

Na de schok ..

Informatie voor ouders en verzorgers

Na de schok..

Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat niemand onberoerd. Niemand is er echt op voorbereid en zo'n gebeurtenis zorgt voor ingrijpende gevolgen. Wanneer kinderen samen met hun ouders een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor ouders dubbel moeilijk. Zij 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. Dit zorgt ervoor dat ze geen domme of gevaarlijke dingen doen. Het stelt ze in staat om de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven.

Het is 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 aan de grond genageld. Een enkel kind raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is ontstaat er 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 zelfs 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 als 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 immers anders.

Enige tijd 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 heel agressief gedrag vertonen, druk gedrag, zich jonger gedragen;
- Minder sociale contacten met vriendjes en vriendinnetjes, vaak binnenblijven
- Niet meer 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 angst en scheidingsangsten hebben;
- Lijken minder snel van begrip en verwarren zaken;
- Hebben moeite dingen onder woorden te brengen;
- Gaan soms achteruit in gedrag en 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 kunnen schuldgevoelens hebben;
- Reageren sterk op voorvallen die hen herinneren aan wat er is gebeurd;
- 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 druggebruik;
- Neigen tot zeer 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 kunt u doen?

- Zorg dat u er bent voor uw kind.
- 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.

Slachtofferhulp Nederland kan ook helpen: www.slachtofferhulp.nl