

Na de schok... de draad weer oppakken

**Informatie voor leraren in het basis-
en voortgezet onderwijs**



Inleiding

Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat niemand onberoerd. Niemand is er echt op voorbereid en als het gebeurt, heeft dat voor iedereen ingrijpende gevolgen. Wat kunnen leraren doen om hun leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden? Daarover gaat deze folder.

Tijdens en vlak na de gebeurtenis

Op het moment zelf reageren de meeste kinderen als vanzelf, zonder erbij na te denken. Ze schakelen als het ware de automatische piloot in. Dit zorgt er voor dat ze geen domme of gevaarlijke dingen doen. Het stelt ze in staat om de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven. Het is heel normaal dat kinderen zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluiten. De manier waarop verschilt per kind. De één voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkel kind raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is, ontstaat er eerst ongeloof en verbijstering. Daarna komen vaak heftige reacties zoals angst, boosheid, verdriet, trillen of beven. Deze reacties duren een tijdje. Bij het ene kind een paar minuten, bij het andere een paar uur of zelfs een paar dagen.

Soms uit het kind deze gevoelens helemaal niet en blijft het als het ware bevroren in de toestand van tijdens de schokkende gebeurtenis. Zeg dan duidelijk en krachtig tegen het kind dat alles voorbij is en dat het veilig is. Dit helpt om de emoties te laten komen.

Al deze reacties kunnen nodig zijn om de gebeurtenis te verwerken. Het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Wanneer het kind geen bijzondere reacties lijkt te vertonen, wil dat niet zeggen dat de verwerking niet goed gaat. Ieder kind reageert immers anders.

Na de schokkende gebeurtenis

Er kunnen verschillende klachten ontstaan. Veel van deze verschijnselen helpen de leerling om de gebeurtenis te verwerken. Dat verwerken kost tijd en meestal lukt het jongeren om op eigen kracht of met behulp van de directe omgeving (familie, vrienden, school) te herstellen.

Afhankelijk van de leeftijd kunnen bij leerlingen de volgende verschijnselen en klachten optreden:

- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen;
- veel of weinig eten, buikpijn;
- plotselinge gedragsveranderingen zoals teruggetrokken of juist heel agressief gedrag vertonen, druk gedrag, zich jonger gedragen;
- minder sociale contacten met vriendjes en vriendinnetjes, vaak binnen blijven;
- niet naar school willen, leerproblemen en moeilijkheden met concentreren;
- verminderde interesse in hobby's en andere bezigheden waar kind tevoren plezier in had;
- sterkte angstgevoelens, schrikachtigheid, bang voor allerlei geluiden;
- huilen zonder directe aanleiding;
- somberheid, negatief zelfbeeld.

Per leeftijdscategorie zijn vaak de volgende specifieke reacties te herkennen:

Peuters en kleuters

- kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en algemene – en scheidingsangsten hebben;
- lijken minder snel van begrip van verwarren zaken;
- hebben moeite dingen onder woorden te brengen;
- gaan soms achteruit in gedrag en gaan dan bijvoorbeeld weer bedplassen, gaan gebrekkig praten, hun eetlust gaat achteruit, willen niet meer buiten spelen, slapen slecht en zijn hangerig.

Kinderen in de basisschool leeftijd

- voelen zich verantwoordelijk voor de gebeurtenis en kunnen schuldgevoelens hebben;
- reageren sterk op voorvallen, die hen herinneren aan wat er gebeurd is;

- signaleren verdriet en angst bij anderen en zijn daar bezorgd over;
- vertonen lichamelijke klachten.

Adolescenten

- hebben gevoelens van schaamte en schuld;
- kunnen agressiever en brutaler zijn;
- staan meer open voor roken, alcohol en druggebruik;
- neigen tot zeer uitgesproken veranderingen en beslissingen.

Het kan zijn dat leerlingen pas na enkele maanden deze klachten en verschijnselen krijgen. De leraar dient er rekening mee te houden. Dat is vooral van belang als deze zelf de gebeurtenis al verwerkt heeft en daardoor de klachten van zijn leerlingen niet in verband brengt met de schokkende gebeurtenis.

Wat kan de leraar doen?

Belangrijk voor het werkingsproces is dat de leerling in een vertrouwde omgeving komt en zoveel mogelijk het dagelijkse ritme weer oppakt. Dit betekent voor de leraar overgaan tot de orde van de dag. De leerling krijgt daardoor een gevoel van rust en veiligheid.

Daarnaast moet de leerling wel de mogelijkheid hebben over zijn ervaringen te praten als hij dat wil. Nodig de betreffende leerling uit om te vertellen en luister. Jongeren hebben hierbij behoefte aan herkende en geruststellende reacties. Belangrijk is dat er begrip is voor al hun verschillende reacties. Het zijn immers begrijpelijke en normale reacties.

