



Gezondheid telt!



Gezondheid telt!



Colofon

Uitgever: GGD Hart voor Brabant, GGD West Brabant
Vormgeving/opmaak: de Code, 's-Hertogenbosch
Oplage: 600
Uitgave: 2009

GGD Hart voor Brabant
Postbus 3166, 5203 DD 's-Hertogenbosch
T (0900) 463 64 43 (lokaal tarief)
F (073) 641 86 53
I www.ggdhvb.nl

GGD West Brabant
Postbus 3369, 4800 DJ Breda
T (076) 528 20 00
F (076) 521 60 62
I www.ggdwb.nl



Na de schok...



Informatie voor ouders

Niemand is echt voorbereid op een schokkende gebeurtenis en als het gebeurt heeft dat voor iedereen ingrijpende gevolgen. Als kinderen samen met hun ouders een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor ouders dubbel moeilijk. Zij hebben 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

Tijdens en vlak na de gebeurtenis op het moment zelf reageren de meeste kinderen zonder erbij na te denken. Ze schakelen als het ware de automatische piloot in. Hierdoor doen ze geen domme of gevaarlijke dingen en komen ze de situatie zo goed mogelijk door. Het is heel normaal dat kinderen zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluiten. De manier waarop verschilt per kind. De een voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt

juist niets en staat verstijfd van schrik. Een enkel kind raakt in paniek of kan gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is ontstaat 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 een paar dagen. Soms uit het kind deze gevoelens helemaal niet. Het blijft 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.

Al deze reacties zijn normaal en nodig om de gebeurtenis te verwerken. Wanneer het kind geen bijzondere reacties vertoont, wil dat niet zeggen dat de verwerking niet goed gaat. Ieder kind reageert immers anders.

Enige tijd na de gebeurtenis

Er kunnen verschillende klachten ontstaan die helpen bij het verwerkingsproces. Verwerken kost tijd en meestal lukt het om op eigen kracht of met uw hulp te herstellen. Bij kinderen kunnen de volgende verschijnselen en klachten optreden:

- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen;
- plotseling teruggetrokken, agressief of druk gedrag, zich jonger gedragen;
- minder contact met vriendjes en vriendinnetjes, vaak binnen blijven;
- niet naar school willen, leerproblemen en moeilijkheden met concentreren;
- minder interesse in hobby's en andere bezigheden;
- sterke angstgevoelens, schrikachtigheid, bang voor allerlei geluiden;



- huilen zonder directe aanleiding;
- somberheid, negatief zelfbeeld;
- verlies van vaardigheden zoals eten, spreken en zindelijkheid;
- buikpijn of andere lichamelijke klachten.

Mogelijke reacties per leeftijds-categorie

Baby's

Baby's reageren op onrust en lawaai. Als de rust is hersteld, gedraagt de baby zich weer normaal.

Peuters en kleuters

- kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en (scheidings)angsten hebben;
- lijken minder snel van begrip en verwarren zaken;
- hebben moeite dingen onder woorden te brengen;
- gaan weer bedplassen, slechter praten en slapen, minder eten en buiten spelen.



Kinderen op de basisschool

- voelen zich verantwoordelijk voor de gebeurtenis en kunnen schuldgevoelens hebben;
- reageren sterk op voorvallen die ze herinneren aan wat er gebeurd is;
- merken verdriet en angst bij anderen en zijn daar bezorgd over;
- vertonen lichamelijke klachten.

Adolescenten

- kunnen zich schamen of schuldig voelen;
- kunnen agressiever en brutaler zijn;
- staan meer open voor roken, alcohol en drugs;
- neigen tot zeer uitgesproken veranderingen en beslissingen.

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





Wat kunt u doen?

- Nodig het kind uit om te vertellen over zijn ervaring en luister. Kinderen hebben behoefte aan herkende en geruststellende reacties. Leg zelf in begrijpelijke taal uit wat er is gebeurd. Dit voorkomt dat het kind last krijgt van (gruwelijke) fantasieën over de gebeurtenis.
- Bied het kind een vertrouwde omgeving en pak het dagelijkse ritme weer op. Kinderen krijgen daardoor een gevoel van rust en veiligheid.
- Heb begrip voor al hun verschillende reacties en emoties. Deze zijn heel normaal. Ze kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De kwaadheid is gericht op de directe omgeving maar is niet zo bedoeld. U moet het ook accepteren als een kind weinig of geen emoties toont.
- Tekenen, schrijven en spelen zijn goede hulpmiddelen om de schokkende gebeurtenis te verwerken. Tijdens het spelen zijn kinderen vaak onbewust met dingen bezig die zij hebben meegemaakt. Speelgoed (zoals poppen,

voertuigen, verkleedspullen of spelletjes) en expressiemateriaal (zoals papier, kleurtjes en verf) stimuleren de verwerking en geven afleiding.

Als u ziet dat uw kind tijdens het spel bezig is met de schokkende gebeurtenis, kunt u hierover met uw kind praten maar dat hoeft niet.

- Hou in de gaten hoe uw kind reageert op tv-beelden of foto's in de krant. Deze beelden kunnen de nare ervaringen versterken, Maar ze kunnen ook helpen bij het verwerken of zijn ze aanleiding om erover 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 normaal 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. Sommige kinderen kunnen hun verhaal kwijt aan een vertrouwd speeltje dat ze mee naar bed nemen.

Hoe gaat het met ú?

U reageert zelf ook op de schokkende gebeurtenis. Vertel uw kind dat u wat anders dan normaal kan reageren en misschien niet altijd goed luistert. Mensen uit uw omgeving kunnen een steun zijn bij het verwerken van de gebeurtenis. Zij kunnen ook van belang zijn als het u zelf niet lukt om uw kind voldoende te ondersteunen.

Als het niet overgaat

Het is heel normaal als een kind een tijdje uit zijn normale doen is. Dat is niets om u zorgen over te maken. Het kan zijn dat u na drie maanden nog de indruk heeft dat uw kind het allemaal niet goed kan verwerken of dat het nog wekenlang heel sterk op de gebeurtenis blijft reageren. Dan is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Die kan u verwijzen naar geschikte instanties. Kijk voor nuttige adressen op het inlegvel.