

Moet ik nu bang zijn?

Lies Scaut en Erik de Soir

MOET IK NU BANG ZIJN?

Kinderen helpen
in tijden van
angst en terreur

 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Shutterstock

Auteursfoto: Lisa Henderickx

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Erik de Soir en Lies Scaut

D/2016/45/551 – ISBN 978 94 014 4054 7 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Woord vooraf	9
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 Wat zegt de leeftijd van een kind?	21
Baby's en peuters in het sensomotorische stadium	25
Kleuters in het preoperationele stadium	28
De basisschool: van pre- naar concreet operationeel	33
Adolescenten en een aangetast wereldbeeld	36
Hoofdstuk 2 Hoe begeleid je kinderen in de dagelijkse omgang met angst voor terreur?	39
Praten met kinderen moet je plannen	41
Beheers je eigen emoties	43
Beperk de nieuwsberichten en het gebruik van internet en sociale media	45
Laat kinderen niet alleen nieuws bekijken, beluisteren of opzoeken	47
Behoud routine	49
Kinderen vertellen wat ze willen	51
Lieg niet tegen kinderen	53

Creëer hoop	55
Veranderingen in slaappatronen	57
Boos zijn is oké	60
Regressief gedrag	62
Zorg opnieuw voor toekomstdromen	64
Draag zorg voor jezelf	66

Hoofdstuk 3 Veelgestelde vragen van kinderen 69

‘Wat is er gebeurd?’	70
‘Wat is een terrorist?’	72
‘Gaan we nu allemaal dood?’	73
‘Waarom moeten mensen doodgaan?’	75
‘Hoe voelt het om dood te gaan of je benen te verliezen?’ ..	77
‘Waarom is dit nu hier bij ons gebeurd?’	78
‘Kan dit ook bij ons gebeuren?’	80
‘Is dit het begin van een nieuwe oorlog?’	82
‘Wonen er terroristen in ons dorp/stad/land?’	84
‘Wat moet ik doen als er een terrorist onze school binnenkomt?’	86
‘Ik ben bang om buiten te komen, mag ik thuisblijven van school?’	88
‘Ben ik stom als ik huil?’	90
‘Mag ik nog lachen?’	92
‘Ik ben bang om te gaan slapen, wat moet ik nu doen?’	94
‘Waarom heb ik enge dromen?’	95
‘Waarom blijf ik er altijd maar aan denken?’	97
‘Ga ik ooit stoppen met bang zijn?’	99

Hoofdstuk 4	Trauma bij kinderen: wat als je kind getuige was van een aanslag?	103
	Acute stressstoornis (ASS) en posttraumatische stressstoornis (PTSS)	108
Hoofdstuk 5	Creatieve manieren om met je kind te communiceren	113
	Tekenen	115
	Schrijven	118
	Spelen	120
	Helden en helpers knutselen	122
	Eerstehulpkoffertjes	123
Hoofdstuk 6	Een meetbare aanpak rond basisproblemen bij kinderen	127
	Veiligheid in kaart brengen	131
	Overweldigende emoties in kaart brengen	136
	Het verhaal helpen opbouwen	140
	Een controleverhaal helpen opbouwen	144
	Omgaan met bijkomende problemen na trauma	148
	Het gezins/familiesysteem ondersteunen	152
	Samenwerken met andere diensten en structuren	156
	Nabeschuiving	161

Bijlage A	163
Overzicht van basisproblemen bij kinderen in tijden van angst en terreur	
Bijlage B	165
Nuttige adressen en links	
Aanvullende literatuur voor het omgaan met getraumatiseerde kinderen	167
Over de auteurs	168

WOORD VOORAF

Dit boek is er niet zomaar gekomen. Sinds de toegenomen terreurdreiging, met als voorlopig triest hoogtepunt voor België de aanslagen op de luchthaven van Zaventem en de Brusselse metro, houdt terreur kinderen en hun ouders meer dan ooit bezig.

Als ouders van kleine kinderen, maar vooral vanuit onze expertise rond traumabegeleiding en crisisopvang, worden we de laatste maanden steeds meer geconfronteerd met vragen over de begeleiding van kinderen. Ook onze eigen kinderen zitten in dit proces van permanente bevraging over de veiligheid van hun leefomgeving. Ze toetsten hun reacties dan ook regelmatig af bij ons. Vragen als ‘Kunnen terroristen ook bij ons toeslaan?’ of ‘Gaat het nu oorlog worden?’ komen dan regelmatig aan bod.

