



Toolkit Kind en Trauma

Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8

www.kind-en-trauma.nl

Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren

Eva Alisic



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

Inhoudsopgave

Waarom deze toolkit? 2

Wat maken kinderen mee? 3

Hoe reageren kinderen op trauma? 5

Wat kunt u doen? 11

Zorg ook voor uzelf 24

Waar kunnen kinderen en ouders terecht? 26

Waarom deze toolkit?

Wat helpt een kind om er weer bovenop te komen na een ernstig ongeluk, de plotselinge dood van een broertje of zusje, geweld of een andere schokkende gebeurtenis? Wat kan ik als leerkracht doen? En wanneer is professionele hulp nodig?

Leerkrachten lopen met regelmaat tegen bovenstaande vragen aan. Tijdens onderzoeksprojecten van het Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren bleek dat er behoefte is aan meer informatie en praktische handvatten. Met de toolkit 'Kind en Trauma' proberen we in deze vraag te voorzien. De toolkit bestaat uit deze brochure en de website www.kind-en-trauma.nl.

De toolkit geeft informatie over het ondersteunen van leerlingen in groep 5 t/m 8 die een eenmalige schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt (chronische mishandeling of misbruik en scheiding van ouders vallen hier niet onder). De informatie is gebaseerd op onderzoeksprojecten naar en literatuur over deze specifieke doelgroep.

In de brochure staan:

- achtergronden
- casusvoorbeelden
- tips van uw collega's
- informatie over zelfzorg
- informatie over professionele instanties

Op de website vindt u extra informatie inclusief tips van hulpverleners, verwijzingen naar literatuur en werkvormen, en een quiz.

Wat maken kinderen mee?

Een schokkende gebeurtenis is een ervaring waarbij iemand getuige is of geconfronteerd wordt met (de dreiging van) ernstige verwondingen, de dood of schending van de lichamelijke integriteit. Zo'n gebeurtenis gaat samen met intense angst, machteloosheid en extreem onbehagen.

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



Kinderen in de basisschoolleeftijd blijven helaas niet altijd gespaard van schokkende ervaringen. Bij recent onderzoek in de provincie Utrecht rapporteerde één op zeven kinderen uit groep 5 t/m 8 een potentieel traumatische gebeurtenis. Dat is gemiddeld ongeveer vier leerlingen per klas. Veel voorkomende gebeurtenissen waren plotseling verlies van een gezinslid, meemaken van een ernstig ongeluk en slachtoffer of getuige zijn van geweld. Af en toe treft een schokkende gebeurtenis de hele klas of school, maar vaker maken leerlingen individueel iets schokkends mee.

Voorbeelden van wat kinderen tijdens het onderzoek opschreven over hun ergste ervaring:

“Dat mijn broer zelfmoord pleegde.”

“Ik ben van een paard gevallen en heb een gescheurde lever.”

“Mijn broertje was ziek en hij werd paars en toen werd hij wit en toen kwam de ambulance en nam mijn broertje mee en toen waren ze aan ‘t rijden en toen ging hij dood.”

“Dat mijn vader dronken was en mijn moeder wilde vermoorden.”

“Dat ik een auto-ongeluk heb meegemaakt, daar was ik heel erg van geschrokken.”

Hoe reageren kinderen op trauma?

Kinderen reageren heel verschillend op schokkende gebeurtenissen. Het ene kind verstijft, een ander kind raakt in paniek of wordt kwaad. Er zijn ook kinderen die helemaal niet lijken te reageren. Zij gaan gewoon door met waar ze mee bezig waren.

Karin

Het broertje van Karin is overleden na een ongeluk. Haar moeder beschrijft Karins eerste reactie:

“Toen we in het ziekenhuis hoorden, ‘nou hij kan toch niet meer leven, hij zal sterven,’ toen hebben we dat aan haar verteld. Toen kon je wel merken dat ze het toch al uit de gesprekken van de volwassenen had opgemerkt. Toen we het vertelden, ze was een tekening aan het maken, nou ze stopte en daarna ging ze onverstaanbaar verder.”

