

Leeftijds- specifieke reacties van kinderen na een schokkende gebeurtenis

&

tips voor de ondersteuning per leeftijdscategorie



Baby's

(0- tot +/- 1-jarigen)

Een baby is sterk onderhevig aan verschillende sferen in zijn omgeving. Omdat baby's nog geen ik-besef hebben, drijven ze als het ware op de emoties van hun omgeving. Een baby kan gemakkelijk een nieuwe hechting aan. Een andere persoon dan een van de ouders kan de levensnoodzakelijke dingen aan de baby geven zolang deze persoon betrouwbaar aanwezig is.

Tips

- Baby's hebben vooral behoefte aan liefde, eten, drinken en knuffels op regelmatige tijdstippen. Bied hen dit ook na schokkende gebeurtenissen.
- Hou het gebruikelijke ritme in stand.



Kleuters

(+/- 3- tot 5-jarigen)

Na een schokkende gebeurtenis kan een kleuter last hebben van:

- **Scheidingsangsten:** Kleuters richten zich op primaire steunfiguren om gevoelens van angst te verminderen. Meestal zijn dit de ouders, maar ook de kleuterjuf, de meester, oma, opa en andere vertrouwenspersonen zijn belangrijk. De ouders of de kleuterjuf kunnen geen stap doen zonder dat het kind zich aan hen vastklampt.
- **Extreem bang voor vreemden.**
- **Regressief gedrag:** Kleuters kunnen opnieuw in bed plassen of gaan weer duimzuigen.
- Kleuters kunnen **stil of teruggetrokken** zijn of juist **extreem lastig** of agressief gedrag vertonen.
- **Slaapwandelen of praten in de slaap, nachtmerries en algemene rusteloosheid** komen soms voor.

Tips

- Laat het kind op zijn eigen manier alles **verwerken via spel**. Kleuters herinneren zich vaak slechts één enkel aspect van de gebeurtenis. Ze verwerken thema's uit de schokkende gebeurtenis in hun spel en tekeningen om het verlies een plekje te geven. Vaak herhalen ze eindeloos zonder dat er ontwikkeling in het spel zit. Deze herhaling is belangrijk, want kinderen leren door herhaling.
- Is iemand overleden? **Zeg niet dat de overledene slaapt.**
- **Benadruk dat ziek zijn niet hoeft te betekenen dat je dood gaat.**

Basisschool kinderen

(+/- 6- tot 10-jarigen)



Na een schokkende gebeurtenis kan een 6-10 jarige last hebben van:

- Gedragsproblemen
- Verminderde schoolprestaties
- Afgenomen concentratie
- Slecht slapen
- Een ander eetpatroon
- Psychosomatische klachten zoals buikpijn en hoofdpijn

Tips

- **Wees eerlijk:** Kinderen in deze leeftijdscategorie hebben een levendige fantasie. Daarom is het belangrijk dat ze **eerlijke en concrete informatie** krijgen over het gebeurde. Hun fantasie is vaak erger dan de werkelijkheid. Eigen aan deze kinderen is het '**magisch denken**'. Magisch denken betekent dat fantasie en werkelijkheid nog door elkaar heen lopen. Kinderen hebben behoefte om verklaringen te zoeken voor wat er gebeurd is. Aangezien hun vermogen om de werkelijke feiten te begrijpen tekortschiet, fantaseren ze over een oorzaak. Vaak zoeken ze de oorzaak bij zichzelf waardoor ze te maken krijgen met **schuldgevoelens**.
- **Verwerken door te spelen:** Het **naspelen** van het gebeuren kan een uitlaatklep zijn voor het kind. Dit doen ze vaak vanuit zichzelf tijdens hun spel. Hierbij kunnen ze hun vriendjes betrekken. Overigens bestaat er ook speltherapie. Dit is een vorm van psychotherapie voor kinderen, waarbij spel als middel wordt gebruikt om een kind te begrijpen en te helpen.



11- tot 14- jarigen

Deze kinderen vallen vaak tussen twee groepen in. Soms neigen ze wat verwerking betreft naar de groep van **6- tot 10-jarigen**. Anderen zijn al wat verder vooruit en gedragen zich als 'echte' **jongeren**.

Tip

- Het is belangrijk om elk kind als individu te benaderen en af te tasten tot welk ontwikkelingsstadium ze behoren.



