

# Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Leeswijzer	9
<b>Deel I Traumatische ervaringen</b>	
1 Wat kinderen kunnen meemaken	15
2 De reacties van kinderen op trauma	21
3 De impact op het gezin en de school	33
<b>Deel II Kinderen ondersteunen</b>	
4 Eerste hulp na trauma: een stappenplan	41
5 Ondersteuning op de langere termijn	51
6 Tips voor thuis	63
7 Tips voor in de klas	71
8 Zorg voor jezelf	77
9 Wanneer er meer hulp nodig is	81
<b>Deel III Bagage</b>	
10 De belangrijkste tips op een rij	91
11 Boeken en werkvormen	95
12 Hulpverleningsinstanties en websites	101
Gebruikte literatuur	107
Dankwoord	111
Over de auteur	112

# Leeswijzer

Wat helpt een kind om er weer bovenop te komen na een ernstig ongeluk, de plotselinge dood van een broertje of zusje, een gewelds-ervaring of een andere schokkende gebeurtenis? Het is een vraag die je nooit zou willen hoeven stellen. Maar helaas worden we er af en toe wel mee geconfronteerd. Dit boek geeft ouders, leerkrachten, huisartsen, jeugdzorgwerkers en andere betrokkenen handvaten om kinderen te ondersteunen na een schokkende gebeurtenis.

Voor ouders en leerkrachten bevat dit boek tips voor ondersteuning op de korte en lange termijn, achtergronden, en beschrijvingen van de ervaringen van anderen. Hulpverleners biedt dit boek inzicht in de belevingswereld van kinderen en ouders na een trauma, voorbeelden van hoe je hen kunt ondersteunen, en een overzicht van materialen die je kunt gebruiken of aanbevelen.

## **Trauma of schokkende gebeurtenis?**

Als ik mocht kiezen tussen het woord 'trauma' en het woord 'schokkende gebeurtenis' zou ik zonder twijfel het liefst het laatste gebruiken, omdat het beter aangeeft dat herstel mogelijk is en vaak voorkomt. De veerkracht van kinderen en gezinnen die met schokkende gebeurtenissen te maken krijgen, is dan ook het uitgangspunt van dit boek: stressreacties na een heftige ervaring zijn normaal en nemen vaak in de loop van de tijd op een natuurlijke manier af. Maar omdat 'trauma' een veelgebruikt en handig kort woord is, gebruik ik het in dit boek als een synoniem voor 'schokkende gebeurtenis'.

## Focus op eenmalig trauma bij basisschoolkinderen

De focus van dit boek ligt op eenmalige schokkende gebeurtenissen, en niet op chronisch trauma, zoals langdurige mishandeling of misbruik. Daarnaast richt dit boek zich op een specifieke leeftijdsgroep: kinderen in de basisschoolleeftijd, in het bijzonder tussen de acht en twaalf jaar. De gegevens over traumaverwerking en de ondersteuningstips zijn namelijk gebaseerd op resultaten van wetenschappelijk onderzoek dat mijn collega's en ik tussen 2006 en 2011 hebben uitgevoerd naar deze specifieke doelgroep en de *Toolkit Kind en Trauma* die we voor leerkrachten hebben gemaakt.<sup>1</sup>

Mocht je meer willen weten over trauma bij kinderen jonger dan acht of ouder dan twaalf, of over de ondersteuning van kinderen bij chronisch trauma, dan biedt dit boek zeker ook nuttige informatie. In hoofdstuk 2 staan enkele specifieke reactiepatronen van jongere en oudere kinderen beschreven. En de reacties van kinderen op eenmalig trauma vertonen veel overeenkomsten met reacties op chronisch trauma. Toch is het belangrijk om je te bedenken dat er ook verschillen zijn. Daarom vind je in de hoofdstukken 9 en 12 verwijzingen naar organisaties die zich specifiek met langdurig trauma bezighouden of die zich (ook) richten op kinderen in andere leeftijdsgroepen.

## Vertrouwelijkheid

Om de identiteit van de kinderen, ouders en andere volwassenen in onze onderzoeken en hulpverleningsactiviteiten te beschermen, heb ik in sommige gevallen details van specifieke situaties veranderd en cases samengevoegd.

## Opbouw van de tekst

Dit boek bestaat uit drie delen. Deel I beschrijft traumatische ervaringen. Wat maken kinderen mee, hoe reageren zij daarop en welke in-

vloed hebben deze ervaringen op hun directe omgeving? Deel II gaat over de ondersteuning van kinderen na een trauma. Wat kun je doen om te helpen, wat juist niet, en hoe ziet professionele hulp eruit als die nodig is? Deel III geeft ten slotte nog extra bagage: een overzicht van de belangrijkste tips, instanties in Nederland en België, websites en literatuur.



Deel I

# Traumatische ervaringen





# 1 Wat kinderen kunnen meemaken

Dit hoofdstuk beschrijft wat schokkende of traumatische gebeurtenissen zijn, hoe vaak kinderen ermee te maken krijgen en hoe ze hierop terugkijken.

## Wat is een trauma?

Dit boek gaat over het ondersteunen van kinderen na trauma. Maar wat is een traumatische of schokkende gebeurtenis eigenlijk? In het dagelijks leven wordt het woord *traumatisch* regelmatig gebruikt, soms op een andere manier dan in dit boek bedoeld is. Bijvoorbeeld voor ervaringen die verdrietig of naar zijn, of die even flink zeer doen. Door psychologen en psychiaters worden die gebeurtenissen echter niet direct als traumatisch gezien.

De definitie die veel psychologen en psychiaters hanteren, beschrijft een trauma als *een ervaring waarbij iemand geconfronteerd wordt met ernstige verwondingen, de dood of schending van de lichamelijke integriteit, of met de dreiging daarvan.*<sup>2</sup> We spreken ook wel van een gebeurtenis die de wereld van de ene op de andere dag op zijn kop zet; een ervaring die niet bij het gewone leven hoort. Zo'n gebeurtenis gaat samen met intense angst, een gevoel van machteloosheid en extreem onbehagen.<sup>3</sup>

Voorbeelden van schokkende gebeurtenissen zijn ernstige ongelukken zoals een verkeersongeval of brand in huis, rampen zoals een overstroming, het plotseling verlies van een dierbare, en geweld zoals een aanranding of (het getuige zijn van) mishandeling. Het op natuur-