

Adviezen voor ouders om gesprek aan te gaan met kinderen bij ingrijpende gebeurtenissen

GGD Hollands Midden januari 2022.

Wat kunnen ouders van een kind doen als er een ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden? En wat kunnen zij beter niet doen?

In het gesprek

- Nodig uw kind uit om te vertellen over zijn ervaring en luister. Kinderen hebben behoefte aan herkende en geruststellende reacties. Leg zelf in begrijpelijke taal uit wat er is gebeurd. Dit voorkomt dat uw kind last krijgt van (gruwelijke) fantasieën over de gebeurtenis.
- Bied uw kind een vertrouwde omgeving en pak het dagelijkse ritme weer op. Kinderen krijgen daardoor een gevoel van rust en veiligheid.
- Heb begrip voor al hun verschillende reacties en emoties. Deze zijn heel normaal. Ze kunnen prikkelbaarder zijn en daardoor plotseling kwaad worden. De kwaadheid is gericht op de directe omgeving maar is niet zo bedoeld. Accepteer ook als uw kind weinig of geen emoties toont.
- Tekenen, schrijven en spelen zijn goede hulpmiddelen om de schokkende gebeurtenis te verwerken. Tijdens het spelen zijn kinderen vaak onbewust met dingen bezig die zij hebben mee gemaakt. Speelgoed (zoals poppen, voertuigen, verkleedspullen of spelletjes) en expressiemateriaal (zoals papier, kleurtjes en verf) stimuleren de verwerking en geven afleiding. Als u ziet dat uw kind tijdens het spel bezig is met de schokkende gebeurtenis, kunt u hierover praten maar dat hoeft niet.
- Houd in de gaten hoe uw kind reageert op tv-beelden of foto's in de krant. Deze beelden kunnen de nare ervaringen versterken. Maar ze kunnen ook helpen bij het verwerken of zijn aanleiding om erover te praten. Laat uw kind dan in eigen woorden vertellen wat hij of zij zag, hoorde, rook, dacht en voelde en hoe anderen reageerden.
- Het is heel normaal dat een kind onrustig slaapt, bang is in het donker, niet meer alleen wil zijn en zich niet kan concentreren. Maak van het naar bed gaan dan een ritueel of routine. Dat geeft veiligheid en ontspanning. Sommige kinderen kunnen hun verhaal kwijt aan een vertrouwd speeltje dat ze mee naar bed nemen.
- Stel *open vragen* en geen sturende of suggestieve vragen;
- *ondervraag het kind niet voortdurend*: kleine kinderen zijn ontvankelijk voor suggestie en voelen op den duur aan wat je wilt of denkt te gaan horen.
- Zeg dat het kind altijd naar je toe kan komen met vragen of dingen waar het een naar gevoel van krijgt.
- Je hoeft niet op alles een antwoord te hebben. Het is soms voldoende om uit te leggen waarom je een antwoord niet hebt/niet kan geven.

Voor uzelf

- Probeer uw eigen schrikreactie en emotie in te houden. Belast het kind niet met uw emoties. Ook als iets ernstigs aan de hand is, wordt het voor het kind moeilijker om te vertellen als dat bij volwassenen veel emoties oproept;
- Beloof geen dingen die u niet waar kunt maken.

Na het gesprek

- merkt u dat uw kind vragen blijft houden of er mee blijft rondlopen, schakel hulp in. Via school, huisarts, etc.