Begrip voor leerlingen betekent ook het accepteren van hun emoties. Ze kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De leraar moet hierop bedacht zijn. De kwaadheid is dan wel gericht op de directe omgeving, maar niet als zodanig bedoeld. Het kan ook zijn dat een leerling weinig of geen emoties toont. Het is belangrijk dat een leraar ook dat accepteert.

Activiteiten

Praten kan helpen bij het verwerken. Ook zijn er verschillende activiteiten, die daarbij kunnen helpen. Uitgangspunt hierbij is dat de school een veilige plek is en dat het vertrouwde schoolritme intact blijft. Hier volgen enkele suggesties:

- gesprekken in een kring tussen klasgenoten, die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt;
- leerlingen laten tekenen, dichten of verhalen schrijven over wat er gebeurd is en ze hier eventueel in een groep over laten vertellen;
- het bijhouden van een dagboek met tekeningen, gedichten en verhalen, waarin leerlingen hun belevingen kwijt kunnen;
- het maken van een schoolkrant over de gebeurtenis;
- het aanbieden van materialen om mee te spelen en die associaties oproepen met de schokkende gebeurtenis.

Het verwerken kost tijd. De leraar dient de begeleiding bij de verwerking dan ook zo lang mogelijk voort te zetten. Leerlingen met een andere culturele achtergrond hebben mogelijk ook andere manieren van omgaan met verdriet. Het is belangrijk om deze andere manieren van verwerking te leren kennen, toe te staan en hiervoor begrip te vragen bij de andere leerlingen.

Rouwverwerking

Wanneer er slachtoffers te betreuren zijn onder de leerlingen, betekent dat voor de andere kinderen en de leraar een ingrijpende verandering in de klas. Ook dan geldt dat leerlingen de mogelijkheid moeten krijgen om hierover te praten als zij dat willen.

Activiteiten, die hierbij kunnen helpen:

- het betuigen van condoléance, in overleg met de familie;
- het organiseren van een herdenkingsdienst;
- het overlijden van een klasgenoot geeft een lege schoolbank in de klas. Deze lege plek kan door de leerlingen juist gebruikt worden om afscheid te nemen met bijvoorbeeld bloemen, foto's en kaarsen;
- het gebruik van symbolen, die van toepassing zijn op de overleden leerling.

Wat juist niet helpt

Jongeren raken allerminst gerustgesteld als ze voelen dat hun verhaal niet serieus genomen wordt. Een te lauwe of te algemene reactie van de leraar kan tot gevolg hebben dat de leerling dichtklapt, terwijl hij/zij misschien net veel moeite had overwonnen om te gaan praten.

Hetzelfde geldt wanneer een leerling te veel gestimuleerd wordt om vooral toch maar wat te vertellen. Met name klasgenoten zijn hier soms erg hardnekkig in. Het geven van een gedetailleerd verslag van de gebeurtenis geeft de leerlingen nieuwe informatie. Bedenk echter wel dat hierdoor dingen, die ze al verwerkt hebben, weer terug kunnen komen, waar door de leerling opnieuw moet beginnen met het verwerkingsproces, of zelfs nog verder wegzakt. Het is daarom raadzaam om bij een groepsgesprek medewerkers van de GGZ of Bureau Slachtofferhulp in te schakelen ter ondersteuning.

De ene leerling wil wel praten over wat er gebeurd is, de ander niet en bij de één maakt dat emoties los, terwijl een ander er redelijk onbewogen onder blijft. Al deze verschillen tussen leerlingen zal de leraar moeten herkennen en respecteren.

De leraar dient ook zijn eigen reacties in de gaten te houden. Het kan zijn dat hij zich schuldig voelt, dat hij er niet over kan praten of zelf veel verdriet heeft. Ook de leraar kan gevoelens van angst hebben en daardoor de leerlingen niet uit het oog willen verliezen. In deze situaties is de kans groot dat de leraar voorbij gaat aan de gevoelens van de leerlingen. Voor hen is het belangrijk dat hun leraar zich voor ze openstelt. Leraren zullen voor zichzelf mogelijkheden moeten creëren om de gebeurtenis te verwerken, door er bijvoorbeeld over te praten met hun collega's, directeur of partner.

Professionele hulp

De meeste jongeren kunnen heel direct praten over hun ervaringen. Voor sommige leerlingen is dat echter voldoende. Zij blijven op de één of andere manier bezig met de gebeurtenis. Bij deze leerlingen zullen de klachten of verschijnselen langer aanhouden. Duurt dit enkele maanden, dan is het verstandig contact op te nemen met de ouders of met de huisarts.

