

Uw kind heeft een schokkende gebeurtenis meegemaakt

U kunt deze folder ook aan familieleden, buren, leerkrachten laten lezen. Ook zij kunnen u en uw kinderen steunen en helpen om de schokkende gebeurtenis te verwerken.



Uw kind heeft een schokkende gebeurtenis meegemaakt

Soms krijgen kinderen plotseling te maken met dood, geweld, bedreiging of afscheid. Dat kan hen diep raken. Maar ook ogenschijnlijk minder ernstige gebeurtenissen kunnen een diepe indruk achterlaten. Bijvoorbeeld een huisdier dat doodgaat, vader die ontslag krijgt, een verhuizing, een nieuwe school. Of een vriendje dat gaat verhuizen naar een andere stad. Kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende of schokkende gebeurtenissen te verwerken. Naarmate uw kind de schok beter verwerkt, zal het er minder lang last van hebben. U als vader, moeder of verzorger kunt hier heel goed bij helpen.

Kinderen reageren verschillend

Afhankelijk van de leeftijd kunnen kinderen op verschillende manieren reageren. De één wordt heel erg druk, de ander sluit zich af en wordt stil. Het belangrijkste voor alle kinderen is dat ouders tijd voor hen nemen. Kijk goed wat er in uw kind omgaat, luister naar uw kind, geef hem of haar in begrijpelijke taal uitleg over wat er gebeurd is. Kinderen willen, net als volwassenen, voelen dat ze niet alleen staan. Neem uw kind serieus in zijn beleavingswereld en geef uw kind echte aandacht. Laat uw kind vlak na een schokkende gebeurtenis niet onnodig lang alleen, tenzij het zelf alleen wil zijn. Laat hem of haar dan wel weten dat u in de buurt bent en blijft. Het vertrouwen in het leven kan geschokt zijn bij uw kind, maar het vertrouwen in u als vader of moeder kan onbeschadigd blijven.

Wat kunnen kinderen en jongeren schokkend vinden?

- echtscheiding van de ouders
- overlijden van familielid, kennis, vriend of vriendin
- seksueel misbruik
- een huisdier dat dood gaat
- verhuizing naar andere stad, dorp of streek
- een nieuwe school
- ziekte, zelf of van vader of moeder
- werkloosheid of arbeidsongeschiktheid van vader of moeder
- geweld op tv

- agressie, bv vechtende volwassenen op straat
- inbraak
- gepest worden op school
- geslagen worden, door kinderen of volwassenen

Baby's

reageren op onrust en lawaai. Zodra het normale ritme hersteld is, zal de baby zich weer zoals altijd gaan gedragen.

Kleuters

hebben nog een beperkt tijdsbesef en letten meestal op het gedrag van de ouders. Hoe moeilijk ook, geef hen een gevoel van geborgenheid en veiligheid. In het algemeen geldt: hoe jonger, hoe kwetsbaarder.

Kinderen van 6 tot 12 jaar

verwerken de ervaring het beste door te spelen. Dat is voor hen de meest natuurlijke manier. Ze herhalen het gebeurde en beleven het steeds weer opnieuw, vaak met andere kinderen. Na verloop van tijd zult u waarschijnlijk zien, dat het spelen onbewust weer gaat veranderen. Als het spel rond de schokkende gebeurtenis zich lange tijd en vaak blijft herhalen, kan het nodig zijn hierover met de huisarts te gaan praten.

Jongeren

Verwerken schokkende gebeurtenissen eigenlijk op dezelfde manier als volwassenen. Vaak wordt de schokkende gebeurtenis afwisselend ontkend en opnieuw beleefd. Alleen zijn jonge mensen nog niet volwassen. Zij hebben uw emotionele steun en begrip dus harder nodig dan een volwassene.

Verwerken, hoe gaat dat?

Activiteiten kunnen helpen. Tekenen, schrijven en spelen zijn goede hulpmiddelen voor kinderen om schokkende gebeurtenissen te verwerken. Speelgoed (poppetjes, speelgoedzwaarden, auto's, verkleedspullen, enz.) en expressiemateriaal stimuleren de verwerking en bieden afleiding en activiteit aan de

kinderen. U kunt uw kind ook helpen door samen iets te ondernemen. Bijvoorbeeld samen het dode huisdier begraven of samen een afscheidsbrief schrijven. Na een verhuizing of wisseling van school kan het helpen als uw kind nog eens op bezoek kan gaan bij de oude school of de oude vriendjes.

Het laten meegaan van uw kind naar de begrafenis of crematie kan uw kind helpen bij het afscheid nemen van een geliefd familielid. Zulke rituelen blijken heel ondersteunend te werken voor kinderen en jongeren. Bij het verwerken hebben kinderen de emotionele steun en het verstandige begrip van u als vader of moeder heel hard nodig. Soms is de manier waarop uw kind alles verwerkt, bijvoorbeeld in dromen of in veranderd gedrag, voor u niet direct herkenbaar. Sommige kinderen verwerken door te huilen of te praten, anderen door woest te spelen, waarbij er weleens dingen kapot gaan. Veel kinderen beseffen zelf niet dat ze de schokkende gebeurtenis in het spel herhalen.

Het is voor u als ouder van belang erop te letten hoe uw kind in de periode na de schokkende gebeurtenis reageert op tv-beelden of foto's in kranten. Zulke beelden kunnen de nare ervaringen versterken. Maar in kleine hoeveelheden kunnen ze soms helpen bij de verwerking. Ook kunnen ze aanleiding zijn om er met elkaar over te praten. Laat uw kinderen hun eigen verhaal vertellen: wat ze hoorden, wat ze zagen, wat ze geroken hebben, wat ze gedacht hebben, wat ze voelden en hoe anderen reageerden. Erover praten, soms keer op keer, helpt bij de verwerking.

