Na de schok ..... de draad weer oppakken

Informatie voor ouders

Inleiding
Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat niemand onberoerd en heeft voor iedereen ingrijpende gevolgen. Wat kunnen ouders doen om hun kinderen zo goed mogelijk te begeleiden? Daarover gaat deze folder.

Indirect te maken krijgen met een schokkende gebeurtenis
In de omgeving van uw kind (met kind wordt bedoeld kinderen en jongeren van 0 tot 19 jaar) heeft zich een schokkende gebeurtenis voor gedaan. Uw kind heeft dit gehoord van ouders, leerkrachten, vriendjes of anderen. De gebeurtenis heeft plaatsgevonden in de nabije omgeving van het kind en bij iemand die het (goed) kent.

Hoewel iedereen weet dat er nare dingen in het leven kunnen gebeuren, leven we doorgaans met het idee dat dit ons of onze naasten niet zal overkomen. Mensen leren van kleins af aan dat het 'meestal' goed gaat, waardoor het gevoel van veiligheid en onkwetsbaarheid (meestal) als vanzelfsprekend wordt ervaren.
De plotselinge confrontatie met een schokkende gebeurtenis vernietigt het gevoel van veiligheid en onkwetsbaarheid op harde wijze. Wat niet werd verwacht, gebeurt toch. Gevoelens van veiligheid en controle maken plaats voor machteloosheid en angst. Het meemaken van een schokkende gebeurtenis betekent een confrontatie met de eigen kwetsbaarheid in het leven.

De eerste reacties bij kinderen
Kinderen kunnen bij het horen van een naar verhaal op verschillende manieren reageren. Vaak is er eerst ongeloof en verbijstering. Bij kinderen kunnen deze emoties zich uiten in het 'sprakeloos' zijn, ze lijken dan helemaal niet te reageren. Daarna kunnen heftige reacties zoals angst, boosheid en verdriet komen. Deze reacties duren een tijdje. Bij het ene kind een paar minuten, bij het andere een paar uur of zelfs een paar dagen.
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 immers anders.
Verwerken kost tijd en meestal lukt het kinderen en jongeren om op eigen kracht of met behulp van de directe omgeving (school, familie, vrienden) te herstellen.

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 kwaadheid 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. Sommige kinderen verwerken de gebeurtenis zonder dat zij uitgesproken reacties laten zien.

Afhankelijk van de leeftijd kunnen bij kinderen de volgende reacties optreden:
- slapeloosheid, nachtmerries of bedplassen;
- veel of weinig eten, buikpijn;
- 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.

Reacties per ontwikkelingsfase

Peuters en kleuters:
- kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en algemene angsten en scheidingsangsten hebben;
- lijken minder snel van begrip en kunnen zaken verwarren;
- kunnen moeite hebben dingen onder woorden te brengen;
- kunnen achteruit gaan in gedrag, bijvoorbeeld bedplassen, gebrekkig praten, minder eten, niet meer buiten spelen, slecht slapen en hangerig zijn.

Basisschoolkinderen:
- kunnen zich verantwoordelijk voor de gebeurtenis voelen en kunnen schuldgevoelens hebben;
- kunnen sterk reageren op voorvallen die associaties oproepen met de schokkende gebeurtenis;
- signaleren verdriet en angst bij anderen en zijn daar bezorgd over;
- kunnen lichamelijke klachten vertonen.

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

Het kan zijn dat kinderen pas na enkele maanden deze reacties krijgen. Als ouder kunt u hier rekening mee houden. Dat is vooral van belang als u zelf de gebeurtenis al verwerkt heeft en daardoor de klachten van uw kind niet in verband brengt met de schokkende gebeurtenis.

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. Zij kunnen er met elkaar over praten of bijvoorbeeld met vrienden of hun eigen ouders. De omgeving is vooral van belang wanneer het ouders zelf niet lukt om het kind voldoende te ondersteunen.

Ouders spelen een centrale rol in het leven van een kind. Zij geven hun kinderen de informatie die nodig is om wegwijs te worden in de wereld. Belangrijk voor wat kinderen met die informatie doen, is de vertrouwensband die tussen ouders en hun kinderen bestaat. . Het kan helpen om bij uzelf na te gaan welke vragen uw kind zou kunnen stellen en welke antwoorden u aan uw kind kunt geven. Wanneer u dit moeilijk vindt, bent u zeker niet de enige. Het helpt dan om hierover te praten.

Wat kunt u als ouder 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. Dit voorkomt dat het kind last krijgt van gruwelijke fantasieën of de toedracht van de gebeurtenis hoort van een ander die niet de steun geeft die ouders of leerkrachten wel kunnen bieden.

