

NA DE SCHOK

INFORMATIE VOOR OUDERS



Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis laat niemand onberoerd. Je bent er meestal niet op voorbereid en als het gebeurt kan dat ingrijpende gevolgen hebben voor betrokkenen. Wanneer kinderen (samen met hun ouders) een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor ouders dubbel moeilijk.

Ouders hebben dan niet alleen te maken met hun eigen reacties en verdriet, maar willen ook hun kinderen zo goed mogelijk steunen. Wat kunnen ouders doen om hun kinderen zo goed mogelijk te helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis? 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. 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 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 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 anders.

Na de schokkende gebeurtenis

Er kunnen verschillende klachten ontstaan. Veel van deze verschijnselen helpen kinderen bij het verwerkingsproces. Dat verwerken kost tijd en meestal lukt het om op eigen kracht of met behulp van ouders te herstellen. Afhankelijk van de leeftijd kunnen bij kinderen de volgende verschijnselen en klachten optreden:

- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen;
- plotselinge gedragsveranderingen zoals teruggetrokken of juist 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 het kind tevoren plezier in had;
- sterke angstgevoelens, schrikachtigheid, bang voor allerlei geluiden;
- huilen zonder directe aanleiding;
- somberheid, negatief zelfbeeld;
- verlies van vaardigheden zoals eten, spreken en zindelijkheid;
- veel of weinig eten, buikpijn of andere lichamelijke klachten.

Per leeftijdscategorie zijn vaak de volgende specifieke reacties te herkennen.

Baby's

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

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 hongerig.

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

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

Het kan zijn dat kinderen pas na enkele maanden deze klachten en verschijnselen gaan vertonen. Ouders dienen hier rekening mee te houden. Dat is vooral van belang als de ouders zelf de gebeurtenis al verwerkt hebben. Het kan zijn dat ze daardoor de klachten van hun kinderen niet in verband brengen met de schokkende gebeurtenis.

Wat kunnen ouders doen?

Het belangrijkste voor alle kinderen is dat ouders hen opvangen door naar ze te luisteren en in begrijpelijke taal uit te leggen wat er is gebeurd. Verder is van belang dat het kind in een vertrouwde omgeving komt en het dagelijkse ritme weer oppakt. Kinderen krijgen daardoor een gevoel van rust en veiligheid.



Vertel wat er precies gebeurd is en zet de feiten op een rij. Dit voorkomt dat het kind last krijgt van nare fantasieën of dat het de toedracht van de gebeurtenis hoort van een ander die niet de steun geeft die ouders wel kunnen bieden.

Kinderen moeten de mogelijkheid hebben over hun ervaringen te praten. Nodig het kind uit om te vertellen en luister dan. Kinderen hebben hierbij behoefte aan herkenning en geruststellende reacties. Sommige kinderen kunnen hun verhaal kwijt aan een vertrouwde knuffel die ze mee naar bed nemen. Belangrijk is dat er begrip is voor al hun verschillende reacties. Het zijn immers begrijpelijke en normale reacties. Begrip voor kinderen betekent ook het accepteren van hun emoties. Ze kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. Ouders zullen hierop bedacht moeten zijn. De woede is dan wel gericht op de directe omgeving maar niet als zodanig bedoeld. Het kan ook zijn dat een kind weinig of geen emoties toont. Ook dat zullen ouders moeten accepteren.

Tijdens het spelen zijn kinderen vaak met dingen bezig die zij in werkelijkheid hebben meegemaakt. Vaak zijn ze zich hiervan niet eens bewust.

Tekenen, schrijven en spelen zijn goede hulpmiddelen om de schokkende gebeurtenis te verwerken. Speelgoed en expressiemateriaal stimuleert de verwerking en geeft afleiding.

Als ouders zien dat hun kind in zijn spel bezig is met de schokkende gebeurtenis, kunnen zij hierover met het kind praten maar dat hoeft beslist niet. Ook zonder erover te praten helpt spelen bij het verwerkingsproces.

Het is voor ouders van belang erop te letten hoe het kind reageert op tv-beelden of foto's in de krant. Dergelijke beelden kunnen de nare ervaringen versterken, maar soms helpen gedoseerde beelden bij het verwerken of zijn ze aanleiding om te praten. Laat kinderen dan in hun eigen woorden vertellen wat ze zagen, hoorden, roken, dachten en voelden en hoe anderen reageerden.

Het is heel natuurlijk dat een kind onrustig slaapt, bang is in het donker, niet meer alleen wil zijn en zich niet kan concentreren. Maak van het naar bed gaan dan een ritueel of routine. Dat geeft veiligheid en ontspanning.

De ouders zelf

Niet alleen het kind, maar ook de ouders reageren op de schokkende gebeurtenis. Het is daarom belangrijk dat zij het kind vertellen dat zij wat anders dan normaal kunnen reageren en misschien niet altijd goed luisteren.

Mensen uit de omgeving kunnen een steun zijn bij het verwerken van de gebeurtenis. Ook voor de ouders zelf. De omgeving is vooral van belang wanneer het ouders zelf niet lukt om het kind voldoende te ondersteunen.

Als het niet overgaat

Het is heel normaal als een kind een tijdje uit zijn normale doen is. Als ouders na drie maanden nog de indruk hebben dat hun kind het allemaal niet goed kan verwerken of dat hun kind nog wekenlang heel sterk op de gebeurtenis blijft reageren, is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts of met de jeugdgezondheidszorg. Zij kunnen bepalen wat nodig is en eventueel doorverwijzen.

Tot slot nog enkele adviezen

- laat het kind weten dat het er niet alleen voor staat;
- vertel dat andere kinderen hetzelfde meemaken;
- neem het kind serieus in zijn belevingswereld en geef het echte aandacht;
- laat het kind zoveel mogelijk praten en spelen en laat het brieven of opstellen schrijven en tekeningen maken, dat stimuleert het uiten van gevoelens;
- houd het kind goed in de gaten en als het met anderen wil spelen, laat dan weten in de buurt te zijn;
- pak zoveel mogelijk het vertrouwde ritme weer op, dat is goed voor het kind en goed voor de ouders;
- vertel het kind dat het best verdriet mag hebben;
- stimuleer het zoeken van steun bij de ouders of bij belangrijke anderen.

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