Ook al reageren kinderen verschillend, voor de meeste kinderen geldt dat ze direct en in de eerste weken na een schokkende gebeurtenis stressreacties laten zien. Deze reacties zijn normaal. Het kind heeft immers tijd nodig om de gebeurtenis een plek te geven. De meeste kinderen hebben dan ook geen professionele hulp nodig na een schokkende gebeurtenis. Ze zijn samen met hun gezin en omgeving goed in staat om de ervaring te verwerken.

Stressreacties

In de praktijk zien we dat bepaalde stressreacties vaak voorkomen, los van wat er precies gebeurd is. Kinderen kunnen in de loop van de tijd één of meerdere van de volgende reacties laten zien:

Herbeleven

- steeds weer aan de gebeurtenis denken
- naspelen wat er is gebeurd
- nachtmerries hebben
- heftig reageren op dingen die aan de gebeurtenis doen denken (emotioneel of lichamelijk)

Erika

Erika heeft gezien dat haar huis in brand stond. Haar broertje is op het laatste nippertje nog uit het huis gered. Erika speelt in de pauze nu graag brandweertje.

Vermijden

- er niet over willen praten
- plaatsen, dingen of mensen die doen denken aan de gebeurtenis vermijden
- ontkennen dat het is gebeurd
- zich terugtrekken/afzonderen
- plezier in hobby's en interesses verliezen
- negatieve gedachten over de toekomst hebben

Ramon

Ramon heeft gezien dat iemand van een flat is gesprongen. Hij zit sindsdien stil voor zich uit te kijken in de les. Waar hij vroeger het hoogste woord had, is hij nu muisstil en ontwijkt hij contact met klasgenoten.

Verhoogde prikkelbaarheid

- moeite hebben met concentreren
- moeilijk inslapen/doorslapen
- snel boos zijn op anderen
- snel schrikken (bijvoorbeeld van harde geluiden)
- heel waakzaam zijn

Karin

Karin kan sinds het ongeluk en overlijden van haar broertje niet meer goed slapen. Ze wordt vaak midden in de nacht wakker en komt dan niet meer in slaap.

Overige reacties

- schuldgevoelens hebben
- last hebben van buikpijn/hoofdpijn
- regressief gedrag (bijvoorbeeld weer in bed plassen of duimzuigen, zich aan ouders vastklampen)
- roekeloos zijn (bijvoorbeeld zonder te kijken de straat oversteken)

Karin

Karin denkt dat ze het ongeluk van haar broertje had kunnen voorkomen. Als zij er nou eerder bij was geweest...

In de klas vallen concentratie- en gedragsproblemen het meest op. Door een schokkende ervaring is het mogelijk dat kinderen een terugval in schoolprestaties laten zien. Ook kunnen ze vaker ruzie zoeken of druk gedrag vertonen. Soms valt op dat een kind veel meer van school verzuimt dan vroeger. Andere kinderen komen wel naar school maar zijn helemaal in zichzelf gekeerd. Meestal nemen deze reacties in de eerste vier weken na de gebeurtenis vanzelf af.

Stressreacties in de eerste weken na een schokkende gebeurtenis zijn normaal. Kinderen kunnen bijvoorbeeld gedragsproblemen vertonen of zich terugtrekken.

Wanneer een kind een schokkende gebeurtenis meemaakt, heeft dit vrijwel altijd invloed op het gezin. Ouders hebben soms last van gevoelens van machteloosheid en eigen stressreacties. Dat maakt het moeilijk om optimaal 'ouder' te zijn. Veel ouders ervaren de periode na een schokkende gebeurtenis als een zware tijd. Soms krijgen ze het pas echt zwaar wanneer het kind weer helemaal in orde is. Ze krijgen dan een terugslag.

Kinderen houden vaak rekening met hun ouders. Ze doen bijvoorbeeld hun best om hun ouders geen verdriet te doen of niet tot last te zijn. Het kan daardoor gebeuren dat een kind zich op school anders gedraagt dan thuis. Ook op broertjes en zusjes kan een schokkende gebeurtenis veel impact hebben. Zij kunnen zich erg zorgen maken en last hebben van stressreacties. Soms komt het voor dat ze aandacht missen, bijvoorbeeld doordat ouders zich helemaal (moeten) richten op het kind dat in het ziekenhuis ligt.

