

Opvang collega's door collega's



Na de schrik

Op het moment van de schokkende gebeurtenis voel je je verdoofd. Onwerkelijk en soms doe je dingen automatisch, maar toch doelgericht. Als de verdoving weg is en je in een veilige omgeving komt, komen de volgende reacties vaak voor: Angst, snel schrikken, hoofdpijn (overmatig), gespannen zijn, neerslachtigheid, moeite met concentreren en herinneren, sociale contacten ontlopen, wisselende stemmingen, bagatelliseren van de gebeurtenis en er met niemand over willen praten, problemen niet met slapen, doelloos rondlopen

Opvang collega's door collega's



Voor u is het belangrijk te weten dat de leden van "VANGRAIL" de verplichting opzich nemen alle gegevens van mensen die in contact komen met "VANGRAIL" geheim te houden, niets zal zonder toestemming van de betrokkene aan derden worden doorgegeven. De leden van "VANGRAIL" zullen indien gewenst is, contact opnemen met de bedrijfsmaatschappelijkwerker om in bepaalde gevallen om advies te vragen. Ook in dat geval zal zonder toestemming van de betrokkene niet bekend worden gemaakt om wie het gaat.

Wat nu ? en Wat kun je zelf doen
Deel je emoties met mensen in je directe omgeving, praat met mensen over wat je is overkomen, neem voldoende rust (doe dingen die je belangrijk en leuk vindt), vraag hulp als de reacties na verloop van tijd niet verminderen

Vangrail is er voor jou!!

Voor opvang kun je natuurlijk terecht bij je PM (vos), de bedrijfsarts, een maatschappelijkwerker. Toch kan het zijn dat je behoefte hebt aan een goed gesprek, gewoon met een collega: die weet waar je het over hebt, die het wellicht ook zelf heeft meegemaakt, die gewoon naar je luistert en je serieus neemt, die nergens van staat te kijken, die je steunt waar mogelijk, vanuit collegialiteit, vanuit gelijkwaardigheid en onder absolute geheimhouding.

VANGRAILLEDEN RAYON UTRECHT



Jeanet Tap
Hc NS-1705



Andrea Voorrecht
Plp NS-4104



Marika Manders
TI 06-45658551



Lukas Suitela
Hc NS-7668



Ton Klarenbeek
Mcn NS-5077



Anton van den
Tweel
Mcn NS-2432