Vertel indien dit mogelijk is, dat dit niet bij het kind zal gebeuren. Leg het kind uit wat het kan doen om dit te voorkomen. Het gevoel zelf actie te kunnen ondernemen bij (dreigend) gevaar geeft kinderen een veilig gevoel.

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.
Geef kinderen de mogelijkheid om over hun beleving te praten. Nodig het kind uit om te vertellen en luister dan. Kinderen hebben hierbij behoefte aan herkennende en geruststellende reacties. Sommige kinderen kunnen hun verhaal kwijt aan een vertrouwd speeltje dat ze mee naar bed nemen.

Wanneer uw kind signalen afgeeft dat het bezig is met verwerken (zie onder reacties), is het belangrijk dat u dit in de gaten houdt. Indien deze verschijnselen langer dan een aantal maanden aanhouden, is het verstandig met de huisarts of de jeugdarts van school te gaan praten. Zij kunnen dan met u kijken of er verder hulp nodig is voor uw kind.

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 stimuleren de verwerking en geeft afleiding.
Geschikte expressiematerialen zijn diverse formaten tekenpapier, gekleurd karton, crêpepapier, teken- en kleurpotloden, viltstiften, waterverf, klei, schaar, lijm, plakband en touw.
Geschikt speelgoed: vliegtuigen, boten en treinen, brandweer- en politie¬auto's, ambulances, poppenkast of poppenhuis met tamme of wilde dieren en poppen (vader, moeder, opa, oma, kinderen), blokken, ver¬kleedspullen (dokter, politie, brandweer, boef) en gezelschapsspelen.

Kies uit wat past bij het kind. Als ouders zien dat hun kind in zijn spel bezig is met de schokkende gebeurtenis, mogen zij hierover met het kind praten maar dat hoeft beslist niet. Zij kunnen het kind ook gerust laten spelen. 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 gedachten aan de gebeurtenis versterken, maar soms helpen gedoseerde beelden bij het verwerken of zijn ze aanleiding om er over te praten. Laat kinderen dan in hun eigen woorden vertellen wat ze zagen, hoorden, roken, dachten en voelden en hoe anderen reageerden toen zij hoorden wat er gebeurd was.

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 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. Dan is het verstandig om contact op te nemen met bijvoorbeeld de huisarts, de jeugdarts of de sociaal verpleegkundige van de GGD. Zonodig kan u verwezen worden voor gespecialiseerde hulp, bv naar het psychotraumacentrum van de GGZ rivierduinen.

De omgeving
U en uw kind zijn geschrokken van de nare gebeurtenis. Naast de zorg om uw kind, bent u en ook uw kind, betrokken bij de getroffene. Het kan zijn dat het getroffen kind bij uw kind in de klas of op dezelfde school zit.
Voor de mensen in de directe omgeving is het dikwijls moeilijk om goed te reageren. Zij worden plotsklaps geconfronteerd met een kind dat verdrietig is, van slag is en heel ander gedrag vertoont dan normaal. Het liefst zien zij de ander weer zo snel mogelijk in ‘gewone doen’ en reageren dan bijvoorbeeld door te zeggen: “Het is nu al weer zo lang geleden” of “Je mag blij zijn dat het nog zo goed is afgelopen.”

Daar komt bij dat ook de omgeving zich bewust wordt van de risico’s in het leven; het komt dan heel dichtbij en ook de omgeving wil het gevoel van onkwetsbaarheid zo snel mogelijk herstellen.

Soms doet men dat door de schuld voor de gebeurtenis ook bij het slachtoffer zelf te leggen, door bijvoorbeeld te zeggen: “Waarom ging je dan ’s avonds laat nog de deur uit?” Als u namelijk de schuld bij het slachtoffer zelf kunt leggen, zegt u daarmee voor uw gevoel ook dat, als u het anders aanpakt, zoiets u niet zal overkomen.
Het kan echter ook zijn dat de omgeving zich zo machteloos voelt dat men niet weet hoe men moet reageren en een confrontatie met het slachtoffer uit de weg gaat. Het slachtoffer voelt zich daardoor echter niet erkend en niet serieus genomen. Bij kinderen kan dit zich uiten in verdrietig, teruggetrokken of agressief gedrag.

Wat kunt u doen voor de getroffene en zijn/haar ouders?