Klachten op lange termijn

Met de meeste kinderen gaat het na enkele weken weer beter. Een klein deel van de getroffen kinderen blijft echter langere tijd flinke klachten houden. Sommige kinderen lijken zich in eerste instantie wel te herstellen, maar ontwikkelen later toch nog stressreacties.

Als een kind gedurende langere tijd stressklachten houdt, kan er sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis. Ook andere diagnoses zijn mogelijk en het is belangrijk dat een kind daarvoor gezien wordt door een psycholoog. Langdurige stressklachten hebben een negatieve invloed op de ontwikkeling. Schoolprestaties blijven bijvoorbeeld tegenvallen of de sociaal-emotionele ontwikkeling komt in gevaar.

Ramon

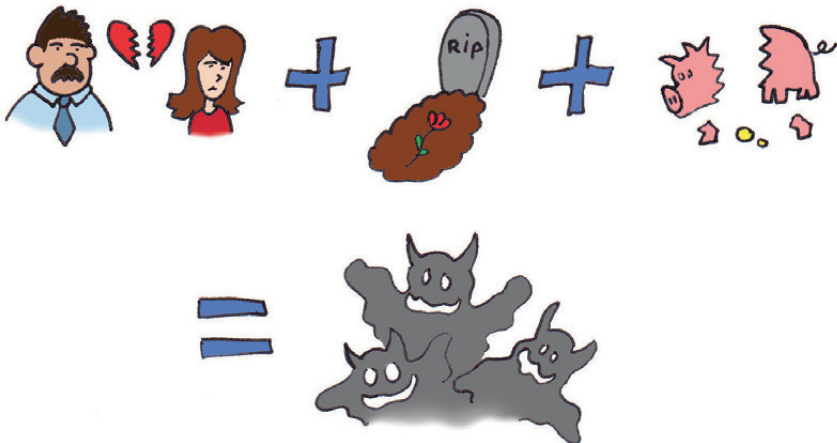
Ramon, die had gezien dat iemand van een flat sprong, bleef erg uit zijn doen. Hij moest de hele tijd denken aan wat hij had gezien en kon zich slecht concentreren. Zijn schoolprestaties gingen steeds verder achteruit.

Een schokkende gebeurtenis kan leiden tot sociaal-emotionele en leerproblemen.

Sommige kinderen zijn extra kwetsbaar

De kans op langdurende stressreacties is groter als er sprake is van risicofactoren. Er is nog relatief weinig onderzoek naar gedaan, maar de volgende factoren lijken een kind extra kwetsbaar te maken:

- het kind is eerder al blootgesteld aan trauma
- het kind had al andere problemen (bijvoorbeeld ADHD of leerproblemen)
- er zijn gezinsproblemen op relationeel, financieel of sociaal gebied
- één of beide ouders had(den) al problemen (bijvoorbeeld een verslaving, een psychiatrische stoornis of eigen ervaringen met trauma)



Wat kunt u doen?

Kevin

Kevin vertelt tijdens het tekenen dat hij met zijn vriendinnetje Fatima buiten aan het spelen was toen zij werd aangereden door een scooter. Kevin heeft alles gezien en is zichtbaar onder de indruk. Fatima is in het weekend overleden aan haar verwondingen. Hoe reageert u op dit verhaal? Later blijkt dat de andere kinderen Fatima ook kennen. Hoe gaat u in gesprek met de klas?

Leerkrachten kunnen belangrijke ondersteuning bieden aan kinderen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt. Het klinkt vanzelfsprekend maar ‘afstemmen op het kind’ is daarbij cruciaal. Sommige kinderen willen graag over de gebeurtenis praten, anderen juist niet. U kunt kinderen op de volgende zeven manieren bijstaan:

Bied structuur

Het helpt kinderen om snel weer een normale dag- en lesroutine op te pakken. Bied structuur en blijf gebruikelijke opvoedingsregels hanteren. Dit geeft houvast en een gevoel van veiligheid.

Klasgenoten horen vaak ‘via via’ dat er iets aan de hand is en vormen zich daar een beeld van. In de meeste gevallen is het goed om zo snel mogelijk kort aan de klas te vertellen wat er gebeurd is. U zet daarmee de toon, alle kinderen zijn in één keer op de hoogte en kennen hetzelfde verhaal. Stem uw aanpak wel goed af met het getroffen kind, de ouders en collega’s.

