

Tips voor de ondersteuning van kinderen

na een schokkende gebeurtenis

Voor medewerkers en ouders

- Algemene tips
- Emotionele steun
- Structuur en routine
- Rondom het overlijden



Algemene tips



Ga het trauma niet uit de weg. Zorg dat het kind activiteiten die doen herinneren aan de gebeurtenis, niet te veel uit de weg gaat. Help het kind om die activiteiten wel weer te ondernemen, ook al zijn ze eng of spannend. Bouw dit mogelijk in kleine stapjes op.



Spel is de taal van kinderen. Laat kinderen het gebeurde naspelen of over de feiten tekenen en knutselen. Schrik niet van bizarre spelletjes die kinderen kunnen spelen, met de schokkende gebeurtenis als thema. Het is hun manier om greep te krijgen op wat er is gebeurd.



Maak ruimte voor positieve ervaringen. Kinderen maken zich soms zorgen dat ze geen plezier meer mogen hebben nu er zo iets ernstigs aan de hand is (geweest); laat merken dat lachen en spelen mag.



Vertrouw op de veerkracht van het kind. Kinderen kunnen veel aan. Als ze opgevangen worden in een liefdevolle omgeving waar begrip, steun en erkenning is, zijn kinderen goed in staat harde klappen op te vangen. Vertrouw erop dat het kind verlies aankan.



Zorg dat kinderen altijd bij een volwassene terecht kunnen. Veroordeel het gedrag van de kinderen niet, maar bied hen de ruimte hun verdriet, kwaadheid, angst of andere gevoelens op een veilige en aanvaardbare manier te uiten.



Overleg met school. Bespreek regelmatig met de leerkracht hoe het op school en thuis gaat en welke zorgen er mogelijk zijn. Kinderen houden vaak rekening met hun ouders. Ze doen bijvoorbeeld hun best om ouders niet tot last te zijn of verdriet te doen. Het kan daardoor gebeuren dat een kind zich op school anders gedraagt dan thuis.

Emotionele steun



Let op de verbale en non-verbale signalen van kinderen.

Vraag kinderen regelmatig hoe het gaat, ook al lijkt er geen aanleiding te zijn om je zorgen te maken. Zorg ervoor dat je niet letterlijk en figuurlijk over het hoofd van kinderen heen praat



Geef kinderen altijd juiste en directe informatie. Soms stellen kinderen moeilijk te beantwoorden vragen, bijvoorbeeld over geweld of medische zaken. Wees eerlijk als je iets niet weet en spreek zo nodig af dat je iets voor het kind uitzoekt.



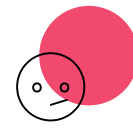
Pas de wijze waarop je kinderen informeert aan, aan hun leeftijd en begrippenkader. Wanneer je iets aan een kind hebt uitgelegd, check dan altijd even of hij jouw uitleg heeft begrepen.



.Aanvaard hevige reacties van het kind. Soms reageren kinderen heviger dan verwacht. Spreek het kind niet tegen en zeg dat het boos of verdrietig mag zijn. Daarmee leer je het kind dat zijn gevoelens er mogen zijn. Ook als het kind doet alsof er niks is gebeurd, is dit (in het begin) niet erg.



Pak het moment. Wanneer kinderen spontaan met hun verhaal bij je komen, is het belangrijk om hiervoor ruimte te creëren.



Realiseer je dat niet alle kinderen van nature praters zijn. Was het kind voor de gebeurtenis óók al niet zo'n prater, dan is de kans klein dat hij/zij dat nu wel ineens wordt. Als de omgeving dan te veel blijft aanmoedigen om te praten, kan het kind het idee krijgen dat er iets mis met hem is. Vraag wat het kind prettig vindt.

Emotionele steun



Praat over wat het kind bezighoudt. Om het kind te helpen ben je misschien geneigd te zeggen dat het kind er niet aan moet denken, maar dat werkt niet. Gedachten kun je niet controleren. Je kunt beter praten over wat het kind bezighoudt.



Probeer emoties niet 'goed te praten.' Met goedpraten is een kind niet geholpen. Waar je hem of haar wel mee helpt, is door het verdriet te erkennen. Verdriet moet er kunnen zijn. Geef het kind de gelegenheid het gevoel te ervaren.



