Advies voor de getroffenen

- Het is normaal dat je je gestresseerd, bang, woedend, verward voelt na wat er gebeurd is.
- Probeer stap voor stap je dagelijkse activiteiten weer op te nemen.
- Spreek met je kinderen over wat er gebeurd is. Wees eerlijk en kies je woorden naargelang van hun leeftijd. Je kind moet zich veilig voelen.
- Draag zorg voor jezelf en je naasten, en laat anderen zorg dragen voor jou.
- Neem, indien ja dat wilt, deel aan vergaderingen en ondersteunende activiteiten voor de gemeenschap die in uw buurt worden georganiseerd (b.v. verdeling van maaltijden, gespreksgroepen, enz).
- Eet gezond, probeer voldoende te rusten.
- Spreek met een arts over het gebruik van slaap- en kalmeermiddelen. Vermijd overmatig gebruik van drank of drugs.
- Kijk niet voortdurend naar televisie en sociale media, waar beelden van de overstromingen veelvuldig getoond worden. Deze tip geldt ook voor je kinderen.
- Het is normaal dat je bezorgd bent over het weer. Raadpleeg info met mate en niet al te vaak, op officiële websites zoals **www.meteo.be/nl/belgique**

Professionele hulp is aangewezen indien je na 3 maanden...

- **je fysiek en emotioneel niet goed voelt:**
  - nachtmerries hebben,
  - voortdurend triest zijn,
  - prikkelbaar zijn,
  - verhoogde waakzaamheid hebben: vaak opschrikken, voortdurend alert zijn.
  - ongewoon vermoeid zijn,
  - gevoelens en gedachten voortdurend wegduwen over wat er gebeurd is,
  - ...
- **merkt dat de relatie met je naasten of je werk niet meer hetzelfde is als voorheen.**
- **niemand hebt om erover te praten.**
- **geregeld ziek bent.**
- **steeds meer alcohol, cafeïne, drugs, tabak, medicatie of andere middelen neemt..**

Iedereen reageert op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo.

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID, VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN EN LEEFMILIEU

Le Gouverneur de la Province de Liège

En - hoe gaat het met jou?

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID, VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN EN LEEFMILIEU

Le Gouverneur de la Province de Liège

Een ramp betekent niet enkel materiële en lichamelijke schade.

Wat je meegemaakt hebt, kan je leven veranderd hebben hebben. Heel je leven is ondersteboven gehaald door deze onvoorziene gebeurtenis. Je voelt je misschien gestresseerd, bang, woedend verward na wat er gebeurd is.

Contacten met je directe omgeving veranderen en worden soms moeilijk. De effecten zijn niet alleen voelbaar tijdens de gebeurtenis, maar ook gedurende de dagen, weken, maanden en soms zelfs jaren die daarop volgen.

Deze brochure informeert je over deze effecten en over de manier waarop jij en je omgeving daarmee kunnen omgaan.

Hulp zoeken is een stap in de goede richting.

Voor meer hulp:

- **administratief dossier, verzekering, materiaal (kledij, voedsel, ...), psychologische ondersteuning:**
  → Woon je in **Wallonië**: neem contact op met of ga naar het "Centraal loket overstromingen" van het OCMW van je gemeente.
  → Woon je in Vlaanderen: neem contact op met het CAW voor emotionele steun, administratieve ondersteuning en juridische informatie. Dit kan via het nummer **0800 13 500** of via **www.caw.be/chat**. Meer informatie vind je ook via **slachtofferzorg.be/overstromingen-juli-2021**
- **een zorgzaam luisterend oor**
  → telefoneer naar
  - **Tele-Onthaal 106**
  - **Awel voor kinderen en jongeren: 102 (of chat via awel.be)**
- **steun vinden:**
  → Nederlandstalig aanbod: consulteer de website **slachtofferzorg.be/overstromingen-juli-2021**
  → Franstalig aanbod: consulteer de website **covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien**

Advies voor familie, buren, vrienden, naasten

- Bied zorgzaam een luisterend oor. Toon belangstelling.
- Laat mensen praten zonder hen te onderbreken.
- Sommige getroffenen willen hun verhaal meerdere keren kwijt, anderen willen er niet over praten.
- Wees aandachtig voor kinderen.
- Bied praktische hulp aan. Aanvaard ook als er niet ingegaan wordt op jouw hulpaanbod.
- Vraag ook de komende weken en maanden, hoe het gaat.
- Moedig de getroffene aan om voldoende te rusten en te ontspannen.
- Wees aandachtig voor jezelf en je eigen reacties. In de buurt zijn van een slachtoffer van een ramp, kan ook een effect hebben op jezelf.