



Na een traumatische gebeurtenis: Hoe helpt u een kind

Traumatische gebeurtenissen kunnen zowel voor u als voor uw kind beangstigend zijn. Gelukkig zijn er veel dingen die u kunt doen om uw kind te helpen na een traumatische gebeurtenis.



Wat is precies een traumatische gebeurtenis? Volgens het National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) is een traumatische gebeurtenis 'een beangstigende, gevaarlijke of gewelddadige gebeurtenis die een bedreiging vormt voor het leven of de lichamelijke integriteit van een kind'. Sommige kinderen kunnen na een traumatische gebeurtenis traumatische stress ontwikkelen en andere niet. Hierbij kunnen verschillende factoren van invloed zijn. Kinderen die een eerste traumatische gebeurtenis meemaken voordat ze 11 jaar oud zijn, hebben drie keer meer kans om psychologische symptomen te ontwikkelen dan kinderen die hun eerste trauma ervaren als tiener of later. Bovendien kunnen de aard en de ernst van de gebeurtenis, of het kind actief betrokken was bij het incident of slechts een getuige was, hoe de directe verzorgers van het kind reageren en of het kind eerder traumatische stress heeft gehad, de reactie van een kind op een traumatische gebeurtenis beïnvloeden. Kinderen kunnen beter omgaan met een traumatische gebeurtenis als ouders, vrienden, familie, leerkrachten en andere volwassenen hen helpen met hun ervaringen.

Een traumatische gebeurtenis is 'een beangstigende, gevaarlijke of gewelddadige gebeurtenis die een bedreiging vormt voor het leven of de lichamelijke integriteit van een kind'.



Hoe helpt u overlevende kinderen:

Begrijp hoe kinderen kunnen reageren op een traumatische gebeurtenis

- Sommige kinderen voelen zich misschien nooit van streek of vertonen nooit tekenen van angst
- Sommigen geven gedurende enkele weken of zelfs maanden geen blijk van verdriet, maar voelen zich daarna overstuur en vertonen tekenen van angst
- Ze kunnen boos worden over het verlies van een favoriet stuk speelgoed, deken, teddybeer of andere dingen die volwassenen misschien als onbeduidend beschouwen, maar die belangrijk zijn voor het kind.
- Ze kunnen veranderen van stil, gehoorzaam en zorgzaam in luid, lawaaierig en agressief of mogelijk veranderen van extravert in verlegen en angstig.
- Nachtelijke angsten ontwikkelen. Ze zijn misschien bang om 's nachts alleen in het donker te slapen, om in hun eigen kamer te slapen, of om nachtmerries of nare dromen te hebben.
- Ze kunnen bang zijn dat de gebeurtenis zich opnieuw zal voordoen.
- Ze kunnen snel overstuur raken, huilen en zeuren.
- Ze kunnen het vertrouwen in volwassenen verliezen. Hun volwassenen waren immers niet in staat de ramp onder controle te krijgen.

- Ze kunnen terugvallen op jonger gedrag zoals bedplassen en duimzuigen.
- Ze kunnen ouders niet uit het oog willen verliezen en weigeren naar school of kinderopvang te gaan.
- Ze kunnen zich schuldig voelen dat ze de ramp hebben veroorzaakt door iets dat ze hebben gezegd of gedaan.
- Ze kunnen bang worden voor wind, regen of plotselinge harde geluiden.
- Ze kunnen ziekteverschijnselen hebben, zoals hoofdpijn, braken of koorts.
- Ze kunnen zich zorgen maken over waar zij en hun gezin zullen wonen.