Verberg je eigen emoties niet. Als je zelf emotioneel wordt als je met het kind praat, dan is dat geen probleem. Benoem waar die emotie vandaan komt en laat het kind weten dat het er niks aan kan doen.



Verdriet mag er zijn. Het kind voelt zich het meest geholpen door iemand die oprecht naar hem luistert. We zijn geneigd om tips en adviezen te geven omdat het moeilijk is om het verdriet er te laten zijn. We willen kinderen niet verdrietig zien. Wees je bewust van de neiging om verdriet weg te wuiven of om het kind af te leiden.



Stilte m. Soms zeggen we dingen waarmee kinderen niet geholpen zijn. Denk na voordat je iets zegt en vraag je af waarom je het zegt. Een stilte laten vallen of zeggen dat je het even niet weet is helemaal niet erg,



Praat niet op zielige toon. Kinderen vinden het doorgaans vreselijk als je op zielige toon tegen ze praat. Ze vinden zichzelf vaak niet zielig. Probeer dus de toon aan te houden die je ook zou hebben als je een willekeurig ander onderwerp bespreekt.

Structuur en routine



Herstel de oude structuur.

Een schokkende gebeurtenis zorgt voor verwarring. Door de routine en de structuur zo snel mogelijk te herstellen geef je het kind opnieuw een gevoel van veiligheid. Het is belangrijk dat het kind merkt dat de structuur van de periode van voor de feiten gewoon blijft doorlopen. Herstel de dagelijkse gewoontes zoals 'op tijd' eten en slapen, voorlezen etc.



Laat kinderen naar school gaan.

Een enkele keer thuisblijven is niet zo erg maar maak er geen gewoonte van. Het kind kan het moeilijk vinden om naar school te gaan omdat het er niet gerust op is dat het thuis wel goed gaat. Maak in dat geval goede afspraken, bijvoorbeeld dat je in de pauze een berichtje stuurt dat alles goed gaat. Dit kun je later weer afbouwen.



Houd je aan afspraken.

Als je hebt gezegd dat je om een bepaalde tijd thuis bent, hou je daar ook aan. Zelfs vijf minuten te laat kan al tot paniek leiden omdat het kind kan denken dat er iets ergs is gebeurd. Als je het niet gaat redden, bel dan even op om te zeggen dat je later bent.



Blijf regels geven.

Kinderen hebben veiligheid nodig, zeker in onzekere situaties. Veiligheid ontstaat onder andere wanneer ze regels krijgen. Ze voelen dat er een grens is tot waar ze kunnen gaan. Ze merken dat er een volwassen persoon is die de regie heeft. Daardoor voelen ze aan dat wanneer ze zouden instorten, er iemand is die ze opvangt, die er voor ze is. Dit maakt de kans groter dat ze de nare gevoelens eerder zullen toelaten.

Rondom het overlijden



Blijf herhalen.

Kinderen hebben herhaling nodig, zeker jongere kinderen. Het kan confronterend zijn om steeds weer te herhalen dat iemand dood is. Toch werkt dit goed om te laten beseffen dat iemand niet meer terugkomt.



Praat over wat er gebeurt als je dood bent.

Je kunt aan het kind vragen wat hij denkt dat er gebeurt. Ze komen dan vaak met een verhaal. En als ze het niet weten, kun je zeggen dat jij het ook niet weet. Dat er nooit iemand is teruggekomen om het te vertellen.



Geef eerlijk antwoord op de vraag 'Ga jij ook dood?'

Kinderen zijn bang dat er nog iemand dood zal gaan van wie ze houden. Ze zullen dit niet altijd direct uitspreken dus maak het zelf bespreekbaar.



Vertel het kind dat het niet zijn schuld is.

Zeker als de overledenen dichtbij het kind stond, is het belangrijk om te benadrukken dat de overledene heel veel van het kind hield en graag was gebleven. Neem het schuldgevoel van het kind serieus en wuif het niet weg.



Zelfdoding betekent niet dat het kind niet lief genoeg was.

Het is moeilijk te geloven voor het kind dat de persoon echt van het kind hield, wanneer de overledene zelf uit het leven is gestapt. Blijf dit dan ook herhalen. Leg uit dat de persoon op een bepaalde manier 'ziek' was.



Vermijd te zeggen dat iemand slaapt.