Schokkende gebeurtenissen

Wat zijn normale reacties van kinderen en jongeren?

- ongewoon stil en teruggetrokken zijn
- heel druk en uitbundig doen
- verminderde interesse
- onrustige slaap, nachtmerries
- angstig gedrag; niet alleen durven zijn
- om kleinigheden huilen of boos worden
- verminderde schoolprestaties

- verlies van vaardigheden zoals eten, praten en zindelijkheid
- lichamelijke klachten; hangerig zijn
- prikkelbaar zijn
- zich verantwoordelijk of schuldig voelen over wat er gebeurd is
- plotselinge radicale beslissingen willen nemen.

Na een schokkende gebeurtenis is het heel natuurlijk als uw kind onrustig slaapt, bang is in het donker, niet meer alleen wil zijn en zich niet kan concentreren. Schep bij het slapengaan een vertrouwde, veilige sfeer. Vertel uw kind dat andere kinderen soms hetzelfde meemaken en dat nare dromen ook goed kunnen aflopen.

Pak zoveel mogelijk het normale ritme weer op. Dat is goed voor de kinderen en ook het beste voor u. Nogmaals: alle genoemde reacties en klachten zijn normaal na een schokkende gebeurtenis.

Wat kunt u als ouder of verzorger doen?

Steun uw kind met geduld en begrip. Leg de leerkracht en familieleden uit wat er met uw zoon of dochter aan de hand is.

- Het kan zijn, dat u zelf zo geschokt bent, dat u uw kind niet goed kunt helpen. Zoek hulp voor uw eigen verdriet. En zorg dat uw kind zijn of haar verhaal ergens kwijt kan.
- Stimuleer uw kinderen om steun te zoeken bij u als ouder of bij anderen die belangrijk voor hen zijn. Stimuleer hen om hun gevoelens en gedachten te uiten. Verdriet hebben mag!
- Sta uw kind tijdelijk toe dat het zich anders gedraagt, bijvoorbeeld woest speelt en af en toe onhandelbaar is. Maak daarover een tijdje geen ruzie.
- Laat uw kinderen praten, brieven of opstellen schrijven, tekeningen maken, spelen.
- Vraag eventueel steun en hulp voor uw kind als het na een paar maanden nog niet de oude is.
- Geef eerlijk antwoord op vragen van uw kind. Als u dingen verzwijgt, gaan kinderen er zelf over fantaseren. Dat is vaak schadelijker dan de pijnlijke waarheid.

Uw kind heeft u nodig!

Als uw kind iets schokkends heeft meegemaakt, bent u als moeder of vader hard nodig voor uw kind(eren). Uw aandacht en zorg helpen hen om alles beter en eerder te verwerken. Het is voor u misschien niet altijd gemakkelijk de nodige aandacht op te brengen. U bent misschien zelf ook geschokt door wat er gebeurd is. Praten helpt, niet alleen voor kinderen, ook voor u. als u vragen of twijfels heeft, bespreek deze met anderen.

Als het niet overgaat

Het is een normale reactie als kinderen een tijdje uit hun doen zijn na een schokkende gebeurtenis. Dat is niet iets om u zorgen over te maken. Het kan zijn dat u na een paar maanden nog steeds de indruk hebt, dat uw kind alles niet goed kan verwerken. Of dat uw kind wekenlang heel sterk op de schokkende gebeurtenis blijft reageren. In die gevallen kan het verstandig zijn contact op te nemen met de huisarts, de leraar, Lucertis of Buro Slachtofferhulp.

Stressreacties na schokkende gebeurtenissen

- | | |
|--|--|
| Ermee bezig blijven | <ul style="list-style-type: none">• De gebeurtenis niet van je af kunnen zetten, ook al wil je graag. |
| Herbeleving | <ul style="list-style-type: none">• Bij herinneringen aan de gebeurtenis komen de pijnlijke gevoelens terug. |
| Nachtmerries | <ul style="list-style-type: none">• Je hebt last van akelige dromen over de gebeurtenis. |
| Ontredderd gevoel | <ul style="list-style-type: none">• In situaties, die op de gebeurtenis lijken, keren de gevoelens van toen terug. |
| Vermijden gedachten of gevoelens | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• De plaats van de gebeurtenis probeer je te vermijden, bv. door je ziek te melden. |
| Afwezigheid | <ul style="list-style-type: none">• 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

- Je hebt het gevoel dat alles geen zin heeft en dat alles zo nutteloos lijkt.

Inslaap- of doorslaapproblemen

- Gepieker en gedachten aan de gebeurtenis voorkomen dat je in slaap valt of zorgen ervoor dat je herhaaldelijk wakker wordt.

Verhoogde prikkelbaarheid

- Je bent eerder geïrriteerd dan normaal. Wanneer dingen niet meteen lukken, volgt snel een woe deuitbarsting.

Schuldgevoelens

- Je maakt jezelf verwijten over hetgeen je tijdens de gebeurtenis hebt gedaan of nagelaten.

Verhoogde

- Je bent gespist op nieuw gevaar en ziet, anders dan voorheen, waakzaamheid in iedere persoon een potentiële dader. Je bent bang voor een nieuwe gebeurtenis.

Schrikreacties

- Onverwachte harde geluiden en plotselinge bewegingen geven enorme schrikreacties.

Concentratieproblemen

- Je bent snel in gedachten verzonken of kunt moeilijk de aandacht bij zaken houden.

Lichamelijke reacties

- 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 683400, 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