

Ik heb gereanimeerd

Beschrijving



Ervaringen met reanimeren: Verhalen van hulpverleners

Lees de verhalen van hulpverleners die een reanimatie hebben meegemaakt. Wat doet een reanimatie met een hulpverlener en hoe ga je om met zo'n intense gebeurtenis?

Ik heb gereanimeerd

Bij een hartstilstand (circulatiestilstand) in jouw directe omgeving of na een reanimatie oproep gaat alles heel snel. 112 is gebeld, je hebt een oproep van HartslagNu ontvangen en je gaat hulp bieden, totdat professionele hulpverleners de zorg voor het slachtoffer van je overnemen. Als de ambulance met het slachtoffer vertrekt, blijf je -met eventuele andere omstanders- achter. Dan komen vaak de emoties los. 'Ik heb gereanimeerd'.

<https://vimeo.com/1067507178?share=copy#t=0>

Intense gebeurtenis

Je biedt hulp aan in de hoop dat het slachtoffer overleeft. Maar soms loopt een reanimatie helaas niet

goed af. Een medemens reanimeren is voor de meeste mensen geen alledaagse kost en kan met recht een ingrijpende ervaring genoemd worden. Vooral wanneer het slachtoffer, ondanks al je inzet, het niet overleeft.

Omgaan met reanimatie ervaring

Het is heel belangrijk om over jouw ervaring te praten. Dit kan met familie en vrienden en eventuele collega's, maar natuurlijk ook met andere burgerhulpverleners of mensen die bij de reanimatie aanwezig waren.

Na een reanimatie

Een reanimatie kan een intense en emotionele ervaring zijn. Misschien heb je na afloop allerlei vragen of heb je het er toch erg lastig mee. Wil je graag professionele hulp? Wil je in contact komen met andere personen die bij de reanimatie betrokken waren? Of heb je behoefte aan een luisterend oor?

Professionele hulp

Neem contact op met je huisarts (Indien nodig krijg je een verwijzing naar een professionele hulpverlener)

Kom in contact met andere betrokkenen via HartslagSamen

Zit je nog met diverse vragen die je zou willen stellen aan andere betrokkenen die bij de reanimatie aanwezig waren? Via het online ontmoetingsplatform [HartslagSamen](#) kun je in contact komen met andere betrokkenen.

Online vragenlijst HartslagNu invullen na een reanimatieoproep

Na een reanimatieoproep krijg je van [HartslagNu](#) een online vragenlijst. Je kunt in de vragenlijst ook aangeven of je behoefte hebt aan nazorg. Als je dit aangeeft, neemt HartslagNu contact met je op.

Een luisterend oor

Wil je over jouw ervaring praten en heb je behoefte aan een luisterend oor? Dan kan je contact opnemen met:

- HartslagNu via info@hartslagnu.nl of bel naar 088 002 7000
- [MIND Hulplijn](#)
- [De Luisterlijn](#)

Boek 'Help, ik heb gereanimeerd'

In dit boek staan burgerhulpverleners centraal. Wat doet een reanimatie met je en wat kan je eraan doen om je ervaring te verwerken? Het bevat verhalen en tips van 16 hulpverleners die een reanimatie

hebben uitgevoerd. En een theoretische beschouwing over het verwerken van schokkende ervaringen. Het boek is te bestellen via [Het Oranje Kruis](#).