Geef grenzen aan: kinderen uit de klas blijven soms vragen stellen over wat er precies is gebeurd of gaan ‘indianenverhalen’ ophangen. Een getroffen kind kan daarvan overstuur raken. Voorkom dit door duidelijke afspraken met de klas te maken. Aan de andere kant kan een getroffen kind ook klasgenoten choqueren door keer op keer de gebeurtenis na te spelen of over gruwelijke details te vertellen. Bescherm klasgenoten door het kind alternatieven te geven om zich te uiten.



Beau

Beau heeft gezien dat haar vader thuis in elkaar geslagen werd. Ze heeft het aan vriendinnetjes verteld en het verhaal begint een beetje rond te zingen in de klas. De leerkracht bespreekt met Beau en haar ouders wat ze zullen doen. Beau wil het liever zelf aan de klas vertellen dan dat de leerkracht het doet. Ze spreken af dat de leerkracht Beau helpt als dat nodig is en dat verloopt prima. Beau doet haar verhaal en krijgt veel steunende reacties uit de klas.

Erika

De klasgenoten van Erika vonden het verhaal over de brand heel interessant. Ze begonnen in de pauze allerlei vragen te stellen over hoe Erika's broertje eruitzag toen hij gered werd: of hij vies was, of hij stonk, of hij z'n ogen open had. Erika moest daar telkens van huilen. Erika's leerkracht heeft toen met de klas afgesproken dat ze voortaan alleen nog in de klas over de brand zouden praten, als hij erbij was. Dat bood zowel Erika als haar klasgenoten houvast en veiligheid.

Geef ruimte om te verwerken

Geef binnen de veilige structuur die u creëert ruimte om te verwerken. Bied een kind de mogelijkheid om gesprekjes met u te hebben als het daar behoefte aan heeft. Zorg daarbij dat het op een natuurlijke manier gebeurt, zodat het kind niet in een uitzonderingspositie terecht komt. Sommige kinderen willen liever niet praten, maar vinden het fijn om op een andere manier expressie te geven aan hun gevoelens, bijvoorbeeld door te tekenen, muziek te maken of te knutselen.

U kunt een kind ook een boek over het thema geven. Schat van tevoren goed in of dit aansluit. Boeken kunnen kinderen laten zien dat ook

andere kinderen vergelijkbare situaties hebben meegemaakt en hoe zij daarmee omgegaan zijn. Sommige kinderen maken een herdenkingsdoos na het overlijden van een dierbare. Suggesties voor boeken en werkvormen vindt u op de website.

Kenmerkend voor een trauma is dat het kind geen controle had over de situatie. Breng het gevoel van controle terug door een kind zelf keuzes te laten maken. Dat kan bijvoorbeeld door een kind de regie te geven over de inrichting van een herdenkhoekje, of over hoe de gebeurtenis in de klas besproken wordt.

Bedenk dat gedrags- en concentratieproblemen gerelateerd kunnen zijn aan de schokkende gebeurtenis en dat dan ze meestal weer over gaan. Laat een kind zo nodig tijdelijk minder huiswerk of makkelijkere taakjes doen en bouw dat rustig weer op.

Tip van een collega:

“Kinderen vinden het soms vooral erg dat ze in een uitzonderingspositie terecht komen. Spreek daarom goed af met het kind hoe je huiswerk of taakjes anders indeelt.”

Ga het trauma niet uit de weg

Soms vermijden leerkrachten alles wat een kind kan herinneren aan de gebeurtenis, uit angst voor heftige reacties of om het makkelijker te maken. Ga het trauma niet uit de weg maar bied veiligheid (zie hierboven). Geef eerlijke antwoorden op vragen over de gebeurtenis. Stem de uitleg af op het begripsniveau van het kind en ga niet verder dan een kind zelf vraagt. Hierdoor houdt het kind controle.

Soms stellen kinderen moeilijk te beantwoorden vragen, bijvoorbeeld over geweld of medische zaken. Wees eerlijk als u iets niet weet en spreek zo nodig af dat u iets voor een kind uitzoekt. Kinderen kunnen hun vragen herhalen, ook als u een helder antwoord heeft gegeven: soms is het voor hen belangrijk om bepaalde informatie een paar keer te horen zodat het kan bezinken.