Toch merken we ook het geruststellende effect van humor en kwinkslagen als we hen zeggen dat terroristen bang zijn van onze hond Jack – een Mechelse herder – of dat ze ons nooit zouden aanvallen omdat ze weten dat wij helden zijn.

Dan wordt er gelachen, maar ergens blijft er altijd wel een bezorgdheid op de achtergrond aanwezig. Want je weet het maar nooit: wat als...

We merken het ook bij elke aanslag. Scholen contacteren ons met vragen over de begeleiding van kinderen. Jeugdverenigingen winnen ons advies in over hun geplande uitstappen. Psycho-educatieve websites vragen onze medewerking om raadgevingen en tips te geven aan ouders en leerkrachten.

De inschrijvingen voor onze opleidingen 'Crisisbeheer op scholen' en de lezingen 'Omgaan met angst en terreur' stegen exponentieel. Iedereen lijkt ermee bezig te zijn. Tegelijk probeert iedereen bij de les te blijven en zich niet uit evenwicht te laten brengen. Dat lukt natuurlijk alleen maar als de aanslagen en incidenten in onze samenleving elkaar niet te snel opvolgen. Anders lijkt het alsof je geen kant meer op kunt.

Met dit boek willen we de vele vragen en zorgen van ouders, leerkrachten en hulpverleners tegemoet treden. Een aantal zaken worden met opzet doorheen het boek een paar keer herhaald. Niet alleen omdat ze zo belangrijk zijn, maar ook om ervoor te zorgen dat je de hoofdstukken ook afzonderlijk kunt lezen. Dat is ook het geval met het laatste hoofdstuk, dat ook apart bruikbaar is voor de aanpak binnen scholen, zonder dat je daarvoor telkens het hele boek opnieuw moet lezen.

We hopen dat de informatie in dit boek geruststellend is, dat de lezer zal begrijpen hoe veerkrachtig kinderen wel zijn en dat het ouders, leerkrachten, hulpverleners en volwassen begeleiders van kinderen zal helpen bij het formuleren van

de juiste antwoorden op de vele vragen die kinderen zich momenteel stellen in onze snel veranderende maatschappij.

Wie kinderen redt van hun angsten, redt immers de wereld! We moeten leren inzien dat we niet verantwoordelijk zijn voor wat er in de wereld allemaal aan het gebeuren is, maar wel voor de wijze waarop wij daarmee omgaan.

Lies Scaut en Erik de Soir

**Mama, terroristen
gaan hier toch geen
atoombom gooien?!
Want dan verbranden
alle mensen en sterven
de bomen af.**

INLEIDING

Arne (10 jaar) is bang. Hij leerde vorig jaar op school over de Eerste Wereldoorlog en is sindsdien geboeid door de oorlog. Toch kan hij het onderscheid niet maken tussen de Eerste Wereldoorlog en de oorlogen die tegenwoordig worden uitgevochten in het Midden-Oosten. Tijdens het avondjournaal kruipt hij dicht tegen zijn mama aan en vraagt om geruststelling: 'Mama, hier bij ons gaat het toch geen oorlog worden?' en 'Ze gaan hier toch geen atoombom gooien?! Want dan verbranden alle mensen en sterven de bomen af.' Met zijn jeugdige fantasie probeert hij het gebrek aan kennis te compenseren, maar daarmee maakt hij het gevaar ook tastbaar in zijn eigen kleine wereld. Terreur en oorlog zijn voor hem immers hetzelfde.

Terreur, hoe leg je dat uit aan je kind? De hele wereld is geschokt door de gruwel van de aanslagen in Parijs, Brussel, Nice, Ansbach, Saint-Etienne-du-Rouvray enzovoort. Mensen

laten bommen ontploffen, een terrorist rijdt met een vrachtwagen tientallen gezinnen met kinderen omver, iemand anders laat een bom ontploffen in een winkelcentrum en een priester wordt vermoord in zijn eigen kerk tijdens de mis.

Onze kinderen horen en lezen over deze gebeurtenissen. Ze zijn geschokt en worden steeds banger. We mogen hen niet alleen laten zitten met die angst.

In tijden waarin het internet alomtegenwoordig is, is het onvermijdelijk dat ook kinderen in contact komen met de beelden van terreuraanslagen. Maar hoe leg je zulke gruweldaden uit aan je kind? Hoe kun je hen duidelijk maken wat een terrorist is en waarom die ook kinderen doodt? En hoe neem je hun angst weg als je eigenlijk zelf ook bezorgd bent? Ook voor ons is de huidige context nieuw. Alleen onze grootouders herinneren zich nog tijden van oorlog en de taferelen die daarmee gepaard gaan. Leaders van onze buurlanden zeggen openlijk dat we in oorlog zijn. Dat klinkt voor kinderen zeer bedreigend. Zonder de hulp van volwassenen kunnen ze deze woorden niet nuanceren.

