

Na de schok

De draad weer oppakken

In deze folder vind je informatie voor leerkrachten in het basis en voortgezet onderwijs die betrokken zijn (geweest) bij een schokkende of ingrijpende gebeurtenis.



Betrokken raken bij een schokkende gebeurtenis, dat laat niemand onberoerd. Niemand is er echt op voorbereid en als het gebeurt heeft dat voor iedereen ingrijpende gevolgen. Wat kunnen leerkrachten doen om hun leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden? Daarover gaat deze folder.



GGD
Gooi en Vechtstreek

Wat zijn schokkende gebeurtenissen?

Soms krijgen kinderen/jongeren plotseling te maken met dood, geweld, bedreiging of afscheid. Gebeurtenissen die van buitenaf komen, van korte duur zijn en een geweldige indruk achterlaten, die hen diep raken. Maar ook ogenschijnlijk minder ernstige gebeurtenissen kunnen een diepe indruk achterlaten. Enkele voorbeelden:

- Echtscheiding van de ouders
- Overlijden van familielid, kennis, vriend of vriendin
- Seksueel misbruik
- Een huisdier dat doodgaat
- Een verhuizing naar andere stad, dorp of streek
- Een nieuwe school
- Ziekte, zelf of van vader of moeder
- Werkloosheid of arbeidsongeschiktheid van vader of moeder
- Geweld op tv
- Agressie, bijvoorbeeld vechtpartijen op straat
- Inbraak
- Gepest worden op school
- Geslagen worden, door kinderen of volwassenen

Ook kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende schokkende gebeurtenissen te verwerken. Naarmate hij of zij de schok beter verwerkt, zal de leerling er minder lang last van hebben. U als leerkracht kunt hier goed bij helpen.

Wanneer leerkrachten samen met kinderen een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor hen dubbel zo moeilijk. Men heeft dan niet alleen te maken met de eigen reacties en verdriet, maar men wil ook de kinderen zo goed mogelijk steunen.

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 er voor 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 heel normaal dat kinderen zich tijdens de gebeurtenis gevoelsmatig afsluiten. De manier waarop verschilt per kind. De één 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 en blijft het 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. 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.



Na de schokkende gebeurtenis

Er kunnen verschillende klachten ontstaan. Veel van deze verschijnselen helpen de leerling om de gebeurtenis te verwerken. Dat verwerken kost tijd en meestal lukt het jongeren om op eigen kracht of met behulp van de directe omgeving (school, familie, vrienden) te herstellen. Afhankelijk van de leeftijd kunnen bij leerlingen de volgende verschijnselen en klachten optreden:

- Slapeloosheid, nachtmerries en bedplassen
- Veel of weinig eten, buikpijn
- Plotselinge gedragsveranderingen zoals teruggetrokken of juist heel agressief gedrag vertonen, druk gedrag, zich jonger gedragen
- Minder sociale contacten met vriendjes en vriendinnetjes, vaak binnen blijven
- Niet naar school willen, leerproblemen of 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

Specifiek voor kinderen is ook de herbeleving van de gebeurtenis in spelsituaties.



Het herkennen van specifieke reacties per leeftijdscategorie

Peuters en kleuters

- Kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en algemene en scheidingsangsten hebben.
- Lijken minder snel van begrip en verwarren zaken.
- Hebben moeite dingen onder woorden te brengen.
- Gaan soms achteruit in gedrag en gaan dan bijvoorbeeld weer bedplassen, gebrekkig praten, hun eetlust gaat achteruit, ze willen niet meer buiten spelen, slapen slecht en zijn hangerig.

Kinderen in de basisschoolleeftijd

- Voelen zich verantwoordelijk voor de gebeurtenis en kunnen schuldgevoelens hebben.
- Reageren sterk op voorvallen die ze herinneren aan wat er gebeurd is.
- 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 drugsgebruik.
- Neigen tot zeer uitgesproken veranderingen en beslissingen.

Het kan zijn dat leerlingen pas [na enkele maanden](#) deze klachten en verschijnselen krijgen. De leerkracht dient hier rekening mee te houden. Dat is vooral van belang als deze zelf de gebeurtenis al verwerkt heeft en daardoor de klachten van zijn leerlingen niet in verband brengt met de schokkende gebeurtenis.

