



Duikongeval?
Wat nu?

NELOS Mental Coaching Team

INFOBROCHURE

voor betrokkenen en slachtoffers

Voor meer informatie www.NELOS.be/MC

Editie 2017



Foto: Roland Wantepens.



Vlaanderen
verbeelding werkt



CMAS
EUROPE
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION



SPORT.
VLAANDEREN



Foto: NELOS-archief.

In deze folder

Heb jij zelf onlangs een duikongeval of -incident meegemaakt of ben je erbij betrokken geweest? Lees dan deze folder.

Inhoud

Over welke situaties spreken we?.....	4
Wat voel je?.....	4
Hoe kan je jezelf helpen?.....	5
Wat kan het NELOS Mental Coaching Team doen?.....	6
Contactgegevens.....	8

Over welke situaties spreken we?

Je hebt een duikongeval of incident meegemaakt.

Je bent misschien meer van slag dan je gedacht hebt en je merkt bij jezelf een aantal onprettige reacties.

Dat is normaal.

Je hebt iets meegemaakt dat volledig buiten je dagelijkse routine valt.

Het is best mogelijk dat je gevoelens gewaar wordt die je nooit eerder ondervond.

Deze folder werd gemaakt om jou en je omgeving te helpen begrijpen, dat jouw ervaring een weerslag kan hebben op het dagelijks leven. We geven ook tips over wat je zelf eraan kan doen en waar en wanneer je hulp kan inroepen.

Wat voel je?

Slaap je slecht (of overmatig) sinds het ongeval of heb je misschien zelfs nachtmerries? Eet je slecht (of overmatig)? Ben je heel druk, zenuwachtig en onrustig? Last van hartkloppingen, hoofdpijn, rugpijn, benauwdheid? Ben je snel geëmotioneerd dat wil zeggen snel geïrriteerd, snel kwaad of plotseling heel verdrietig? Heb je last van sterke schuldgevoelens ten aanzien van je duikbuddy? Heb je nergens nog plezier in, zie je het allemaal nogal somber in? Last van concentratiestoornissen? Of heb je juist geen enkele emotie meer?

Als je 2 of 3 of meer van deze reacties hebt dan is het toch wel belangrijk om daar even bij stil te staan en voor je zelf te erkennen dat er iets aan de hand is.

Je kan je situatie vergelijken met het werpen van een steen in water. Lang nadat de steen verdwenen is, deinen de golven uit. Jouw mogelijk lichamelijke, psychische en emotionele reacties op het voorval zijn als de golven in reactie op de steen: ze komen en gaan en verdwijnen tenslotte. Als je weet dat deze soort **'abnormale' reacties eigenlijk heel 'normaal'** zijn na wat jij hebt meegemaakt, kan dat al een heel stuk helpen om de angst voor deze reacties bij jou en jouw familie weg te nemen. Wat is er dan aan de hand?

Dit zijn lichamelijk en psychische reacties op het feit dat je het duikongeval aan het verwerken bent. Emotionele periodes worden afgewisseld met periodes waar het gewone leven weer zijn loop neemt. De reacties verminderen net zoals het uitdeinen van de golven.

Meer informatie over lichamelijke en psychische reacties na een duikongeval vind je terug op de NELOS-website **www.nelos.be/MC**

Hoe kan je jezelf helpen?

Ieder schokkende gebeurtenis is anders en ieder mens reageert op zijn eigen manier. Algemeen geldende adviezen kunnen we niet geven. Wel een paar richtlijnen, die hun waarde in de praktijk al bewezen hebben:

- ✓ Het her- en erkennen van bovenstaande symptomen is een eerste manier om greep op de situatie te krijgen.
- ✓ Gun jezelf de tijd. Verwerken kost tijd, hoe vervelend dat ook is. Proberen het proces te versnellen, werkt meestal averechts. Ga gewoon uit van het gezegde:
- ✓ "It's OK, not to be OK!" Je mag voelen wat je voelt.
- ✓ Beschouw jezelf als herstellende van een ziekte. Zorg voor voldoende rust. Neem geen extra lasten op je schouders en doe leuke dingen. Na een longontsteking verwacht je ook niet van jezelf, dat je onmiddellijk dezelfde prestaties kunt leveren als daarvoor.
- ✓ Verwerken doet ieder op zijn eigen manier. De één praat er veel over, de ander heeft meer aan bijvoorbeeld strandwandelingen of muziek maken. Zoek de manier die bij je past, maar realiseer je in elk geval goed, dat verwerken nodig is, op welke manier dan ook.
- ✓ Lichamelijke inspanning helpt uitstekend om spanning af te reageren. Ga bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, wandelen of voetballen.