Geef uitleg over reacties op een schokkende gebeurtenis. Vertel dat het heel normaal is als je jezelf een tijdje niet lekker voelt wanneer je iets ergs hebt meegemaakt. Geef aan dat ieder kind zich weer anders voelt en leg uit dat boos of bang zijn oké is. Als kinderen onjuiste verhalen over de gebeurtenis vertellen, kunt u hen met uw uitleg helpen om een realistisch beeld te krijgen van wat er gebeurd is.

Mieke

Miekės vader heeft haar moeder gedood. De leerkracht besloot om alles wat met moeders te maken had (gesprekjes, liedjes, boeken, et cetera) uit de klas te weren. Daardoor kreeg Mieke echter de boodschap dat haar verhaal ‘er niet mocht zijn’ en trok ze zich terug.

Zorg dat een kind activiteiten die doen denken aan de gebeurtenis niet te veel uit de weg gaat. Het is goed als een kind voorzichtiger wordt na een ongeluk, als het vroeger gevaarlijke dingen deed. Het is echter niet goed als een kind normale activiteiten (en de daarbij horende normale risico’s) gaat vermijden. Stimuleer het kind om die activiteiten wel weer te ondernemen, ook al zijn ze eng of spannend. Maak het overzichtelijk en doe dit desnoods in kleine stapjes.

Kevin

Kevin wilde na het ongeluk van Fatima niet meer op het schoolplein spelen. Het liefst bleef hij tijdens pauzes in de klas om daar spelletjes te doen. Hoewel het misschien verstandig lijkt om Kevin niet overstuur te maken door hem naar buiten te sturen is het toch het beste om samen met hem die enge stap weer te ondernemen. Geef hem daarbij wel steeds zoveel mogelijk controle. Kevins leerkracht deed dat bijvoorbeeld door samen met Kevin doelen te stellen hoeveel tegels ze het schoolplein samen op zouden lopen en hoeveel Kevin er dan nog alleen zou doen.

Ook wanneer een kind een schokkende gebeurtenis goed heeft verwerkt, kunnen er momenten zijn waarop alles weer even naar boven komt. Bijvoorbeeld bij ‘verjaardagen’ van de gebeurtenis of een overledene. Wees hierop attent en stem samen met kind en ouder(s) af of zij er aandacht aan willen besteden.

Mieke

Binnenkort is het Moederdag. De leerkracht van Mieke bespreekt met Mieke of ze in plaats van een cadeautje iets zou willen maken voor op het graf van haar moeder.

Faciliteer positieve ervaringen

Kinderen voelen zich na een schokkende gebeurtenis vaak erg gesteund als klasgenoten meeleven. Maak bijvoorbeeld samen met de klas een grote tekening of een aantal kaartjes. Ook als het kind na de gebeurtenis gewoon aanwezig kan zijn op school, maken tastbare vormen van steun veel indruk.

Jesse

Jesse heeft een ernstig verkeersongeluk meegemaakt waardoor hij een tijd in het ziekenhuis lag. Hij vertelt:

“En ik heb natuurlijk kaarten gekregen, wel heel veel.

En tekeningen natuurlijk, van kinderen uit mijn klas ... ik had heel lang die tekeningen op mijn kamer gehangen. Dus dat was wel grappig, was wel een fijn gevoel. Dat die kinderen ook wel, ja je vrienden, ook wel meedenken.”



Help kinderen om ook weer positieve dingen mee te maken; doe leuke activiteiten met de klas. 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.

Tip van een collega:

“Sommige kinderen weten heel goed waar ze behoefte aan hebben. Vraag ernaar.”

Blijf monitoren

Volg wat er gebeurt:

- is het kind zich anders gaan gedragen sinds de gebeurtenis?
- krijgt u duidelijke signalen van klachten?
- hoe gaat het met de schoolprestaties?
- komen ouders met zorgen naar u toe?
- heeft u het gevoel dat het kind zich erg terugtrekt?
- nemen stressreacties af of juist toe?