Wat kan de leerkracht doen?

Belangrijk voor het verwerkingsproces is dat de leerling in een **vertrouwde** omgeving komt en zoveel mogelijk het dagelijkse ritme weer oppakt in de eigen groep. Dit betekent voor de leerkracht overgaan tot de orde van de dag. De leerling krijgt daardoor een gevoel van rust en veiligheid. Daarnaast dient de leerling wél de mogelijkheid te hebben om over zijn ervaringen te praten als hij dat wil. Nodig de betreffende leerling uit luister en/of stel vragen. Jongeren hebben hierbij behoefte aan herkende en geruststellende reacties. Belangrijk is dat er begrip is voor al hun verschillende reacties. Het zijn immers begrijpelijke en normale reacties.

Begrip voor leerlingen betekent ook het accepteren van hun emoties. Ze kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De leerkracht kan hierop bedacht zijn. De kwaadheid is dan weliswaar gericht op de directe omgeving maar niet als zodanig bedoeld. Het kan ook zijn dat een leerling weinig of geen emoties toont. Het is belangrijk dat een leerkracht ook dat accepteert.

Activiteiten

Praten kan helpen bij het verwerken. Ook zijn er verschillende activiteiten die daarbij kunnen helpen. Uitgangspunt hierbij is dat de school een veilige plek is en dat het vertrouwde schoolritme zoveel mogelijk intact blijft. Hier volgen enkele suggesties: kunnen zich hulpeloos en passief gedragen en algemene en scheidingsangsten hebben;

- Gesprekken in een kring tussen klasgenoten die (ongeveer) hetzelfde hebben meegemaakt.
- Geef eerlijk antwoord op de vragen; je hoeft daarbij niet altijd alles te zeggen.
- Leerlingen laten tekenen, dichten of verhalen laten schrijven of muziek maken over wat er gebeurd is, individueel en/of in groep.
- Het maken van een schoolkrant over de gebeurtenis.
- Het bijhouden van een dagboek met tekeningen, gedichten en verhalen, waarin leerlingen hun belevingen kwijt kunnen.
- Wijs de leerlingen op relevante boeken.
- Het aanbieden van materialen om mee te spelen en die associaties oproepen met de schokkende gebeurtenis.
- Blijf vooral het gebruikelijke rooster met ook leuke dingen hanteren om de aandacht naar de normale situatie te verzetten.

Het verwerken kost tijd. De leerkracht dient de begeleiding bij de verwerking dan ook zo lang mogelijk voort te zetten. Leerlingen met een andere culturele achtergrond hebben mogelijk ook andere manieren van omgaan met verdriet. Het is belangrijk om deze andere manieren van verwerking te leren kennen en toe te staan en hiervoor begrip te vragen bij de andere leerlingen.

Rouwverwerking/overlijden

Een apart voorbeeld van een schokkende gebeurtenis, is het volgende. Wanneer er dodelijke slachtoffers te betreuren zijn, betekent dat voor de andere kinderen en de leerkracht een ingrijpende verandering in de klas. Zeker dan geldt dat leerlingen de mogelijkheid moeten krijgen om hierover te praten als zij dat willen.

Activiteiten die hierbij belangrijk zijn:

- Het betuigen van condoleance, in overleg met de familie.
- Het organiseren van een herdenkingsdienst.
- Het overlijden van een klasgenoot geeft een lege schoolbank in de klas. Deze lege plek kan door leerlingen juist gebruikt worden om afscheid te nemen met bijvoorbeeld bloemen, foto's en kaarsen.
- Het gebruik van symbolen die van toepassing zijn op de overleden leerling.

N.B. Bij de GGD Gooi en Vechtstreek zijn voor het basisonderwijs en het VO onderwijs "Verdrietkoffers" beschikbaar met daarin achtergrondinformatie, lessuggesties en relevante literatuur.

