



Gezondheid telt!



Gezondheid telt!

# Colofon



**Uitgever:** GGD Hart voor Brabant en 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](http://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](http://www.ggdwb.nl)

# Na de schok...



Informatie voor leerkrachten

*Niemand is echt voorbereid op een schokkende gebeurtenis en als het gebeurt heeft dat ingrijpende gevolgen. Als leerkrachten samen met kinderen een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor hen dubbel zo moeilijk. Zij hebben dan niet alleen te maken met hun eigen reacties en verdriet, maar willen ook de kinderen zo goed mogelijk steunen. Wat kunt u doen om uw leerlingen zo goed mogelijk te helpen? Daarover gaat deze folder. Deze folder heeft geen betrekking op kinderen die herhaaldelijk en langdurig getraumatiseerd zijn, zoals incestslachtoffers.*

## 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. Maar ook ogen-schijnlijk minder ernstige gebeurtenissen kunnen diepe indruk maken, zoals:

- echtscheiding ouders;
- overlijden van familielid, kennis, vriend(in) of huisdier;
- seksueel misbruik;
- verhuizen naar andere stad of streek;
- een nieuwe school;

- ziekte van het kind zelf of van vader of moeder;
- werkeloosheid of arbeidsongeschiktheid van vader of moeder;
- geweld op tv;
- agressie, bijvoorbeeld vechtpartij op straat;
- inbraak;
- gepest worden op school;
- geslagen worden, door kinderen of volwassenen.

Kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende, schokkende gebeurtenissen te

verwerken. Naarmate het kind de schok beter verwerkt, zal het er minder last van hebben. U kunt hierbij helpen.

## 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 schokkende gebeurtenis

Er kunnen verschillende klachten ontstaan die horen bij het verwerkingsproces. Verwerken kost tijd en meestal lukt het om op eigen kracht of met uw hulp van directe omgeving te herstellen. Afhankelijk van de leeftijd kunnen de volgende verschijnselen en klachten optreden:

- slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen;
- veel of weinig eten, buikpijn;

- 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;
- herbeleving van de gebeurtenis in spelsituaties.

## Mogelijke reacties per leeftijdscategorie

### 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 leerlingen niet in verband brengt met de schokkende gebeurtenis.

## Wat kunt u doen?

- Bied het kind 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 het kind uit om te vertellen en luister. Kinderen hebben behoefte aan herkende 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 een ander er redelijk onbewogen onder blijft. Al deze verschillen tussen leerlingen zult u moeten herkennen en respecteren.
- Heb begrip voor al hun verschillende reacties en emoties. Deze zijn begrijpelijk en 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.
- Activiteiten die kunnen helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis zijn:
  - Kringgesprekken houden; eventueel kunt u medewerkers van GGZ of Bureau Slachtofferhulp hierbij inschakelen;
  - kinderen laten tekenen of schrijven

- over wat er gebeurd is;
- een dagboek of schoolkrant maken met tekeningen, gedichten en verhalen met ervaringen;
- materialen aanbieden om mee te spelen die associaties oproepen met de gebeurtenis.

Verwerken kost tijd. Begeleid de kinderen hierbij zo lang als nodig is. Leerlingen met een andere culturele achtergrond hebben mogelijk andere manieren van omgaan met verdriet. Leer deze ook kennen en vraag hiervoor begrip bij de andere kinderen.

## Als een kind overlijdt...

Als een van uw leerlingen overlijdt, betekent dat voor de andere kinderen en voor u een ingrijpende verandering in de klas. Ook dan moeten de kinderen hierover kunnen praten. Wat kan helpen bij de rouwverwerking is het betuigen van condoleance aan de familie, of het organiseren van een herdenkingsdienst. De schoolbank van de overleden leerling kan gebruikt worden als plek om afscheid te nemen, bijvoor-

beeld met bloemen, foto's en kaarsen. Ook kunt u symbolen gebruiken die herinneren aan de overleden leerling.

## Wat juist níét helpt

U kunt veel doen om het verwerken te bevorderen. U kunt beter niet zeggen: "Probeer het maar te vergeten. Denk er niet zo vaak aan. Kijk naar de toekomst, naar de mooie dingen" enz. Kinderen voelen zich hierdoor niet serieus genomen. Door een te lauwe of te algemene reactie van de leerkracht kan de leerling dichtklappen. Hetzelfde geldt als een leerling te veel gestimuleerd wordt om erover te vertellen. Met name klasgenoten zijn hier soms erg hardnekkig in. Door een gedetailleerd verslag van de gebeurtenis krijgen kinderen nieuwe informatie, waardoor verwerkte dingen weer terugkomen. Het kind moet dan opnieuw beginnen met verwerking of zakt zelfs nog verder weg.

## Hoe gaat het met ú?

U reageert zelf ook op de schokkende gebeurtenis. Misschien voelt u zich schuldig, wilt u er niet over praten of heeft u veel verdriet. Of u heeft angstgevoelens en u wilt de kinderen niet uit het oog verliezen. Praat hierover met collega's of partner. Zij kunnen ook van belang zijn als het u zelf niet lukt om de kinderen te ondersteunen.

## Rol van de ouders

De meeste kinderen kunnen heel direct praten over hun ervaringen. Voor sommige leerlingen is dat niet voldoende, zij blijven bezig met de gebeurtenis. Zij zullen langer klachten of verschijnselen hebben. Maar als klachten langer dan enkele maanden aanhouden, zijn de ouders de aangewezen personen om de huisarts in te schakelen en eventueel professionele hulp te vragen. U heeft hierin een signalerende functie. U kunt dus zelf contact opnemen met de ouders of raad vragen aan professionele hulpverleners.