Wat moet je doen en wat doe je beter niet? Daarover gaat dit boek. De inhoud ervan is afgestemd op de vragen die kinderen zichzelf stellen. Vragen ook die jammer genoeg niet zo eenduidig te beantwoorden zijn.

Of je nu ouder, leerkracht, hulpverlener of volwassen begeleider van kinderen bent, het is belangrijk om deze vragen niet uit de weg te gaan. Maar het is even belangrijk om een idee te hebben van de intellectuele en emotionele ontwikkeling van kinderen. Overschat niet welke informatie ze aankunnen. Af-

hankelijk van hun leeftijd zullen kinderen immers op een andere manier omgaan met de permanente dreiging voor aanslagen. Kleuters reageren anders dan kinderen van de basisschool en adolescenten, bij wie nu misschien ook verhitte discussies kunnen ontstaan over religie en geweld. Het is dus essentieel om je uitleg aan te passen aan het ontwikkelingsniveau van kinderen en jongeren. Dat is precies waar we in het eerste hoofdstuk aandacht zullen aan schenken. We baseren onze inzichten hierbij op de stadia van de intellectuele ontwikkeling van de Zwitserse psycholoog Jean Piaget.

Kinderen komen in onze huidige, multimediale samenleving hoe dan ook in contact met de beelden van terreuraanslagen. In dit boek willen we aantonen dat het beter is om kinderen en adolescenten niet af te schermen van deze informatie. Het is niet alleen zinloos, je vergroot er ook de angst mee. Dat wil niet zeggen dat je voortdurend het journaal moet aanzetten of constant over terreurdreiging moet praten, maar het onderwerp moet bespreekbaar zijn. Kinderen moeten de informatie krijgen die ze nodig hebben om verder zo onbezorgd mogelijk te kunnen groeien.

Kinderen kunnen immers bijzonder veerkrachtig zijn, en als ouder of leerkracht kun je hier makkelijk op inspelen. Hoe jonger het kind, hoe sneller het zal meegaan in positieve suggesties en het vertrouwen dat de volwassene uitstraalt. Verderop in dit boek zal ook blijken dat we het onderwerp ‘terreur en dreiging’ beter niet laten ondersneeuwen op momenten dat er even niets gebeurt. Het is belangrijk dat kinderen vooraf worden ingelicht, zodat ze bij een plotse confrontatie of uitbarsting van geweld op de juiste manier kunnen reageren.

Op het ogenblik dat er weer ergens een aanslag plaatsvindt, zullen kinderen aan het gedrag van volwassenen onmiddellijk merken dat er iets ergs gebeurd is. Zonder de juiste duiding en omkadering kunnen kinderen in de onmiddellijke nasleep hiervan erg hevig reageren. Of net helemaal niet, waardoor de impact pas later zichtbaar wordt. Je merkt dan als volwassene niet meteen dat er iets niet goed zit. Niet alle kinderen zullen immers uit zichzelf komen vertellen dat ze bang zijn. Het is als volwassene dus belangrijk om alert te zijn voor de signalen die kinderen, al dan niet direct, uitzenden en het kind erop aan te spreken. Jonge kinderen zullen hun psychisch onevenwicht vaak op lichamelijk vlak uiten en buikpijn of hoofdpijn hebben. Het volstaat dan vaak om enkele simpele vragen te stellen zoals: ‘Waarom denk je?’, ‘Ben je bang?’ enzovoort. Dan komt het hele verhaal doorgaans wel naar boven. Dit boek wil je hierbij helpen door stil te staan bij reacties en problemen die zich vaak stellen, zowel thuis, op school als in het verenigingsleven.

Het tweede hoofdstuk richt zich op een aantal veelvoorkomende problemen bij kinderen en hoe je daar als ouder, leerkracht of hulpverlener mee aan de slag kunt. Het gaat dan over praten, emoties helpen beheersen, kinderen begeleiden bij het zien van nieuws, de hoop op verbetering behouden, slaapproblemen aanpakken enzovoort. In dit deel van het boek bespreken we een aantal algemeenheden met betrekking tot het gedrag van kinderen. Gedrag dat vooral ingegeven is vanuit het traumatiserende potentieel van terreur en de dreiging voor aanslagen.