Als je zegt dat de overledene slaapt, kan het kind slapen gaan associëren met de dood. En dood zijn is eng want dan kom je nooit meer terug. Dan wil het kind niet meer slapen. Zelfs als je zegt dat het is alsof iemand slaapt, kan dit verwarrend zijn.

Rondom het overlijden



Sluit aan bij wat het kind nodig heeft.

Heb jij bedacht dat je het over de uitvaart gaat hebben maar begint het kind over de grootste hobby van de overledene? Parkeer je eigen agenda en sluit aan op waar het kind het over wilt hebben. Dat is wat er op dat moment leeft.



Geef kinderen het gevoel van controle.

Kinderen zijn het gevoel van controle kwijt als iemand overlijdt. Ze hebben er niets aan kunnen doen dat hun dierbare is dood gegaan en zullen er alles aan willen doen om een nieuwe catastrofe te voorkomen. Hierdoor zullen ze de controle op andere dingen proberen te behouden. Dit uit zich bijvoorbeeld in bazig gedrag; dingen moeten gaan zoals zij het willen. Sta dit toe waar mogelijk. Geef het kind het gevoel dat het kan bepalen hoe zijn leven loopt. De behoefte aan controle zal gaandeweg minder worden.



Rituelen zijn belangrijk bij de verwerking.

Kinderen hebben vaak nood om concreet uitdrukking te geven aan wat ze voelen en denken. bij een overlijden is het goed om kinderen te betrekken bij de afscheidsrituelen.



Bereid het kind voor.

Kinderen voorbereiden op een opbaring, uitvaart en mogelijke reacties uit de omgeving zijn belangrijk. Leg uit wat het kind kan zien of verwachten. Geef uitleg aan het kind over de zaken die eventueel in de pers verschenen zijn en die 'iedereen' dus kent.

Rondom het overlijden



Betrek een kind bij de uitvaart.

Het kan goed zijn voor de verwerking als een kind mee gaat naar de uitvaart. Het kind hoort anderen praten over de overledene, zien de kist de grond of de oven in gaan. Dit kan goed zijn voor het besef van overlijden. Bereid het kind goed voor op de uitvaart door te vertellen wat het kan verwachten.

Bijvoorbeeld door te zeggen dat er misschien volwassenen huilen. Het is handig om iemand bij de uitvaart 'stand-by' te hebben om eventueel met het kind naar buiten te gaan als het onrustig wordt. Of als je zelf erg in beslag wordt genomen door de uitvaart. Als het gaat om en naaste die is overleden, dan kan het fijn zijn als het kind wordt betrokken bij bijvoorbeeld wat er op de kaart moet, wat er gedronken wordt e.d. Als het kind maar het gevoel krijgt dat het serieus onderdeel is van het afscheid. Ook tijdens de uitvaart kan het kind een rol krijgen. Denk aan een kaarsje aansteken, bloemen op de kist leggen of een gedichtje voorlezen (hou iemand 'stand-by' als het kind het teveel wordt). De kleinste rol kan al van grote betekenis zijn voor het kind.



Leg kinderen uit wat cremeren of begraven is.

Kinderen hebben duidelijkheid nodig. Leg uit wat begraven inhoudt en vermeld dat de overledene er niks van merkt als de kist de grond in gaat. Het kan luguber klinken om het kind uit te leggen wat er met een lichaam onder de grond gebeurt, maar toch is het belangrijk. Je kunt het vergelijken met een appel die eerst bruin wordt en dan langzaam uit elkaar valt. Overigens is het een fabel dat lichamen worden opgegeten door wormen omdat het lichaam op een diepte ligt waarin geen wormen leven. Als het om een crematie gaat, leg het kind dan uit wat cremeren is, hoe luguber dit ook kan lijken. Benoem ook hier dat de overledene er niks van merkt

A still life image featuring a magnifying glass, a spool of thread, and a map on a wooden surface. The magnifying glass is positioned over a map, and the spool of thread is to its left. The map shows various geographical features and text, including the word 'Parthenon' visible at the bottom. The overall scene suggests a theme of investigation or research.

Bronnen

Literatuur

- Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis – Slachtofferhulp Nederland
- De gids over rouwende kids - Leoniek van der Maarel
- Ik krijg het moeilijk uit mijn hoofd – Ilse Vande Walle