

Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Voor ouders met kinderen tussen 12-18 jaar



GGD Zaanstreek-Waterland biedt jou samen met school deze informatie. Je kind heeft een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt, is hierbij betrokken geweest of heeft er over gehoord. Dit kan invloed hebben op je kind. In deze folder lees je tips om je kind te helpen hiermee om te gaan.

Hoe reageert je kind?

Jongeren reageren heel verschillend op een ingrijpende gebeurtenis. Dit hangt af van verschillende factoren:

Leeftijd: Vaak krijgen jongeren aardig wat mee van wat er precies is gebeurd en/of horen ze veelal ook verkeerde informatie. Zij kunnen hierdoor stress en emoties ervaren. Jongeren kunnen hierop reageren met vragen of het uit zich in hun gedrag. Bijvoorbeeld door minder contact te maken, of meer of minder te eten, slapen of huilen. Soms worden zij aanhankelijker of opstandiger. Hun inzet op school of bij hobby's kan ook veranderen. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie. In deze leeftijd zoeken jongeren ook meer steun bij elkaar. Ook voor jongeren die niet willen praten is het belangrijk beschikbaar te zijn. Dit kan door thuis een keer extra drinken aan te bieden en laten weten dat de deur altijd open staat.

Karakter: In de puberteit verandert het karakter door hormonen en omgang met leeftijdsgenoten. Hierdoor reageert je kind misschien anders dan voorheen. Soms is het daardoor bij je kind moeilijker in te schatten hoe het reageert op een ingrijpende gebeurtenis. De eerste reactie bij pubers kan vrij intens zijn, dat zegt nog niet zoveel over hoe zorgelijk de situatie uiteindelijk is voor je kind.

Voorbeeld omgeving/ouders: Het is niet altijd te voorkomen dat er iets heftigs gebeurt in het leven van je kind. Jongeren leren ook door te kijken hoe jij met de situatie omgaat. Het kan helpen als de emoties er mogen zijn. Het is belangrijk wanneer je kind ziet dat er, ondanks de emoties, gelachen mag worden en jij het leven weer oppakt.

Jongeren praten ook met elkaar. Ze delen verhalen, feiten en fabels. Probeer in gesprek te blijven met je kind en de beleving van je kind centraal te zetten.





Eerdere ervaringen: Als je kind al eerder een ingrijpende situatie heeft meegemaakt, kunnen deze gevoelens weer boven komen. Dat is normaal en iets om rekening mee te houden.

Welke stressreacties kunnen optreden?

Stressreacties in de eerste weken na een schokkende gebeurtenis zijn normaal. Je kind mag hier best even last van ervaren. Wanneer de stressreacties lang blijven is het verstandig om een professionele instantie om advies te vragen. Mogelijke stressreacties zijn:

Herbeleven

- steeds weer aan de gebeurtenis denken of spanning ervaren,
- nachtmerries hebben,
- er veel over praten en/of (overmatig) dingen erover opzoeken.

Vermijden

- (deels) ontkennen van de gebeurtenis,
- er niet over willen praten,
- plaatsen, dingen of mensen die doen denken aan de gebeurtenis vermijden,
- zich terugtrekken/alleen willen zijn,
- verandering in inzet op school, hobby's en/of sociale contacten.

Prikkelbaar zijn

- drukker gedrag,
- gespannen zijn,
- moeite met concentreren,
- moeilijk inslapen/doorslapen,
- snel huilen/boos zijn,
- snel schrikken (bijvoorbeeld van harde geluiden).

Andere reacties

- gedrag van leeftijdsgenoten kopiëren,
- fantaseren/zelf de gebeurtenis veranderen,
- last hebben van buikpijn/hoofdpijn,

- bang zijn (bijvoorbeeld om alleen te zijn),
- zich schuldig voelen,
- experimenteren met verdovende middelen,
- overmatig gamen en/of telefoon gebruik,
- minder goed voor zichzelf zorgen (eten, verzorging, hygiëne).





Wat kun je doen voor je kind?

