

# ‘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, hoogleeraar psychische gevolgen van rampen en calamiteiten.

Voor directbetrokkenen in Alphen aan den Rijn was zaterdag en zondag direct psychosociale opvang beschikbaar, onder meer van Slachtofferhulp Nederland. Huisartsen zijn op de hoogte en kunnen mensen met klachten zo nodig doorverwijzen naar psycholoog, psychiater of psychotherapeut. Maar reacties als huilbuien, slecht slapen, prikkelbaarheid en concentratieverlies hoeven niet direct zorgen te baren.

Van der Velden: “Dat zijn normale

reacties op een heel abnormale gebeurtenis. Bij de meeste mensen zijn die klachten na een aantal weken zodanig verminderd dat ze weer redelijk functioneren. Ze zullen 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 verloren bij een heel ernstig verkeersongeval. 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 herdenkingsbijeenkomst gehouden. Mogelijk volgen er in Alphen aan den Rijn nog andere initiatieven. “De meeste inwoners van Alphen kennen de doden niet, maar het is wel in hun stad gebeurd. Met iets als een stille tocht kunnen ze hun medeleven uiten. Het blijft het gesprek van de dag, maar voor deze mensen herneemt het leven alweer snel zijn normale loop.”