

NA DE SCHOK

INFORMATIE VOOR LEERKRACHTEN



Op een schokkende gebeurtenis bent u meestal niet voorbereid en als het gebeurt kan dat ingrijpende gevolgen hebben. Als leerkrachten samen met kinderen een ingrijpende gebeurtenis meemaken is dat voor hen dubbel zo moeilijk. U heeft dan niet alleen met uw eigen reacties en verdriet te maken, maar u wilt ook de kinderen zo goed mogelijk steunen.

Wat kunt u als leerkracht doen om leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden? Deze folder heeft geen betrekking op kinderen die herhaaldelijk en langdurig getraumatiseerd zijn zoals incestslachtoffers of kinderen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld.

Wat zijn schokkende gebeurtenissen

Soms krijgen kinderen of jongeren plotseling te maken met dood, geweld, bedreiging of afscheid. Dit zijn gebeurtenissen die van buitenaf komen, van korte duur zijn, maar een geweldige indruk achterlaten. Ook ogenschijnlijk minder ernstige gebeurtenissen kunnen diepe indruk maken, zoals:

- echtscheiding ouders;
- overlijden familielid, kennis, vriend(in);
- seksueel grensoverschrijdend gedrag;
- verhuizen naar een andere stad of streek;
- een nieuwe school;
- ziekte van het kind, ouders, broertje of zusje;
- werkloosheid of arbeidsongeschiktheid van een van de ouders;
- geweld op televisie;
- agressie, bijvoorbeeld een vechtpartij op straat;
- inbraak;
- gepest worden op school;

- slachtoffer zijn van fysiek geweld, door kinderen of volwassenen.

Kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende gebeurtenissen te verwerken. Naarmate het kind de schok beter verwerkt, zullen ze er minder last van hebben. U kunt hierbij helpen.

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. Het is heel normaal dat kinderen zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluiten. De manier waarop verschilt per kind. De een voelt zich onwettelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt juist niets en staat verstijfd. Een enkel kind raakt in paniek of kan gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is ontstaat er eerst ongelof en verbijstering. Daarna komen vaak heftige reacties zoals angst, boosheid, verdriet, trillen of beven. Deze reacties duren 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. Maak dan duidelijk dat alles voorbij is en dat het veilig is. Dit helpt om de emoties te laten komen.

Al de reacties volgend op de gebeurtenis, kunnen nodig zijn om het 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 anders.

Het verwerken kost tijd. De leerkracht 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 en toe te staan en hiervoor begrip te vragen bij de andere leerlingen.

Wat kunt u doen?

- bied de leerling een vertrouwde omgeving en pak het dagelijkse ritme weer op. Blijf bij het gebruikelijke rooster, inclusief de leuke dingen, om de aandacht naar de normale situatie te verzetten. Het kind krijgt daardoor een gevoel van rust en veiligheid;
- nodig de leerling uit om te praten en luister. Kinderen hebben behoefte aan herkenning en geruststellende reacties. De ene leerling wil wel praten over wat er gebeurd is, de ander niet. Bij de een maakt dat emoties los, terwijl de ander er redelijk onbewogen onder blijft;
- het is belangrijk begrip te tonen voor al deze verschillen. Het zijn immers begrijpelijke en normale reacties.

Leerlingen kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De woede is gericht op de directe omgeving maar is niet zo bedoeld. Accepteer het ook als een leerling weinig of geen emoties toont.

Activiteiten die kunnen helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis zijn:

- kringgesprekken, eventueel externe begeleider inschakelen;
- leerlingen laten tekenen of schrijven over het gebeurde;
- een schoolkrant of dagboek maken met tekeningen, gedichten en verhalen met ervaringen;
- aanbieden van speel- en spelmaterialen die associaties oproepen met de gebeurtenis.

U als leerkracht dient ook uw eigen reacties in de gaten te houden. Het kan zijn dat u zich schuldig voelt, er niet over kan praten of zelf veel verdriet heeft. Ook u kunt gevoelens van angst hebben en daardoor de leerlingen niet uit het oog willen verliezen. In deze situaties bestaat het risico dat de leerkracht voorbijgaat aan de gevoelens van de leerlingen. Voor hen is het belangrijk dat hun leerkracht zich voor ze openstelt.

Leerkrachten zullen voor zichzelf mogelijkheden moeten creëren om de gebeurtenis te verwerken, door er bijvoorbeeld over te praten met collega's, directeur of partner.



Rouwverwerking

Wanneer er slachtoffers te betreuen zijn onder de leerlingen, betekent dat voor de andere kinderen en de leerkracht 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:

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

Ouders

Ouders hebben voor een deel dezelfde taak als de leerkracht. Voor het verwerken van een schokkende gebeurtenis is het belangrijk dat bij de leerling thuis een vertrouwde sfeer wordt gecreëerd en dat hij zijn verhaal kwijt kan. Wanneer de leerling de situatie niet alleen of met behulp van ouders aan kan, kunnen de ouders de huisarts inschakelen om professionele hulp te vragen. U heeft hierin een signalerende functie. U kunt dus zelf contact opnemen met ouders of (evt. via de zorgstructuur op school) raad vragen aan professionele hulpverleners.

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 leerkracht kan tot gevolg hebben dat de leerling dichtklapt, terwijl deze 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 aspecten die ze al verwerkt hebben weer terug kunnen komen, waardoor de leerling opnieuw moet beginnen met het verwerkingsproces, of zelfs nog verder wegzakt. Het is daarom raadzaam om bij een groepsgesprek externe deskundigen in te schakelen ter ondersteuning.

Professionele hulp

De meeste jongeren kunnen heel direct praten over hun ervaringen. Voor sommige leerlingen is dat echter niet voldoende. Zij blijven op de een 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.

Na de schokkende gebeurtenis

Klachten die kunnen ontstaan bij kinderen/ jongeren nadat zij een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt zijn (afhankelijk van de leeftijd):

- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen;
- veel of weinig eten, buikpijn;
- plotselinge gedragsveranderingen zoals teruggetrokken of juist agressief gedrag vertonen, druk gedrag, zich jonger gedragen;
- minder 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 sterke angstgevoelens, schrikachtigheid, bang voor allerlei geluiden;
- huilen zonder directe aanleiding;
- somberheid, negatief zelfbeeld;
- herbeleving van de gebeurtenis in spelsituaties.

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 en verwarren zaken;
- hebben moeite dingen onder woorden te brengen;
- gaan soms achteruit in gedrag en gaan dan bijvoorbeeld weer bedplassen, gebrekkig praten, hun eetlust gaat achteruit, ze willen niet meer (buiten) spelen, slapen slecht en zijn hangerig.

Kinderen in de basisschool-leeftijd

- voelen zich verantwoordelijk voor de gebeurtenis en hebben schuldgevoelens;
- reageren sterk op voorvallen die associaties oproepen met de schokkende gebeurtenis;
- 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 drugsgebruik;
- neigen tot zeer uitgesproken veranderingen en beslissingen.

Het kan zijn dat leerlingen pas na enkele maanden deze klachten en verschijnselen krijgen. Misschien heeft u de gebeurtenis zelf al verwerkt. Het kan daardoor zijn dat u daardoor de klachten van uw leerling niet in verband brengt met de schokkende gebeurtenis.

Partners Psychosociale Hulpverlening:



www.ggdkennerland.nl

GGZ inGeest partner van VUmc 

www.ggzingeest.nl



www.dock.nl



www.parnassiagroep.nl



www.legerdesheils.nl



www.socius-md.nl



www.meerwaarde.nl



www.slachtofferhulp.nl



KJTC
Kinder & Jeugd
Traumacentrum