Twee of drie zien meer dan één: bespreek gedrag van een kind tijdens een leerlingenbespreking en/of met de intern begeleider. Laat eventueel een collega een keer meekijken in de klas om het gedrag te observeren. Bespreek ook met de vorige leerkracht van het kind hoe het zich vroeger gedroeg en wat eventuele verschillen zijn met nu. Stem daarnaast af met de ouders: bespreek eens in de paar weken hoe het op school en thuis gaat en welke zorgen er misschien zijn.

Soms weet u niet dat een kind een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt. Vraag uzelf altijd af of er iets gebeurd is als u ziet dat een kind zich anders gedraagt of dat schoolprestaties achteruit gaan. Vraag aan het kind hoe het gaat. Boeken met tips over gespreksvoering met kinderen vindt u op de website.

Als u zich zorgen blijft maken, bespreek dit met collega's en ouders. Als u met ouders in gesprek gaat over vermoedens gelden dezelfde tips als voor 'slechtnieuwsgesprekken':

- start meteen met de hoofdzaak van het gesprek
- beschrijf het gedrag van het kind zonder het te interpreteren
- zoek samen met ouders naar verklaringen en oplossingen
- vat het gesprek voor uzelf samen op papier

Het is een natuurlijke reactie om een kind op korte termijn veel aandacht te geven en het daarna af te bouwen. Dat is goed, maar let wel op dat een kind gedurende lange tijd (soms zelfs jaren) bepaalde stressklachten kan houden, zelfs als het kind verder goed functioneert. Het is daarom belangrijk om niet alleen in de maanden kort na een schokkende gebeurtenis maar ook in de jaren erna op te blijven letten hoe het gaat met een kind. Observeer het gedrag van het kind in de klas. Zorg dat het kind weet dat hij/zij, ook al is het al een tijd geleden, gerust over de gebeurtenis mag praten. Stel bijvoorbeeld één keer per schooljaar zelf de vraag aan het kind hoe hij/zij nu tegen de gebeurtenis aankijkt.

Tip van een collega:

“Wij hebben nu ook 10-minutengesprekjes met de kinderen zelf. Dat is echt geweldig... Dus dat je eerst kernkwaliteiten bij kinderen benoemt en hoe je ze echt waardeert en hoe je hen ziet in de klas en dan vervolgens kunnen ze zelf met dingetjes komen... We merken dat uit die gesprekken ook weer dingen komen die we niet wisten.”

Zorg dat er een goede overdracht is naar de leerkracht van het volgende schooljaar. Geef niet alleen door dat een kind iets heeft meegemaakt, maar ook wat uw aanpak is geweest en wat een kind wel en niet prettig vindt.

Ondersteun en informeer ouders

Een schokkende ervaring heeft vrijwel altijd invloed op het hele gezin. Hierboven beschreven we al dat u samen met ouders de stressreacties van een kind in de gaten kunt houden. Vaak zijn ouders op zoek naar de beste manier om hun kind te ondersteunen. Voor hen gelden eigenlijk dezelfde tips als we hier voor leerkrachten beschrijven. U kunt ze voor ouders printen vanaf de website.

Ouders kunnen zelf zo geschrokken zijn van de gebeurtenis dat ze geneigd zijn om hun kind extra te beschermen. In sommige gevallen is dit functioneel, bijvoorbeeld als er nog steeds een reële dreiging is. In andere gevallen is het niet gunstig voor het kind. Bijvoorbeeld als ouders het kind na een ongeluk telkens met de auto naar school blijven brengen, terwijl het kind eigenlijk wel weer kan fietsen. Stimuleer ouders in dat geval om het kind weer zelf te laten gaan.

Tip van een collega:

“Communiceer regelmatig met ouders over de voortgang van het kind.”

“Vraag wat ouders prettig vinden en waar ze behoefte aan hebben.”

Verwijs zo nodig door

Wanneer is er meer hulp nodig dan de ondersteuning die u zelf kunt bieden?

- Als een kind na vier weken nog geen afname in stressreacties laat zien
Er mogen nog wel stressreacties aanwezig zijn, maar er moet een duidelijke afname waarneembaar zijn.
- Als een kind zo veel last heeft van stressklachten dat het niet te doen is om vier weken af te wachten; als ‘het niet meer gaat’ voor het kind zelf, voor het gezin of in de klas. Het kind is bijvoorbeeld erg angstig of moet steeds huilen.
- Als er risicofactoren zijn en u verwacht dat een kind er niet op eigen kracht bovenop komt (zie de risicofactoren op pagina 10).

