problemen overhouden aan een schokkende gebeurtenis. De andere 75% heeft wel last van de gebeurtenis maar kan door steun en voorlichting over het gebeurde en de psychische reacties die daaruit voortkomen de gebeurtenis sneller verwerken en een plek geven.

Datum	Onderwerp	Competentie punten
15-jan-18	Ademhalingsproblemen	9,1
29-jan-18	Reanimatie volwassenen	5
12-feb-18	Wonden	4,14,15,16
05-mrt-18	Kinderziekten en ziekteverschijnselen, giftige stoffen JAARVERGADERING	17,22,23
19-mrt-18	Sportongevallen	18,19,20
09-apr-18	Toets ten behoeve van het toetsen van competenties bij gemiste lessen	alle
23-apr-18	Afsluiting seizoen steken en beten	21,13