

## Psychosociale ondersteuning

Een kritieke gebeurtenis brengt heel wat emoties met zich mee: verdriet, angst, afschuw, hulpeloosheid, onmacht,... Zorg tijdens en na de crisis voor jezelf en voor anderen:

- Neem de tijd om over te praten over wat gebeurd is.
- Zorg voor ondersteuning, in eerste instantie in je natuurlijke omgeving.
- Doe indien nodig beroep op professionele ondersteuning.
- Volg de betrokkenen nauwgezet op. Blijf hier aandacht voor hebben, ook in de weken en maanden na de crisis.

### WAAR KAN JE TERECHT?

Welke psychosociale ondersteuning je kiest is afhankelijk van de situatie en je eigen persoonlijkheid. Wens je bijvoorbeeld begeleiding in team of word je liever individueel geholpen? Vind je het moeilijk om de stap te zetten naar face-to-face hulpverlening, dan is online of telefonische hulpverlening misschien iets voor jou?

Hieronder geven we enkele mogelijkheden van psychosociale ondersteuning waaruit je zelf of als team een keuze kan maken:

- de lokale politie = slachtofferbejegening
  - eerste ondersteuning na crisis en doorverwijzing
- je huisarts
  - ondersteuning en doorverwijzing
- je ondersteuner (<https://www.kindengezin.be/kinderopvang/sector-babys-en-peuters/ondersteuning-en-instrumenten/ondersteuning/>)
- het CAW bij jou in de buurt ( <http://www.caw.be> )
  - individuele en groepsbegeleiding
  - online, telefonisch en face-to-face
  - goedkoop
- Tele-onthaal (<http://www.tele-onthaal.be> )
  - online en telefonisch: bel 106
  - werken met vrijwilligers
  - anoniem en gratis
- een zelfhulpgroep (<http://www.zelfhulp.be/zoek-een-zelfhulpgroep> )
  - contact met lotgenoten, zonder tussenkomst van een professionele hulpverlener
  - meestal voor ouders, kinderbegeleiders zijn vaak welkom
  - voorbeeld: <http://www.metlegehanden.be>
- een zelfstandige hulpverlener
  - betalend, soms met tussenkomst van mutualiteit
  - <https://www.vind-een-psycholoog.be/>
- website slachtofferzorg, een website met informatie en hulp voor slachtoffers: <http://slachtofferzorg.be/>

Ga na bij je verzekeringsagent, je mutualiteit of er een tussenkomst is bij psychosociale hulpverlening.