Twijfelt u of de klachten inderdaad wel zo ernstig zijn dat u moet doorverwijzen? Of wilt u even overleggen over een goede aanpak? U kunt het Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren bellen voor advies: 088 75 541 13

Als u besluit dat u wilt doorverwijzen, bespreek dan met collega's, ouders en kind dat het u verstandig lijkt om hulp te zoeken. U kunt

samen bekijken welke instelling de voorkeur heeft. Voor gespecialiseerde traumahulpverlening zijn verschillende regionale en landelijke mogelijkheden. Meer informatie vindt u op pagina 26 en 27.

Als na 4 weken geen afname in stressreacties te merken is, is het verstandig om door te verwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening.

Erika

Erika's leerkracht verwijst Erika en haar ouders door naar een psychotraumacentrum. Hij maakte zich vooral zorgen omdat Erika's ouders op dit moment in scheiding liggen en weinig aandacht voor haar stressreacties lijken te hebben.

Samengevat:

Bied structuur

Geef ruimte om te verwerken

Ga het trauma niet uit de weg

Faciliteer positieve ervaringen

Blijf monitoren

Ondersteun en informeer ouders

Verwijs zo nodig door

Calamiteiten die de hele klas of school treffen

Deze brochure gaat over het ondersteunen van de verwerking na afloop van een schokkende gebeurtenis. Wanneer er sprake is van een acute crisissituatie die de hele klas of school treft, maken veel scholen gebruik van een calamiteitenprotocol. Het opzetten van zo'n protocol in rustige tijden biedt medewerkers van de school de gelegenheid om goede lijnen uit te zetten. Dat is tijdens een crisis veel moeilijker te overzien.

De prioriteiten bij een calamiteit zijn het creëren van veiligheid (fysieke veiligheid maar ook bescherming tegen de media) en het regelen van praktische zaken (bijvoorbeeld zorgen dat kinderen en ouders contact met elkaar hebben). Voor tips over crisismanagement kunt u terecht bij de GGD en bij organisaties als de KPC Groep (zie pagina 27).

Tip van een collega:

“Vraag na bij je intern begeleider of verantwoordelijke welke protocollen er zijn en waar je die kunt vinden. Kijk ze een keer door, daar heb je veel aan op het moment dat er iets aan de hand is.”

Zorg ook voor uzelf

Trauma treft niet alleen een kind maar ook de directe omgeving. Als leerkracht staat u dicht bij een kind waardoor u ook kwetsbaar bent voor de effecten van de schokkende gebeurtenis. Soms voelen leerkrachten zich machteloos of worden ze geconfronteerd met heftige verhalen van een kind. De verhalen kunnen ook eigen ervaringen naar boven halen. Dat kan u van uw stuk brengen.

Met de meeste leerkrachten die direct of indirect met een schokkende gebeurtenis te maken krijgen gaat het goed, net zoals bij kinderen. Maar blijf op uzelf letten en zorg voor uzelf door goed te eten en te bewegen en voldoende te ontspannen. Wees u bewust van de impact die het kan hebben en neem eventuele stressklachten serieus.

Leerkrachten kunnen na een traumatische ervaring van een kind last hebben van:

- sneller geïrriteerd zijn
- verminderde concentratie
- het gevoel hebben geen emoties te hebben / afgestompt te zijn
- veel aan het kind en diens ervaringen denken
- over de ervaring van het kind dromen

Als u merkt dat u vier weken na de gebeurtenis nog steeds veel last hebt van de bovengenoemde klachten en niet functioneert zoals u dat zou willen, is het goed om extra ondersteuning te zoeken.

Veel leerkrachten voelen zich gesteund door te praten met collega's. U kunt daarnaast bij verschillende instanties terecht. Van telefoonlijnen om een keer uw hart te luchten tot uw huisarts en gespecialiseerde hulpverleningsinstellingen. Algemene informatie en verwijzingen naar instanties kunt u vinden op de website www.deschokteboven.nl. Dit is een informatie- en zelfhulpwebsite voor mensen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt.

Tip van een collega:

“Praat met collega's over lastige situaties. Je hoeft je absoluut niet te schamen. Collega's kunnen met je meeleven en ze kunnen ook feedback geven voor als zoiets nog een keer gebeurt.”



