



# Het trajectboekje

Dit boekje informeert je over de emoties die je ervaart en geeft tips om daarmee om te gaan.

## Op deze pagina

1. Welke emoties en reacties voel je?
2. Welke psychische reacties kan je voelen?
3. Welke lichamelijke reacties kan je voelen?
4. Heb je nog vragen voor ons?

## Een intense periode

Je bent recent betrokken geweest bij een erg ingrijpende gebeurtenis en ligt nu in het Brandwondencentrum. De komende periode is intens, met pieken en dalen, veel emoties en verschillende gewaarwordingen. We hopen dat dit boekje jou in deze moeilijke tijd steun biedt.

In het trajectboekje vind je de gegevens van contactpersonen van het Brandwondencentrum. Ook informatie over de emoties die je ervaart en tips om daarmee om te gaan. Er is ruimte voor jou persoonlijke notities.

## Welke emoties en reacties voel je?

Het kan dat je de komende periode verschillende zaken voelt, denkt of ervaart. Al is dat niet zeker, want iedereen reageert anders op een schokkende gebeurtenis.

Soms treden deze emoties of reacties op kort na het voorval, soms pas op een later tijdstip. De intensiteit en de duur van je reacties zijn persoonlijk. Krijg je er mee te maken, maak je dan niet ongerust. Dat zijn normale reactie op een abnormale situatie. Deel deze info ook met je omgeving (partner, familie, vrienden, ...). Zo weten zij ook de reacties waarmee jij misschien te maken krijgt.

## Welke psychische reacties kan je voelen?

Angst

- Dat een dergelijke situatie zich opnieuw zal voordoen.
- Voor de reacties van anderen.
- Voor activiteiten buitenhuis, zoals gaan werken, hobby's, boodschappen doen,...

### **Boosheid**

- Om wat er gebeurd is, op degene die het veroorzaakt heeft.
- Om het gebrek aan begrip bij anderen (waarom moest mij/ons dit overkomen?).

### **Eenzaamheid**

- Omdat je je anders voelt dan de anderen die de gebeurtenis niet hebben meegemaakt of anders hebben beleefd.
- Omdat anderen niet altijd begripvol reageren.

### **Herbeleving**

Je herbeleefd overdag of 's nachts wat er gebeurde in de vorm van flashbacks of nachtmerries.

### **Herinneringen**

Je wordt herinnerd aan eerdere incidenten of verliezen.

### **Hulpeloosheid**

- Omdat je het gevoel hebt dat je zelf niets zinvol kon of kan doen.
- Omdat je het gevoel hebt dat niets of niemand je kan helpen.

### **Schaamte**

- Omdat je je eigen gevoelens (hulpeloosheid, verdriet,...) niet of juist wel hebt getoond.
- Omdat je niet gereageerd hebt zoals je gewenst had.

- Omdat je gevoelens (kwaadheid of jaloezie) bij jezelf opmerkt die je onacceptabel vindt of waarvan je vindt dat ze niet bij jou passen.

### **Schuldgevoel**

Omdat je het gevoel hebt dat je niet voldoende deed om anderen te redden.

### **Verdriet**

- Omdat je het vroegere gevoel van veiligheid en zekerheid hebt verloren.
- Omdat je het basisvertrouwen in (jezelf en) anderen hebt verloren.
- Omdat je niet meer van de normale dingen van het leven kan, genieten en je geen fut meer hebt.

### **Vervreemding**

- Omdat je gevoelens ervaart die je nog niet eerder ervaren hebt.
- Omdat anderen je niet lijken te begrijpen.

### **Wanhoop**

- Door de onrechtvaardigheid en de zinloosheid van alles.
- Door teleurstellingen

## **Welke lichamelijke reacties kan je voelen?**

- Aandachtspunten
- Ademhalingsproblemen
- Vermoeidheid
- Spijsverteringsklachten
- Andere

## **Wij geven je graag een aantal tips**



### **Het verwerkingsproces**

Het verwerkingsproces vraagt zowel mentaal als emotioneel veel inspanning.



### **Je emoties en gevoelens zijn normaal**

Laat je emoties en gevoelens toe en praat erover met anderen. Niet één keer, maar telkens opnieuw als je dat nodig hebt.



### **Praten met vertrouwde personen**

Praten met vertrouwde personen is juist nu de belangrijkste en beste bron van steun en hulp: maak daar gebruik van, ook al heb je het gevoel dat niemand begrijpt wat je doormaakt.



### **Huilen kan opluchten**

Het is beter om je gevoelens te uiten dan om ze op te kroppen.



### **Gis of pieker niet over vermoedens**

Probeer een zo juist mogelijk beeld te krijgen van wat in werkelijkheid gebeurd is.



### **Herneem je routines**

Herneem, als je dat lichamelijk lukt, je dagelijkse bezigheden en routines van vroeger.



### **Praat met een psycholoog**

Je kan altijd terecht bij de psychologen op de afdeling om te praten over wat er in je omgaat.

## **Heb je nog vragen voor ons?**

Natuurlijk heb je vragen voor je arts, de verpleegkundige, de zorgcoördinator of de psycholoog. Soms bedenkt je die in de loop van de dag of wanneer je niet kunt slapen. Nadien ben je ze weer vergeten. Op de volgende pagina kan je die vragen direct opschrijven, zodat je ze op het gepaste moment kan stellen.

Gebruik dit boekje ook na ontslag uit het ziekenhuis om thuis je vragen op te schrijven. Breng het boekje daarna mee naar ons nazorgcentrum Oscare of het ziekenhuis.

Laatst bijgewerkt op 21/07/2025

## **Info ombudsdienst**

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/brandwondencentrum/je-opname-het-brandwondencentrum/het-trajectboekje>