Ouders

Ouders hebben voor een deel dezelfde taak als de leraar. Voor het verwerken van een schokkende gebeurtenis is het belangrijk dat bij de leerling thuis een vertrouwde sfeer wordt geschapen en dat hij zijn verhaal kwijt kan. Wanneer de leerling de situatie niet alleen of met behulp van de omgeving de baas kan, zijn de ouders de eerst aangewezen personen om de huisarts in te schakelen en via deze eventueel professionele hulpverlening. De leraar heeft hierin een signalerende functie.

Stressreacties na schokkende gebeurtenisse

Ermee bezig blijven

- De gebeurtenis niet van je af kunnen zetten, ook al wil je graag.

Herbeleving

- Bij herinneringen aan de gebeurtenis komen de pijnlijke gevoelens terug.

Nachtmerries

- Je hebt last van akelige dromen over de gebeurtenis.

Ontrederd gevoel

- In situaties, die op de gebeurtenis lijken, keren de gevoelens van toen terug.

Vermijden gedachten of gevoelens

- Gesprekken of gedachten over de gebeurtenis ga je uit de weg, bv. door hard te gaan werken, teveel drinken of erover te zwijgen.

Vermijden activiteiten of situaties

- De plaats van de gebeurtenis probeer je te vermijden, bv. door je ziek te melden.

Afwezigheid

- Bepaalde (belangrijke) momenten van de gebeurtenis kun je je niet herinneren. Ze zijn (onbewust) uit je geheugen verbannen.

Verlies van interesses

- Hobby's waar je voorheen met veel plezier aan deelnam, laat je links liggen. De energie ervoor ontbreekt.

Vervreemding

- Je hebt het gevoel dat veel situaties vreemd voor komen, ook al ken je ze wel degelijk.

Emotionele doofheid

- Je normale gevoelens van plezier, liefde of verdriet zijn niet of slechts oppervlakkig aanwezig.

Neerslachtigheid	<ul style="list-style-type: none"> • Je hebt het gevoel dat alles geen zin heeft en dat alles zo nutteloos lijkt.
Inslaap- of doorslaapproblemen	<ul style="list-style-type: none"> • Gepieker en gedachten aan de gebeurtenis voorkomen dat je in slaap valt of zorgen ervoor dat je herhaaldelijk wakker wordt.
Verhoogde prikkelbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent eerder geïrriteerd dan normaal. Wanneer dingen niet meteen lukken, volgt snel een woede-uitbarsting.
Schuldgevoelens	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt jezelf verwijten over hetgeen je tijdens de gebeurtenis hebt gedaan of nagelaten.
Verhoogde	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent gespitst op nieuw gevaar en ziet, anders dan voorheen, waakzaamheid in iedere persoon een potentiële dader. Je bent bang voor een nieuwe gebeurtenis.
Schrikreacties	<ul style="list-style-type: none"> • Onverwachte harde geluiden en plotselinge bewegingen geven enorme schrikreacties.
Concentratieproblemen	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent snel in gedachten verzonken of kunt moeilijk de aandacht bij zaken houden.
Lichamelijke reacties	<ul style="list-style-type: none"> • Na situaties, die op de gebeurtenis lijken, krijg je last van hartkloppingen, trillende knieën, maag- of hoofdpijn of voel je deze klachten opkomen.

(bron Instituut voor Psychotrauma, telefoon: 0418 683 400, www.ivp.nl)

Adressen voor advies en hulp

Voor hulp kan men terecht bij de huisarts, Stichting Maatschappelijke Dienstverlening of Stichting Slachtofferhulp. Wanneer dat nodig is, kunnen zij voor meer specialistische hulp verwijzen naar andere instanties, zoals de GGZ.

Stichting Slachtofferhulp Nederland

Regio Kennemerland/Noord-Holland Noord/Zaanstreek Waterland
www.slachtofferhulp.nl | T 0900 0101

Algemeen Maatschappelijk Werk Amstelveen

T 020 641 06 55

Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Midden-Kennemerland

Hoofdvestiging Beverwijk | T 0251 229 329
www.madi-mk.nl

Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Zaanstreek/Waterland

Zaandam | T 075 617 69 51
 Purmerend | T 0299 439 279
www.smdz.nl

Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Zuid-Kennemerland

Hoofdvestiging Haarlem | T 023 535 31 34

GGZ inGeest

www.ggzingeest.nl
 Amstelveen | T 020 543 43 43
 Haarlem – Zuiderpoort | T 023 518 72 22

Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie

Bezoekadres | Zeestraat 43 in Beverwijk | T 0251 276 400

Postadres | Postbus 500, 1940 AM Beverwijk | T 0251 276 400

Zaandam | T 075 681 44 10

Purmerend | T 0299 689 500

www.Lucertis.nl

Informatie

Voor algemene vragen over Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie is onze afdeling Informatieservice van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 088 358 88 88