Begin zo snel mogelijk na de gebeurtenis met het steunen van het kind

- Minimaliseer de gebeurtenis niet; praat met de kinderen over hoe ze zich voelen en luister zonder oordeel. Laat ze weten dat ze hun eigen gevoelens kunnen hebben, die anders kunnen zijn dan die van anderen. Laat de kinderen de tijd nemen om dingen uit te zoeken en hun gevoelens te hebben. Help ze woorden te leren gebruiken die hun gevoelens uitdrukken, zoals blij, verdrietig, boos, kwaad en bang. Zorg er wel voor dat de woorden passen bij hun gevoelens - niet bij die van jou.
- Geef kinderen niet meer informatie over het trauma dan ze aankunnen.
- Beperk hun blootstelling aan extra trauma, waaronder nieuwsberichten.
- Moedig de kinderen aan om te tekenen of te schilderen hoe ze over hun ervaringen denken.
- Schrijf samen een verhaal over de gebeurtenis. Je zou kunnen beginnen met: Er was eens een vreselijke _____ en het maakte ons allemaal bang _____. Dit is wat er gebeurde: _____. Zorg ervoor dat u eindigt met: "En nu zijn we veilig".
- Maak poppen met de kinderen en voer een poppenshow op voor familie en vrienden, of help kinderen een sketch op te voeren over wat ze hebben meegemaakt.
- Laat de kinderen rouwen om verliezen.
- Verzeker angstige kinderen dat u er zult zijn om voor hen te zorgen. Stel ze vaak gerust. Vind manieren om te benadrukken dat u van ze houdt.
- Stel de kinderen gerust dat de ramp op geen enkele manier hun schuld was.
- Blijf zoveel mogelijk bij elkaar als gezin. Als u een tijdje weg bent, vertel dan waar u heen gaat en zorg ervoor dat u terugkomt of belt op het tijdstip dat u heeft afgesproken.



- Keer zo snel mogelijk terug naar vroegere routines of ontwikkel nieuwe. Houd een vast schema aan voor de kinderen.
- Geef ze enige controle, zoals het kiezen van welke outfit ze willen dragen of wat ze willen eten.
- Help uw kinderen te weten dat anderen van hen houden en zich verbonden te voelen met anderen. Bezoek, telefoneer met of schrijf familieleden, vrienden en burens.
- Help uw kinderen volwassenen weer te leren vertrouwen door beloften na te komen en kinderen te betrekken bij het plannen van routines en uitstapjes.
- Help uw kinderen weer vertrouwen in de toekomst te krijgen door ze te helpen plannen te maken voor activiteiten die later zullen plaatsvinden — volgende week, volgende maand.
- Als ze gezond zijn, kunnen kinderen beter omgaan met wat ze hebben doorstaan, dus zorg ervoor dat uw kinderen zo snel mogelijk de nodige gezondheidszorg krijgen.
- Zorg ervoor dat de kinderen uitgebalanceerde maaltijden, en voldoende eten en rust krijgen.
- Vergeet niet om voor uzelf te zorgen, zodat u voor uw kinderen kunt zorgen.
- Breng extra tijd door met uw kinderen voor het slapengaan. Lees verhaaltjes, wrijf ze over hun rug, luister naar muziek, praat rustig over de dag.
- Sta speciale privileges toe, zoals gedurende een periode na de ramp het licht aan laten als ze slapen.
- Ontwikkel positieve activiteiten voor een jaarlijkse herdenking van de gebeurtenis. Deze gebeurtenissen kunnen tot tranen leiden, maar zijn ook een moment de overleving te vieren en de mogelijkheid het normale leven op te pakken.
- Speel met uw kind met Playdough of klei. Dat is goed voor kinderen om spanning los te laten en symbolische creaties te maken.
- Maak muziek met uw kind. Dat helpt stress en spanning te verlichten.
- Geef de kinderen kleding, schoenen, hoeden enz. waarmee ze zich kunnen verkleden en kunnen doen alsof ze volwassenen zijn die verantwoordelijk zijn voor het herstel van de ramp en 'de leiding hebben'.



Zoek indien nodig extra ondersteuning

- Ondersteuning van een professional in de geestelijke gezondheidszorg die gespecialiseerd is in het helpen van kinderen na een trauma kan onder verschillende omstandigheden waardevol zijn
 - Als u niet zeker weet of uw kind ondersteuning nodig heeft van een GGZ-arts, kan het nuttig zijn om een GGZ-arts te raadplegen
 - Als uw kind intense en/of langdurige symptomen van angst vertoont
- Op de NCTSN-website is een breed scala aan handige screeningtools en bronnen beschikbaar. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Vergeet niet om voor uzelf te zorgen, zodat u voor uw kinderen kunt zorgen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC