

# Na de schok

## De draad weer oppakken

**In deze folder vind je informatie voor ouders die betrokken zijn geweest bij een schokkende of ingrijpende gebeurtenis.**



Soms krijgen kinderen 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.



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek

# Wat zijn schokkende gebeurtenissen?

Soms krijgen kinderen 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. Bijvoorbeeld een huisdier dat doodgaat, vader die ontslag krijgt, een verhuizing, een nieuwe school. Of een vriendje dat gaat verhuizen naar een andere stad. Kinderen hebben tijd nodig om ingrijpende of schokkende gebeurtenissen te verwerken. Naarmate het kind de schok beter verwerkt, zal het er minder lang last van hebben. Je kunt hier als vader, moeder of verzorger goed bij helpen.

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. Wanneer kinderen samen met hun ouders een aangrijpende gebeurtenis meemaken, is dat voor ouders dubbel moeilijk. Ze 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 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 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 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.



### **Wat kunnen kinderen en jongeren schokkend vinden?**

- 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
- Agressie, bijvoorbeeld vechtpartijen op straat; geweld op tv
- Inbraak
- Gepest worden op school
- Geslagen worden, door kinderen of volwassenen

# Reacties per leeftijd

## **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 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 kinderen pas [na enkele maanden](#) deze klachten en verschijnselen krijgen. 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 daarvoor de klachten van hun kinderen niet in verband brengen met de schokkende gebeurtenis.

# Verwerken, hoe gaat dat?

Activiteiten kunnen helpen. Tekenen, schrijven en spelen zijn goede hulpmiddelen om schokkende gebeurtenissen te verwerken. Speelgoed (poppetjes, speelgoedzwaarden, auto's, verkleedspullen, enz.) en expressiemateriaal stimuleren de verwerking en bieden afleiding en activiteit aan de kinderen. Je kunt je kind ook helpen door samen iets te ondernemen. Bijvoorbeeld samen het dode huisdier begraven of samen een afscheidsbrief schrijven. Na een verhuizing of wisseling van school kan het helpen als uw kind nog eens op bezoek kan gaan bij de oude school of de oude vriendjes. Het laten meegaan van je kind naar de begrafenis of crematie kan je kind helpen bij het afscheid nemen van een geliefd familielid. Zulke 'rituelen' blijken ondersteunend te werken voor kinderen en jongeren.

Bij het verwerken hebben kinderen de emotionele steun en het verstandige begrip van jou als vader of moeder heel hard nodig. Soms is de manier waarop je kind alles verwerkt, bijvoorbeeld in dromen of in veranderd gedrag, voor jou niet direct herkenbaar. Sommige kinderen verwerken door te huilen of te praten, anderen door woest te spelen, waarbij er wel eens dingen kapot gaan. Veel kinderen beseffen zelf niet dat ze de schokkende gebeurtenissen in het spel herhalen.

Het is voor jou als ouder van belang erop te letten hoe je kind in de periode na de gebeurtenis reageert op tv beelden of foto's in de kranten.

Zulke beelden kunnen de nare ervaringen versterken. Maar in kleine hoeveelheden kunnen ze soms helpen bij de verwerking. Ook kunnen ze aanleiding zijn om er met elkaar over te praten. Laat je kinderen hun eigen verhaal vertellen: wat ze hoorden, wat ze zagen, wat ze geroken hebben, wat ze gedacht hebben, wat ze voelden en hoe anderen reageerden. Erover praten, soms keer op keer, helpt bij de verwerking. Na een schokkende gebeurtenis is het heel natuurlijk als je kind onrustig slaapt, bang is in het donker, niet meer alleen wil zijn en zich niet kan concentreren. Schep bij het slapen gaan een vertrouwde, veilige sfeer. Vertel je kind dat andere kinderen soms hetzelfde meemaken en dat nare dromen ook goed kunnen aflopen. Pak zoveel mogelijk het normale ritme op.

Nogmaals: alle genoemde reacties en klachten zijn normaal na een ingrijpende gebeurtenis.

