

# Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Voor ouders met kinderen tussen 4-12 jaar



GGD Zaanstreek-Waterland biedt jou samen met school 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:** Kinderen begrijpen niet altijd wat er precies is gebeurd. Zij ervaren wel altijd emoties en stress. Kinderen kunnen hierop reageren met vragen of het uit zich in hun gedrag. Bijvoorbeeld door meer of minder te eten, slapen of huilen. Het kan dat kinderen meer of minder contact maken en/of lachen. Soms worden zij aanhankelijker of opstandiger. Ze kunnen ook bang zijn dat hetzelfde nog een keer gaat gebeuren. Dit zijn normale reacties op een abnormale situatie. In deze leeftijdscategorie zoeken kinderen ook steeds meer steun bij elkaar.

**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. Het kan helpen als 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. Kinderen 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 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 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,
- naspelen wat er is gebeurd,
- nachtmerries hebben.

#### 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.

#### Prikkelbaar zijn

- drukker gedrag,
- gespannen zijn,
- 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, duimzuigen of een babysysteem),
- zich schuldig voelen,
- heel veel vragen stellen,
- fantaseren/eigen invulling geven aan de situatie.





### Wat kun je doen voor je kind?

#### Geef ruimte om het te verwerken

Kinderen verwerken een gebeurtenis op hun eigen manier. Sommigen willen er over vertellen en anderen liever niet. Kinderen beginnen niet altijd zelf over gedachten en gevoelens. Nodig je kind af en toe uit om erover te praten. Verwerken kan ook via spel, tekenen, naspelen of kletsen met leeftijdsgenoten. Probeer je kind hierin te volgen.

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.

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. 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.

#### 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 het contact weer te herstellen. Kinderen kunnen veel steun aan elkaar hebben.

#### Houd gebruikelijke 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 en bouw het in kleine stappen 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. 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 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 school, bijvoorbeeld met de leerkracht.
- Neem contact op met de GGD (Jeugdarts, Jeugdverpleegkundige of Pedagogisch adviseur):

**[www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)**

of

**0299-748004** (regio Waterland)

**075-6518340** (Zaanstreek)

- Neem contact op met jullie huisarts.
- Informatie op [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl).

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



Zaanstreek-Waterland