

NA DE SCHOK

INFORMATIE VOOR LERAREN



“Niemand is echt voorbereid op een schokkende gebeurtenis en als het gebeurt heeft dat voor iedereen ingrijpende gevolgen”.

Als leerkrachten samen met kinderen een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor hen dubbel zo moeilijk. U heeft niet alleen te maken met uw eigen reacties en verdriet. Maar u wilt 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, en een geweldige indruk achterlaten. Maar ook ogenschijnlijk minder ernstige gebeurtenissen kunnen diepe indruk maken. Zoals:

- Echtscheiding ouders.
- Overlijden van familielid, kennis, vriend(in).
- Seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Verhuizen naar een andere stad of streek.
- Een nieuwe school.
- Ziekte van het kind of de ouders.

- Werkeloosheid of arbeidsongeschiktheid van vader of moeder.
- Geweld op tv.
- Agressie, bijvoorbeeld een vechtpartij op straat.
- Inbraak.
- Gepest worden op school.
- Geslagen worden, door kinderen of volwassenen.

Kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende, schokkende gebeurtenissen te verwerken. Wanneer het kind de schok beter verwerkt, hebben ze er minder last van. 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. Het ene kind voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal. Of heeft het idee naar een film kijken. Het andere kind voelt juist niets en staat verstijfd van schrik. Soms raakt een kind in paniek of kan het gevoelens van woede niet tegenhouden.

Als de eerste schok voorbij is ontstaat er 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 helemaal geen gevoelens. Het kind blijft 'bevoren' in de toestand van tijdens de schokkende gebeurtenis. Zeg dan duidelijk en krachtig 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 anders.

Enige tijd na de gebeurtenis

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

- Slapeloosheid, nachtmerries en in bed plassen.
- 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, leer- en concentratieproblemen.
- Minder interesse in hobby's en andere bezigheden.
- Sterke angstgevoelens, schrikachtig, bang voor allerlei geluiden.
- Huilen zonder directe aanleiding.
- Somberheid, negatief zelfbeeld.
- Herbeleving van de gebeurtenis in spelsituaties.

Reacties van kinderen

Mogelijke reacties per leeftijdscategorie

Peuters en kleuters

- kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en scheidingsangsten 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 hen herinneren aan wat er gebeurd is.
- merken verdriet en angst bij anderen en zijn daar bezorgd over.
- vertonen lichamelijke klachten.

Adolescenten

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



Soms vertonen kinderen pas na enkele maanden deze klachten en verschijnselen. 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?**

- Geef de leerling 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 hierdoor een gevoel van rust en veiligheid.
- Nodig de leerling uit om te praten 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. Accepteer het ook als een leerling weinig of geen emoties toont.

▶ **Activiteiten die helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis:**

- Kringgesprekken houden. Schakel eventueel kunt u anderen 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 leerlingen 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.

Tot slot

▶ **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 condoleren van de familie. Of het organiseren van een herdenkingsdienst. Gebruik het tafeltje van de overleden leerling als plek om afscheid te nemen. Bijvoorbeeld met bloemen, foto's en kaarsen. Ook kunt u symbolen gebruiken die herinneren aan de overleden leerling.

Wat juist niét 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 u?

U reageert zelf ook op de schokkende gebeurtenis. Misschien voelt u zich schuldig, doet het u denken aan eigen verlieservaringen. Of 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 goed praten over hun ervaringen. Voor sommige leerlingen is dat niet voldoende, zij blijven bezig met de gebeurtenis. Zij zullen langer klachten of verschijnselen hebben.

Duren de klachten langer dan een paar maanden? Dan 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.

Bezoekadres

Rijksstraatweg 65
7231 AC Warnsveld
088 - 443 30 00

Postadres

GGD Noord- en Oost Gelderland
Postbus 3
7200 AA Warnsveld

www.ggdnog.nl



/ggdnog



@ggdnog



GGD Noord- en Oost-Gelderland



Noord- en Oost-Gelderland