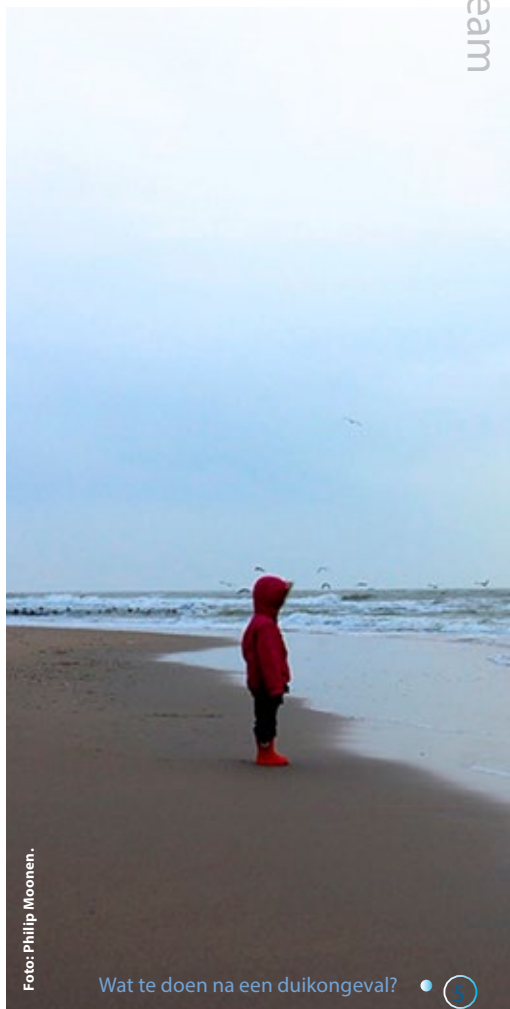


Foto: Philip Moonen.

- ✓ Leef zo gezond mogelijk: gevarieerd eten, matig alcoholgebruik en voldoende lichaamsbeweging verbeteren je gezondheid en daarmee je mentale draagkracht. Alcohol- en slaapmiddelen lijken in de eerste instantie te ontspannen. Bij langer gebruik zal de spanning echter mogelijk weer toenemen.
- ✓ Neem geen ingrijpende beslissingen in de eerste dagen/weken na de gebeurtenis. De eerste tijd na een schokkende gebeurtenis is niet geschikt om je leven overhoop te halen. Bovendien is het vermogen om juist te oordelen mogelijk niet optimaal.
- ✓ Neem jezelf serieus: je hebt iets ingrijpends meegemaakt en je hebt er recht op om van jezelf en van je omgeving de ruimte te krijgen voor verwerking. Het is geen teken van onevenwichtigheid als je er nog een tijd regelmatig mee bezig bent. Wees niet onnodig stoer: "Ik red me wel". Prima als dat zo uitpakt, maar verwerken is iets dat ieder in zijn eentje doet, maak er geen eenzamere klus van dan nodig is.

Wat kan het Mental Coaching Team NELOS doen?

Als je voelt dat je behoefte hebt om een babbel met een niet betrokken duiker te doen, is dat voldoende reden om contact met ons op te nemen. **Wacht daar niet te lang mee, hoe sneller hoe beter voor je eigen verwerkingsproces!**

Ons team duidt de geschikte mental coach aan voor:

- ✓ Persoonlijke ondersteuning d.m.v. een gesprek, per telefoon, e-mail of face-to-face.

- ✓ Club debriefing.
- ✓ Advies...

Wat kan de Mental Coach dan voor je doen?

- ✓ In de eerste plaats bieden we een luisterend oor. Meestal in de vorm van een persoonlijk gesprek, op afspraak, op de plaats waar jij je het prettigst voelt bijvoorbeeld bij je thuis of juist elders.
- ✓ We helpen je dan je gevoelens te plaatsen op basis van kennis en ervaring van professionele slachtofferhulpverleners.
- ✓ We geven je kapstokken om je omgeving (partner, kinderen, vrienden) duidelijk te maken wat er met je aan de hand is en hoe zij je daarbij kunnen helpen.
- ✓ Ook na de eerste opvang kan je steeds terecht bij je persoonlijke Mental Coach als je daar behoefte aan hebt.

We zijn eerstelijnsopvang. Veel van onze hulpvragende duikers zijn na een aantal gesprekken terug op weg geholpen en kunnen verder met hun (duik)leven. Soms gebeurt het dat de lichamelijke en psychische reacties op het duikongeval aanhouden of zelfs verergeren. Dan helpen we je professionele hulp te zoeken.

Het Mental Coaching Team is een onafhankelijke sectie, onder de Geneeskundige Commissie.

Onze leden respecteren volstrekt het 'recht op de privacy' van iedere persoon. Er wordt geen informatie doorgegeven aan de andere organen van NELOS zoals het Veiligheidscomité, de Ereraad of aan eender welke persoon.



Foto: Ivo Madder.

A high-angle photograph showing a diver in a black wetsuit and mask being hoisted by a red strap from the blue deck of a boat. The diver's head is visible above the water, and the strap is held by hands from above. The water is a deep blue-green color.

De duikende Mental Coaches – opgeleid in slachtofferhulp – staan voor je klaar.

Wij zijn er voor jullie

Aarzel niet om contact op te nemen!

- ✓ mental.coaching@nelos.be
- ✓ NELOS secretariaat 015 29 04 86 tijdens de werkuren
- ✓ Of rechtstreeks met:
André Vanhecke 0032 493 19 25 56

Voor meer informatie over het Mental Coaching Team en onze werking, als ook over de mogelijke lichamelijke en psychische reacties op een (bijna) duikongeval, kijk op www.nelos.be/MC