Jongeren (+/- 14- tot 18-jarigen)

Na een schokkende gebeurtenis kan een jongere last hebben van:

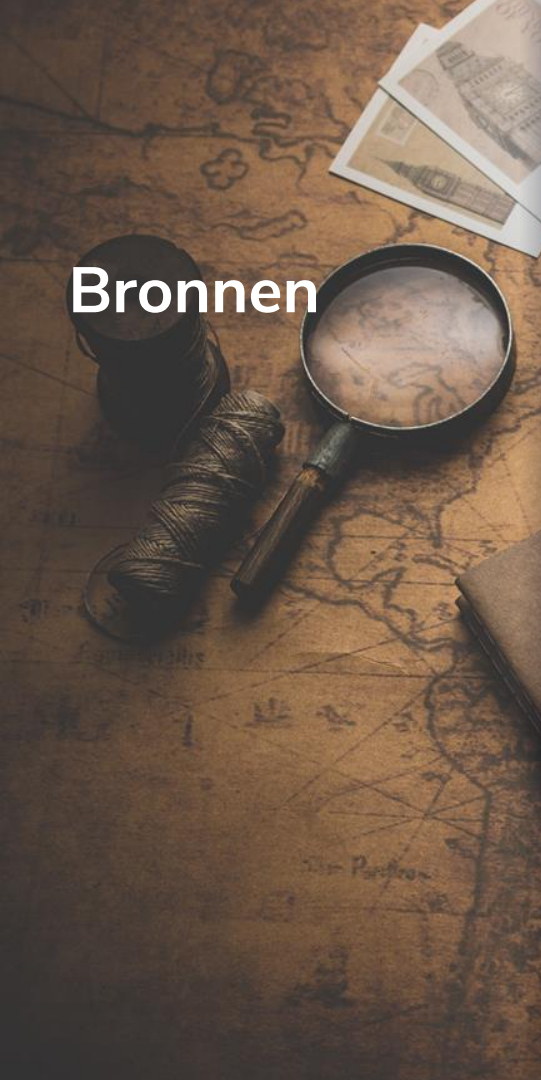
- **Zich extra kwetsbaar voelen:** Jongeren richten zich vooral op hun leeftijdsgenoten. Bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis kan dit nog sterker op de voorgrond treden. Het maakt hun functioneren en hun positie zowel bij leeftijdsgenoten als in het gezin kwetsbaarder en complexer.
- **Heftige emoties:** Deze leeftijdsfase is een periode waarin bepaalde gevoelens uitvergroot of op een theatrale manier beleefd worden. Jongeren zijn nog niet altijd in staat om hun gevoelens op een adequate manier te uiten. Hierdoor ontstaan er vaak conflicten met hun ouders of problemen op school en is alcohol- of drugsmisbruik mogelijk.
- **Gevoelens van angst en afwijzing:** Typisch voor deze leeftijdsgroep is de nuchterheid en zelfstandigheid. Achter hun vaak stoere gedrag houden ze hun gevoelens meestal verborgen. Angst voor afwijzing, gemixte gevoelens ten aanzien van hun ouders en problemen met het zelfstandig functioneren staan centraal in – en zijn normaal voor – deze ontwikkelingsfase.
- **Schuldgevoelens:** De mogelijkheid bestaat dat jongeren zichzelf sterk veroordelen en zich zeer schuldig voelen. Net als volwassenen kunnen zij, door hun vermogen om abstract te redeneren, erover nadenken hoe een bepaalde gebeurtenis vermeden had kunnen worden. Als ze getuigen waren van geweldpleging, zullen zij zich afvragen of ze wel of niet hadden moeten ingrijpen. Uiteraard zijn alle jongeren verschillend en hoeft dit niet voor iedereen op te gaan.



Jongeren (+/- 14- tot 18-jarigen)

Tips

- **Wees open:** Open zijn over wat zich heeft plaatsgevonden is voor de verwerking van de schokkende gebeurtenis van groot belang.
- **Erken dat moeilijke gevoelens erbij horen.**
- **Geef de jongere de ruimte:** Het is van belang dat kinderen de ruimte krijgen om op hun eigen manier om te gaan met wat er gebeurd is.
- **Laat de jongere steun zoeken bij leeftijdsgenoten:** Jongeren willen bij hun eigen groep horen. Als ze door de gebeurtenis voelen dat ze anders zijn dan de anderen, zullen ze niet snel praten over hun gevoelens. Wanneer ze door de gebeurtenis juist bij een bepaalde groep gaan horen, zoeken jongeren wel steun bij elkaar. Niet willen praten met ouders of andere volwassenen hoort bij de normale ontwikkeling. Vaak vinden ze meer steun bij leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt.
- **Schakel zo nodig hulp in:** Als je zelf overmand wordt door verdriet, is het moeilijker om de jongere voldoende aandacht en ondersteuning te geven. Probeer er toch voor hem of haar te zijn, en schakel eventueel anderen in. Denk aan grootouders, vrienden, een mentor of leerkracht op school en burens.

A vintage map with a magnifying glass, a spool of thread, and a small photograph of a building.

Bronnen

Literatuur

- Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis – Slachtofferhulp Nederland
- De gids over rouwende kids - Leoniek van der Maarel
- Als jongeren rouwen – Annelyn de Boer