Meer informatie op www.schoolveiligheid.nl



Wat juist niet helpt/ aandachtspunten

Als leerkracht kun je dus iets doen om het verwerken te bevorderen. Daarnaast zijn er ook dingen die je beter niet kunt doen. Zo worden vaak raadgevingen gegeven zoals 'Probeer het te vergeten', 'Denk er niet zo vaak aan', 'Kijk naar de toekomst, naar de mooie dingen', enz. Dit zijn geen goede tips. Neem het kind/de jongere serieus. Jongeren raken allerm minst gerustgesteld als ze voelen dat hun verhaal niet serieus genomen wordt. Een te lauwe of te algemene reactie van de leerkracht kan tot gevolg hebben dat de leerling dichtklapt, terwijl hij misschien net veel moeite had overwonnen om te gaan praten. Hetzelfde geldt wanneer een leerling te veel gestimuleerd wordt om vooral toch maar wat te vertellen. Met name klasgenoten zijn hier soms hardnekkig in. Forceren is niet goed. Het geven van een gedetailleerd verslag van de gebeurtenis, geeft de leerlingen nieuwe informatie. Bedenk echter wel dat hierdoor dingen die ze al verwerkt hebben weer terug kunnen komen, waardoor de leerling opnieuw moet beginnen met het verwerkingsproces, of zelfs nog verder wegzakt. Het is daarom raadzaam om bij een groeps gesprek medewerkers van de professionele hulpverlening in te schakelen ter ondersteuning. De ene leerling wil wel praten over wat er gebeurd is, de ander niet en bij de een maakt dat emoties los, terwijl een ander er redelijk onbewogen onder blijft. Al deze verschillen tussen leerlingen zal de leerkracht moeten herkennen en respecteren.

Daarnaast dient de leerkracht ook zijn eigen reacties in de gaten te houden. Het kan zijn dat hij/zij zich schuldig voelt, dat hij er niet over kan praten of zelf veel verdriet heeft. Ook de leerkracht kan gevoelens van angst hebben en daardoor de leerlingen niet uit het oog willen verliezen. In deze situaties is de kans groot dat de leerkracht voorbij gaat aan de gevoelens van de leerlingen. Voor hen is het belangrijk dat hun leerkracht zich voor ze openstelt.

Leerkrachten zullen voor zichzelf mogelijkheden moeten creëren om de gebeurtenis te verwerken, door er bijvoorbeeld over te praten met hun collega's, directeur of partner of een extern iemand. Eventueel kan ook de professionele hulpverlening hierbij ondersteuning geven.

Samenwerking met de ouders

Ouders hebben voor een deel dezelfde taak als de leerkracht. Het is daarom ook belangrijk voor de ouders alle informatie te krijgen over de situaties en over symptomen en emoties die zich kunnen voordoen bij een ingrijpende gebeurtenis. Voor het verwerken van een schokkende gebeurtenis is het belangrijk dat bij de leerling thuis een vertrouwde sfeer wordt geschapen en dat hij zijn verhaal kwijt kan. Wanneer de leerling de situatie niet alleen of met behulp van de omgeving de baas kan, zijn de ouders de eerst aangewezen personen om de huisarts in te schakelen en via deze eventueel professionele hulpverlening. De leerkracht heeft hierin een signalerende functie (zie ook de speciale folders voor de ouders en voor kinderen).

Professionele hulp

De meeste jongeren kunnen voldoende praten over hun ervaringen. Voor sommige leerlingen is dat echter niet genoeg. Zij blijven op de één of andere manier bezig met de gebeurtenis. Bij deze leerlingen zullen de klachten of verschijnselen langer aanhouden. Duurt dit enkele maanden, dan is het verstandig contact op te nemen met de ouders of met de huisarts, of consultatie te vragen aan de professionele hulpverlening.





Adressen voor hulpverlening en advies

- | |
|--|
| ▪ De huisarts |
| ▪ GGD Gooi en Vechtstreek, team Jeugd en Gezin
jeugd@ggdgv.nl (035) 692 63 50 |
| ▪ GGz Centraal
www.ggzcentraal.nl 036 521 04 00 |
| ▪ Slachtofferhulp Nederland
www.slachtofferhulp.nl (0900) 0101 |
| ▪ Versa Welzijn
info@versawelzijn.nl / www.versawelzijn.nl (035) 623 11 00 |

Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar jeugd@ggdgv.nl.

Contact

 www.ggdgv.nl/jeugd |  (035) 692 63 50 |  jeugd@ggdgv.nl
  @GGDGenV

Oktober 2024



GGD
Gooi en Vechtstreek