In hoofdstuk 3 gaan we dieper in op enkele veelgestelde vragen van kinderen. In dit deel laten we je als volwassene zoveel mogelijk kennis maken met de wondere wereld van de kinderlijke perceptie. Zorgen komen vaak uit het niets en verdwijnen vaak weer even snel, maar ook oplossingen ontstaan vaak in de spontane gedachtegang van kinderen die ingegeven is vanuit typische onbezorgdheid en creativiteit.

Bij de begeleiding van kinderen is het belangrijk dat we onze eigen emoties onder controle houden in plaats van ze de bovenhand te laten nemen. Als je zelf bang bent, kun je dit zeggen aan je kinderen, maar dan moet je zeker benadrukken dat het samen wel zal gaan. Zoals in dat ene filmfragment dat na de aanslagen in Parijs veelvuldig werd getoond. Het was een gesprek tussen een journalist en een kleuter die tegen zijn vader aanleunde. Het jonge kind beaamde dat hij bang was omdat de terroristen geweren hadden en op mensen schoten, waarop de vader aanvulde: 'Maar de mensen zonder geweren zijn met meer en zij zullen winnen want liefde haalt het altijd van haat.' Onmiddellijk daarna nam de kleuter een meer weerbare houding aan en stelde hij dat het al veel beter ging en dat hij minder bang was.

In hoofdstuk 4 schetsen we een aantal aandachtspunten die specifiek zijn bedoeld om beter te begrijpen wat trauma voor kinderen precies betekent en wat de uitdagingen zijn als kinderen rechtstreeks getuige zijn geweest van een terreuraanslag. Tegenwoordig wordt de term 'trauma' nogal veelvuldig gebruikt als noemer waaronder erg diverse gebeurtenissen vallen. In dit stuk pleiten we ervoor om 'trauma' als woord voor te behouden voor de zeldzame gevallen waarin een kind

rechtstreeks of onrechtstreeks geconfronteerd wordt met gevaar en dreiging om gewond te geraken of te sterven. Het is dan ook belangrijk om ouders, leerkrachten en hulpverleners voldoende kennis te verschaffen zodat ze zich een beter idee kunnen vormen over wat een psychotrauma is en hoe dit zich bij kinderen uit.

In hoofdstuk 5 bieden we een aantal ideeën aan om samen creatief mee aan de slag te gaan. Kinderen krijgen hierdoor greep op een realiteit die anders moeilijk uit te beelden is. Dat is niet alleen prettig, maar vaak ook erg humoristisch. In dit hoofdstuk vertrekken we vanuit een aantal concrete tips over creatieve opdrachten die ouders samen met hun kinderen kunnen uitvoeren waardoor ze een betere toegang krijgen tot de leefwereld van hun kinderen. Deze opdrachten kunnen vanzelfsprekend ook gebruikt worden in een klassikale context of tijdens hulpverleningssessies met een psycholoog of psychotherapeut. Kinderen kunnen immers al erg veel van hun emotionele lading kwijt door te tekenen, te schrijven of gericht te spelen en te knutselen.

In hoofdstuk 6 van dit boek komen we terug op een aantal basisproblemen die de kop kunnen opsteken bij kinderen in tijden van angst, dreiging en terreur. We willen hierbij een model schetsen dat ook toepasbaar is om de beleving van groepen kinderen (klassen of verenigingen) op een meetbare wijze in kaart te brengen. De werkwijze in dit deel kan overigens indien nodig worden uitgebreid naar andere reacties en emoties. De werkwijze die we zullen schetsen, kan ook gebruikt worden om de effectiviteit van de aanpak van groepen kinderen en/of het herstel op basis van eigen veerkracht te meten.

De bedoeling van elke aanpak of methode in dit boek is hetzelfde: aantonen dat vriendschap en liefde altijd veel sterker zullen zijn dan haat.

We hopen dat de aanpak die we in dit boek schetsen ook een aanzet zal zijn voor verder wetenschappelijk onderzoek, want er zijn op dit moment helaas veel te weinig studies naar de verantwoorde aanpak van de angst die terreurdreiging bij kinderen losmaakt.

Ten slotte willen we aanstippen dat dit boek nooit gebruikt kan worden ter vervanging van professionele begeleiding. Integendeel, de inzichten die we als auteurs aanbieden, zouden net moeten leiden tot een snellere toegang tot deskundige begeleiding.

**Kinderen zijn geen
kleine volwassenen.
Hun ontwikkeling
verloopt in fasen.**
