

Hoe help ik een kind?



Een ingrijpende gebeurtenis kan een diepe indruk achterlaten bij kinderen. Het is normaal dat kinderen daarna een tijdje uit hun doen zijn. Zij hebben net als volwassenen tijd nodig om met het verlies en de nieuwe situatie te leren leven. Op dit informatieblad vind u informatie en tips die u kunnen helpen hier goed mee om te gaan.

Veelvoorkomende reacties per leeftijd

De reactie van een kind hangt natuurlijk af van de persoonlijkheid, leeftijd en situatie, maar er zijn wel bepaalde veelvoorkomende reacties.

Baby's

Baby's begrijpen niet wat er is gebeurd. Ze zijn wel gevoelig voor sfeer en onrust. Dit uit zich bijvoorbeeld in ander eetgedrag, huilgedrag of slaapritme. Baby's hebben behoefte aan regelmatige zorg en zo snel mogelijk herstel van het normale ritme.

Peuters en kleuters

Bij peuters en kleuters kan het voorkomen dat ze een tijdelijke terugval hebben in hun ontwikkeling. Zij gaan bijvoorbeeld opnieuw bedplassen, vertonen vastklampend gedrag of willen zich niet meer alleen aankleden. Daarnaast kunnen kinderen door een heftige gebeurtenis op deze leeftijd druk of huilerig zijn of dwarsliggen. Ze uiten hun gevoelens niet zozeer met woorden, maar in gedrag en door te spelen, te tekenen en te knutselen.

Kinderen in de basisschoolleeftijd

Kinderen in de basisschoolleeftijd begrijpen al beter wat er is gebeurd. Fantasie speelt bij hen een belangrijke rol om de realiteit een plek te geven. Met vriendjes en vriendinnetjes spelen ze bijvoorbeeld na wat er is gebeurd. Kinderen van deze leeftijd kunnen bezorgd zijn over hun ouders, waardoor ze vinden dat zij zelf sterk moeten zijn. Ze kunnen hun gevoelens onderdrukken en zich onafhankelijk opstellen. Dat kan zich uiten in opstandig, 'moeilijk' gedrag.

Veelvoorkomende klachten zijn: buikpijn, hoofdpijn, verandering in het eetpatroon, verminderde, concentratie, slechtere schoolresultaten, slaapproblemen, of een terugval in de ontwikkeling.

Jongeren

Jongeren willen graag onafhankelijk zijn van hun ouders, maar zoeken ze meestal toch eerst steun bij hen. Ook beste vrienden zijn voor jongeren erg belangrijk in een moeilijke situatie. Gevoelens van schaamte of schuld kunnen een drempel zijn om te praten over wat hen is overkomen.

Veelvoorkomende klachten zijn: misselijkheid, vermoeidheid, buikpijn en hoofdpijn, nachtmerries, prikkelbaarheid, eenzaamheid, eetstoornissen, toevlucht zoeken in alcohol of drugs.

Veel van de tips op dit informatieblad zijn meer van toepassing op kinderen tot 14 jaar. Bij oudere kinderen is vooral open zijn, de ruimte geven en steun laten zoeken bij leeftijdsgenoten belangrijk.

Wat helpt een kind de gebeurtenis te verwerken?

Na een ingrijpende gebeurtenis heeft een kind vooral een gevoel van veiligheid nodig. Ouders kunnen die veiligheid in de meeste gevallen bieden. Als dat niet zo is, bijvoorbeeld omdat ouders zelf ook slachtoffer zijn, is het goed als het kind andere volwassenen om zich heen heeft bij wie het zich veilig bij voelt. Naast veiligheid en steun kunnen ook de volgende punten helpend zijn:

- **Structuur in het dagelijks leven**
Probeer zo snel mogelijk het normale ritme weer op te pakken; naar bed op de gebruikelijke tijd en gewoon weer naar school of naar de sportclub.
- **Laten spelen**
Spelen is de taal van kinderen. Het is prima als het kind uit zichzelf naspeelt wat er is gebeurd, erover tekent, of knutselt. Dit geeft u inzicht in hoe het kind ermee bezig is.
- **Ruimte voor ander gedrag**
Als uw kind zich anders gedraagt en boos of verdrietig is, probeer daar dan ruimte voor te bieden. Natuurlijk mag u wel grenzen stellen.
- **Zelf een inschatting maken**
Ouders en verzorgers kennen hun kind het beste. U kunt zelf het beste inschatten of het nodig is om professionele hulp in te schakelen. Bespreek dit met uw huisarts.
- **Mensen inlichten**
Leg aan mensen in de omgeving uit wat er gebeurd is. Denk aan de leerkracht, ouders van vriendjes en familieleden. Vertel hen er alleen met het kind over te praten als het kind zélf aangeeft dat het dit wil.
- **Rouwen hoort erbij**
Bij een overlijden is het goed dat het kind afscheid kan nemen van de overleden persoon. Ook kinderen moeten rouwen. Ga na wat het kind zelf wil en wat het kind rust geeft.

Praten met een kind na een ingrijpende gebeurtenis

De volgende tips kunnen helpen in het beginnen van een gesprek over het gebeurde:

Vraag of het kind wil praten over wat er is gebeurd

Zeg bijvoorbeeld: 'Wil je vertellen over wat jou vorige week is overkomen?' Wil het kind praten? Zorg dan dat u met al uw aandacht bij het gesprek bent en dat het kind alle tijd krijgt dat het nodig heeft. Wil het kind niet praten? Dring dan niet aan.

Zeker bij oudere kinderen is belangrijk om elk kind als individu te benaderen en af te tasten tot welk ontwikkelingsstadium ze behoren. Boven de 14 is het heel normaal om juist niet gemakkelijk over gevoelens te praten. Veel jongeren praten dan liever met leeftijdsgenoten dan met ouders of andere volwassenen.

Hoe help ik een kind?

Stimuleer het kind om gevoelens te uiten

Erken dat moeilijke gevoelens er bij horen en geef ook ruimte voor heftige reacties en sterke emoties.

Zeg bijvoorbeeld: 'Het is niet erg als je verdrietig of boos bent. Je mag je zo voelen. Wil je er over vertellen?' Als het kind er niet op ingaat, dring dan niet aan. Kinderen kunnen hun gevoelens op verschillende manieren verwerken. Niet alleen door erover te praten, maar bijvoorbeeld ook door te spelen.

Vraag wat het kind nodig heeft

Als het kind oud genoeg is, kunt u vragen wat het kind nodig heeft.

Zeg bijvoorbeeld: 'Waar heb jij op dit moment behoefte aan om je wat beter te voelen?'

Praat het kind geen schuldgevoel aan

Geef het kind nooit het gevoel dat het kind zelf schuldig is aan wat er is gebeurd. Zeg geen dingen als: 'Als je had geluisterd, dan was het niet gebeurd'. Luister zonder oordeel. Dat helpt het kind om te herstellen en weer vertrouwen te krijgen.

Meer informatie

Voor meer informatie over stressreacties en zorgen voor uzelf, kinderen en anderen om u heen, kunt u terecht op onze website:

- www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/stressklachten/
- www.slachtofferhulp.nl/voordehelpers/goed-voor-uzelf-zorgen/tips-voor-zelfzorg/
- www.slachtofferhulp.nl/voordehelpers/iemand-ondersteunen/hoe-help-ik-een-kind/
- www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/huiselijk-geweld/kinderen-helpen/
- www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/seksueel-misbruik-geweld/kindermisbruik/