Waar kunnen kinderen en ouders terecht?

Voor hulp of vragen over verwijzingen zijn er verschillende mogelijkheden. Hieronder noemen we enkele gespecialiseerde centra die landelijk en/of regionaal actief zijn. Bij het Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren kunnen kinderen en ouders zonder verwijzing terecht. Bij de meeste centra is een verwijzing echter wel noodzakelijk. Vraag zo nodig aan de intern begeleider of schoolarts welke mogelijkheden er zijn.

Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren

(UMC Utrecht)

Utrecht: 088 75 541 13

www.psychotraumacentrum.nl

Kinder en Jeugdtraumacentrum

(Jeugdriagg Noord Holland Zuid)

Diverse locaties in Haarlem en omstreken

Haarlem: 023 518 75 00

www.jeugdriagg.nl

Psychotraumacentrum

(GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen)

Diverse locaties in Leiden en omstreken

Leiden: 071 890 84 00

www.ggzkinderenenjeugd.nl

Centrum voor traumagerelateerde stoornissen

(De Bascule)

Amsterdam ZO: 020 890 10 00

www.debascule.com

PsychoTraumaCentrum Kinderen en Jeugd

(Riagg Rijnmond)

Locaties in Rotterdam en Vlaardingen

Rotterdam: 010 440 24 02

www.riagg-rnw.nl

Soms is een gespecialiseerd centrum voor een gezin te ver weg of is er een andere reden om door te verwijzen naar meer algemene hulp.

U kunt dan denken aan de huisarts of schoolarts.

Het kan voorkomen dat het goed gaat met kind en ouders maar dat u hen een extra mogelijkheid wilt bieden om hun verhaal te vertellen.

Organisaties als de Kindertelefoon (www.kindertelefoon.nl; 0800 04 32)

of Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl; 0900 01 01) kunnen dan ondersteuning bieden.

Als u een vermoeden heeft van kindermishandeling of misbruik kunt u terecht bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling

(www.amk-nederland.nl en www.watkanikdoen.nl; 0900 123 12 30).

Als u op zoek bent naar meer informatie over calamiteitenprotocollen kunt u terecht bij de GGD (www.ggd.nl; 030 252 30 04) of instanties

zoals Centrum School en Veiligheid (www.schoolenveiligheid.nl;

030 285 66 16) en de KPC Groep (www.kpcgroep.nl; 073 624 72 47).

Colofon

Uitgever

Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren, UMC Utrecht

Achtergronden

De literatuurbronnen staan op www.kind-en-trauma.nl. De namen bij de voorbeelden en citaten zijn gefingeerd

Dank

Veel dank aan de leerkrachten die we mochten interviewen voor de ontwikkeling en evaluatie van de tekst. Dank ook aan de collega's die hebben meegelezen

Fondsen

Stichting Kinderpostzegels Nederland, Stichting Achmea Slachtoffer en Samenleving, Fonds Slachtofferhulp

Eindredactie

Eva Alisic

Met medewerking van

Marissa Bus, Wendel Dulack, Arend Groot, Roos Huijbregts, Joan Panka, Lenneke Pennings, Jessica Splinter, Jet Strijker en Vera Strijker

Fotografie

Marcel Bakker | Hirez Images

Illustraties

Daan Groot

Lay-out

Multimedia, UMC Utrecht

Druk

ZuidamUithof Drukkerijen

Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

© UMC Utrecht 2010

Hoe kunt u leerlingen in groep 5 t/m 8 het beste ondersteunen na een schokkende gebeurtenis zoals een ernstig ongeluk, geweld of het plotseling overlijden van een gezinslid? Deze brochure biedt toegankelijke informatie en tips.

Deze uitgave is onderdeel van de *Toolkit Kind en Trauma*.

Kijk voor meer informatie op www.kind-en-trauma.nl

Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren

Bezoekadres:

Lundlaan 6

3584 EA Utrecht

088 75 541 13

Postadres:

Huispostnummer KA00.004.0

Postbus 85090

3508 AB Utrecht



KINDERPOSTZEGELS

voor kinderen door kinderen

Fonds **Slachtofferhulp**



Universitair Medisch Centrum
Utrecht