Geef ruimte om het te verwerken

Jongeren verwerken een gebeurtenis op hun eigen manier. Sommigen willen er over vertellen en anderen liever niet. Verwerken kan ook via kunst, muziek of kletsen met leeftijdsgenoten. Het is een proces en het kan op verschillende (onverwachte) momenten boven komen. Als dat gebeurt, is het fijn als daar ruimte voor is. Jongeren kunnen ook moeilijke vragen stellen. Medische vragen, maar ook emotionele vragen. Wees eerlijk als je het een moeilijke vraag vindt of iets niet weet. Spreek, als het nodig is, af dat je iets voor je kind uitzoekt. Jongeren beginnen niet altijd zelf over gedachten en gevoelens. Nodig je kind af en toe uit om erover te praten. Het is soms lastig als je kind niet wilt praten. Mogelijk willen ze dit wel met iemand anders uit hun omgeving. Jongeren die zich thuis afsluiten, waarderen over het algemeen wel een eenvoudig gebaar. Dit kan bijvoorbeeld een extra knuffel zijn of zonder verwachtingen een kop thee naar hun kamer brengen.

Ga het trauma niet uit de weg

Zorg dat je kind niet teveel activiteiten uit de weg gaat. Het kan goed voelen om je kind even te beschermen. Help je kind om activiteiten wel weer op te pakken. Ook al zijn ze eng of spannend. Bouw dit eventueel met kleine stappen op. Pas op met het meegaan in de vermijding.

Vertel dat het heel normaal is als je jezelf een tijdje niet lekker voelt wanneer je iets ergs hebt meegemaakt. Als je merkt dat je kind leeftijdsgenoten uit de weg gaat, kun je helpen om in kleine stappen het contact weer te herstellen. Jongeren kunnen veel steun aan elkaar hebben.

Bespreek samen de berichtgeving in de media of 'verhalen' die rondgaan om een realistisch beeld te krijgen van een gebeurtenis.

Houd gebruikelijke regels en een normaal dagritme vast

Het geeft een jongere steun als regels en dagritme zo min mogelijk veranderen. In een bekende omgeving voelt een kind zich het fijnste. Het komt vaker voor dat een kind na een heftige situatie onrustig slaapt of niet meer alleen wil zijn.

Het helpt vaak dingen in een vast ritueel te doen en bouw dit eventueel samen op. Dit geeft veiligheid en ontspanning. Ook broertjes en zusjes die niet bij de gebeurtenis waren, kunnen zich zorgen maken en last hebben van stressreacties of spanningen. Het is belangrijk hier aandacht voor te hebben.

Maak ruimte voor positieve ervaringen.

Help je kind ook weer positieve dingen mee te maken. Jongeren maken zich soms zorgen dat ze geen plezier meer mogen hebben nu er zoiets ernstigs aan de hand is (geweest). Laat merken dat lachen gewoon mag. De inzet van een gezonde dosis humor kunnen jongeren vaak erg waarderen.



Zorg voor jezelf als ouder

Niet alleen jongeren, maar ook ouders hebben reacties op ingrijpende gebeurtenissen. Wees je bewust van de invloed die dat op jezelf en je omgeving kan hebben. Zorg goed voor jezelf door goed te eten, te bewegen en voldoende te ontspannen. Zoek steun bij je omgeving, zoals vrienden en familie. Laat je eigen gevoelens ook (beheerst) aan je kind zien.



Wat te doen bij zorgen?

- Bespreek je zorgen op school, bijvoorbeeld met de leerkracht.
- Neem contact op met de GGD (Jeugdarts, Jeugdverpleegkundige of Pedagogisch adviseur):

www.ggdzw.nl

of

0299-748004 (regio Waterland)

075-6518340 (Zaanstreek)

- Neem contact op met jullie huisarts.
- Informatie op www.slachtofferhulp.nl.

GGD Zaanstreek-Waterland heeft deze folder ontwikkeld in het kader van Psychosociale Hulp bij incidenten (PSH).
info@ggdzw.nl



Zaanstreek-Waterland