- U kunt laten merken dat u meeleeft met de getroffene en zijn ouders. Een kleine blijk van betrokkenheid of steun is al heel fijn. Een vriendelijk woord of een kaartje laat zien dat u meeleeft. Voorbeeld van een tekst: “ik ben geschrokken van het slechte nieuws en denk veel aan je. Veel sterkte” of “ik hoorde van de overval/de brand die jullie is overkomen: wat zullen jullie geschrokken zijn. Als er iets is dat ik voor je kan doen, laat het me dan weten.”
- Probeer te blijven luisteren naar wat het slachtoffer over de ervaring vertelt, ook al hoor je voor de twintigste keer hetzelfde verhaal. Het is belangrijk dat de persoon in kwestie erover kan praten en zich gehoord voelt, ook na een aantal maanden.
- Stel het verhaal van de ander centraal en neem het verhaal niet over door uw eigen ervaring te vertellen, ook al denkt u dat deze sterk overeen komt met datgene wat de getroffene heeft meegemaakt. De eerste periode heeft de persoon genoeg aan zijn eigen ervaring.
- Bedenk dat iedereen op zijn eigen manier verwerkt; datgene wat goed voor u is, hoeft niet goed voor de ander te zijn.
- Houd er rekening mee dat de gebeurtenis nog maanden kan nawerken en denk niet te snel dat iemand er nu wel overheen zal zijn.
- Vermijd ontactische adviezen als ‘probeer het maar snel te vergeten’ of ‘je moet er niet zoveel aan denken’ of ‘wees blij dat je nog leeft’, of ‘zit je er nu nog steeds mee?’.
- Wees voorzichtig met grappen of geintjes om iemand aan het schrikken te maken: bijvoorbeeld een slachtoffer van een overval een vinger in de rug prikken en roepen “dit is een overval”.
- Betrek de getroffene bij activiteiten die jullie voorheen ook samen deden en geef hem de ruimte om nee te zeggen als hij er nog niet aan toe is.
- Vraag ook na een aantal maanden nog eens of de getroffene nog vaak aan de gebeurtenis moet denken.

De begeleiding van uw kind: Tips voor nu

1. Neem de tijd voor een gesprek wanneer uw kind wil praten. Nodig het kind uit om te vertellen. Kinderen hebben hierbij behoefte aan herkennende en geruststellende reacties. Belangrijk is dat er begrip is voor al hun verschillende reacties. Het zijn immers begrijpelijke en normale reacties.

2. Begrip voor het kind betekent ook het accepteren van zijn emoties. Hij kan prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De ouder moet hierop bedacht zijn. De kwaadheid is dan wel gericht op de directe omgeving maar niet als zodanig bedoeld.

3. Misschien wil uw kind niet praten, maar wel schrijven, tekenen, sporten of stoeien. Elk kind heeft zijn eigen manier van uiten.

4. Wees rustig en duidelijk, dat geeft een kind houvast.

5. Geef uw kind het gevoel dat u hem of haar serieus neemt in de emoties en gevoelens die spelen.

Tips voor uzelf

1. Respecteer het kind ook wanneer het niet wil praten of er redelijk onbewogen onder blijft. Elk kind is anders en probeer niet uw eigen emoties op uw kind te projecteren. Hiermee wordt bedoeld dat u uw eigen emoties heeft, bijvoorbeeld boosheid over de situatie. Dat wil niet zeggen dat uw kind ook boos is.

2. Wanneer u zich zorgen maakt over uw kind, praat dan met iemand hierover. Bespreek hoe u er zelf in staat en waarom u denkt dat het niet goed gaat met uw kind. Praat daarna met uw kind over de zorgen die u heeft. Wanneer het kind zich voor u afsluit en niet met u wilt praten, geef het dan de boodschap mee: 'als je het moeilijk vindt om met mij te praten, probeer dan iemand te vinden waar je wel mee zou willen praten'. Het geeft niet met wie het kind praat, als het kind zich maar kan uiten. Vertel ook dat u het goed vindt dat het met een ander praat.

3. Hoor het kind niet uit, probeer geen druk op uw kind te leggen en probeer het niet allerlei boodschappen mee te geven. Wanneer het kind het gevoel heeft dat u erg veel angst hebt om uw kind, dan kan de reactie zijn dat het kind u niets meer vertelt. Het kind kan zich zorgen gaan maken over u, en u willen ontlasten of het kind kan bang worden de vrijheid te verliezen.

Tips voor later

1. Sta ook over een aantal weken of maanden nog open voor signalen. Kinderen kunnen de behoefte hebben er weer over te praten.

2. Hou het kind de komende maanden in de gaten. Eventuele reacties moeten binnen een aantal maanden minderen. Zo niet, zoek dan hulp.

3. Probeer uw kind weerbaar te maken en probeer niet overbezorgd te worden.

Voor meer informatie:
GGD Hollands Midden
calamiteitZHN@ggdhm.nl
071-5163342
www.ggdhm.nl

Bronnen:
Draaiboek 'Er is iets naars gebeurd'
Informatiemap calamiteiten & zedenzaken

Herziene uitgave:
maart 2011