

Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Voor ouders met kinderen tussen 2-4 jaar



GGD Zaanstreek-Waterland biedt jou samen met kinderopvang deze informatie. Je kind heeft een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt, is hierbij betrokken geweest of heeft erover 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?

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

Leeftijd: Peuters begrijpen niet precies wat er is gebeurd, maar voelen wel emoties en stress. Vanuit het jonge kind gezien beleven ze gebeurtenissen meer via zintuigen, denk aan geluiden, geuren, aanrakingen en spanningen. Bij verandering van spanning en/of emoties kunnen ze hierop reageren door bijvoorbeeld meer of minder te eten, slapen of huilen. Of door meer of minder contact te maken en/of te lachen. Het kan zijn dat peuters dit uiten in gedrag door bijvoorbeeld aanhankelijker of opstandiger te zijn. Jonge kinderen denken soms nog dat een gebeurtenis omkeerbaar is. Bijvoorbeeld dat iemand die dood is weer 'wakker' kan worden. Dit zijn normale reacties op een ongewone situatie.

Karakter: Als ouder ken je je kind het beste. Reageert je kind over het algemeen rustig of trekt het zich makkelijk dingen aan? Waarschijnlijk zal je kind in deze situatie ook zo reageren en dat is prima. Je kind kan je door deze situatie ook verrassen en anders reageren dan je gewend bent (zie de stressreacties op blz. 4). Ook dat is niet gelijk een probleem.

Voorbeeld omgeving/ouders: Het is niet altijd te voorkomen dat er iets heftigs gebeurt in het leven van je kind. Kinderen leren door te kijken hoe jij en je omgeving met de situatie omgaan. Ook al is je kind nog jong; als jij of de omgeving bijvoorbeeld emotioneel reageert, maakt dat indruk op je kind. Dit hoort erbij. Het kan helpen wanneer de emoties er mogen zijn. Het is belangrijk wanneer je kind ziet dat er ondanks het verdriet gelachen mag worden en jij het leven weer oppakt.

Eerdere ervaringen: Eerdere ervaringen spelen ook mee. Als je kind al eerder een schokkende 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 ingrijpende 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,
- naspelen wat er is gebeurd,
- nachtmerries hebben.

Vermijden

- tijdelijk minder oogcontact maken of meer wegdraaien,
- (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.

Prikkelbaar zijn

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

Andere reacties

- last hebben van buikpijn/hoofdpijn,
- bang zijn (bijvoorbeeld om alleen te zijn),
- zich jonger gedragen (bijvoorbeeld weer in bed plassen of duimzuigen),
- zich schuldig voelen,
- fantaseren/andere invulling geven aan de situatie.





Wat kun je doen voor je kind?

Kinderen reageren heel verschillend en het is belangrijk dat dit op hun eigen manier mag en kan. Wat je kunt doen als ouder lees je hieronder.

Geef ruimte om het te verwerken

Peuters verwerken een gebeurtenis op hun eigen manier. Sommigen willen er over praten en anderen liever niet. Verwerken kan ook via spel, tekenen of naspelen. Probeer je kind hierin te volgen. Nodig je kind uit om te praten en gebruik korte zinnen en woorden die je kind begrijpt. Het verwerken van een gebeurtenis is een proces en het kan op verschillende (onverwachte) momenten boven komen. Als dat gebeurt is het fijn als daar ruimte voor is. Je kunt je kind troosten door te knuffelen en rustig tegen je kind te praten. Vertel wat er is gebeurd en wat er gaat gebeuren. Kinderen 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.

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.

Houd standaard regels en een normaal dagritme vast

Het geeft een kind 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, bang is in het donker of niet meer alleen wil zijn. Maak van het naar bed gaan dan een ritueel of routine en bouw het in kleine stapjes 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. Deze reacties gaan meestal vanzelf over wanneer de normale routine in het gezin weer 'gewoon' is.

Maak ruimte voor positieve ervaringen.

Help je kind ook weer positieve dingen mee te maken. Kinderen maken zich soms zorgen dat ze geen plezier meer mogen hebben nu er zoiets ernstigs aan de hand is (geweest). Laat merken dat lachen en spelen gewoon mag.



Zorg voor jezelf als ouder

Niet alleen een kind, maar ook ouders hebben reacties op ingrijpende gebeurtenissen. Wees je bewust van de invloed die dat op jou 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 de kinderopvang, bijvoorbeeld met de pedagogisch medewerker.
- 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

