

‘Meestal herstellen mensen na trauma’

■ Traumadeskundige: Huilen is normale reactie op abnormale gebeurtenis

Van onze verslaggever

Het schietincident in Alphen aan den Rijn laat een diepe indruk achter bij gewonden, nabestaanden, ooggetuigen en inwoners van de plaats, maar de meeste mensen zullen na verloop van tijd hun leven weer oppakken. “Het is niet zo dat iedereen die dit heeft meegemaakt

.....

‘Mensen vergeten gebeurde niet, maar kunnen wel verder’

zwaar getraumatiseerd zal zijn”, zegt Peter van der Velden, hoogle-
raar psychische gevolgen van ram-
pen en calamiteiten.

Voor directbetrokkenen in Alphen aan den Rijn was zaterdag en zon-
dag direct psychosociale opvang be-
schikbaar, onder meer van Slachtof-
ferhulp Nederland. Huisartsen zijn
op de hoogte en kunnen mensen
met klachten zo nodig doorverwij-
zen naar psycholoog, psychiater of
psychotherapeut. Maar reacties als
huilbuien, slecht slapen, prikkel-
baarheid en concentratieverlies hoe-
ven niet direct zorgen te baren.

Van der Velden: “Dat zijn normale

reacties op een heel abnormale ge-
beurtenis. Bij de meeste mensen
zijn die klachten na een aantal we-
ken zodanig verminderd dat ze
weer redelijk functioneren. Ze zul-
len nooit vergeten wat er gebeurd
is, maar kunnen wel weer verder.”

Winkeliers en medewerkers die
het incident hebben meegemaakt,
kunnen steun vinden bij elkaar
door over hun ervaringen te praten.
Voor de nabestaanden van de zeven
doden zal de verwerking meer tijd
in beslag nemen.

“Hun gevoelens zijn te vergelijken
met mensen die dierbaren zijn ver-
loren bij een heel ernstig verkeers-
ongeval. Van het ene op het andere
moment ben je iemand kwijt. Het
verwerken van het verlies en de
rouw om een dierbare, daar is echt
tijd voor nodig.”

In het winkelcentrum Ridderhof
is gisteravond een herdenkingsbij-
eenkomst gehouden. Mogelijk vol-
gen er in Alphen aan den Rijn nog
andere initiatieven. “De meeste in-
woners van Alphen kennen de do-
den niet, maar het is wel in hun
stad gebeurd. Met iets als een stille
tocht kunnen ze hun medeleven ui-
ten. Het blijft het gesprek van de
dag, maar voor deze mensen her-
neemt het leven alweer snel zijn
normale loop.”