# Wat zijn normale reacties van kinderen en jongeren?

- Ongewoon stil en teruggetrokken zijn.
- Heel druk of uitbundig doen.
- Verminderde interesse tonen.
- Onrustig slapen, nachtmerries hebben.
- Angstig gedrag; niet alleen durven zijn.
- Om 'kleinigheden' huilen of boos worden.
- Verminderde schoolprestaties.



- Verlies van vaardigheden zoals eten, praten, zindelijkheid.
- Lichamelijke klachten, hangerig zijn, prikkelbaar zijn.
- Zich (mede)verantwoordelijk of schuldig voelen over wat er gebeurd is.
- Plotseling radicale beslissingen willen nemen.

**Kortom: het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.**

## Wat kun je als ouder doen?

- Steun je kind met geduld en begrip: forceer niets. Leg de leerkracht en familieleden uit wat er met je zoon of dochter aan de hand is.
- Het kan zijn, dat je zelf zo geschokt bent, dat je jouw kind niet goed kan helpen. Zoek hulp voor je eigen verdriet. En zorg ook dat je kind zijn of haar verhaal ergens kwijt kan.
- Stimuleer je kinderen om steun te zoeken bij jou als ouder of bij anderen die belangrijk voor hen zijn.
- Stimuleer hen om hun gevoelens en gedachten te uiten. Verdriet hebben mag!
- Sta je kind tijdelijk toe, dat het zich anders gedraagt, bijvoorbeeld woest speelt en af en toe 'onhandelbaar' is. Maak daarover een tijdje geen ruzie.
- Laat je kinderen praten, (met bijv. de kindertelefoon) brieven of opstellen schrijven, tekeningen maken, spelen of wijs hen op relevante boeken.
- Geef eerlijk antwoord op vragen van je kind. Als je dingen verzwijgt gaan kinderen er zelf over fantaseren. Dat is vaak schadelijker dan de 'pijnlijke' waarheid. D.w.z.: je hoeft ook niet **ALLES** te zeggen en niet op alle vragen is een antwoord te geven.
- Blijf vooral ook leuke dingen doen! Het is belangrijk om af en toe je aandacht wat te verzetten zodat er een soort balans komt tussen aandacht geven aan de gebeurtenis en iets fijns voor jezelf en/of de kinderen.
- Vraag eventueel steun en hulp voor je kind als het na een paar maanden nog niet de oude is.

# Waar kun je terecht...

Het is een hele normale reactie als kinderen een tijdje uit hun doen zijn na een ingrijpende gebeurtenis. Dat is niet iets om je zorgen over te maken. Het kan zijn dat je na een paar maanden nog steeds de indruk hebt dat je kind alles niet goed kan verwerken. Of dat je kind wekenlang heel sterk op de schokkende gebeurtenis blijft reageren of dat de gedachte (angst, verdriet, slapeloosheid, enz.) aan de gebeurtenis het hele (gezins-) leven gaat beheersen. In al die gevallen of als je zelf behoefte heeft aan ondersteuning kan het verstandig zijn contact op te nemen met de professionele hulpverlening.

## Adressen voor hulpverlening en advies

- |  |
|--|
| ▪ De huisarts  |
| ▪ GGD Gooi en Vechtstreek, team Jeugd en Gezin<br><a href="mailto:jeugd@ggdgv.nl">jeugd@ggdgv.nl</a>   (035) 692 63 50   |
| ▪ GGz Centraal<br><a href="http://www.ggzcentraal.nl">www.ggzcentraal.nl</a>   036 521 04 00   |
| ▪ Slachtofferhulp Nederland<br><a href="http://www.slachtofferhulp.nl">www.slachtofferhulp.nl</a>   (0900) 0101  |
| ▪ Versa Welzijn<br><a href="mailto:info@versawelzijn.nl">info@versawelzijn.nl</a> / <a href="http://www.versawelzijn.nl">www.versawelzijn.nl</a>   (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](mailto:jeugd@ggdgv.nl).

## Contact

 [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) |  (035) 692 63 50 |  [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl)  
  @GGDGenV

Oktober 2024



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek