



kin d e r e n

slachtoffer van een schokkende gebeurtenis



V o o r w o o r d

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die leeft of werkt met kinderen, jonger dan 18 jaar, die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt.

Kinderen die betrokken zijn bij een misdrijf of een andere schokkende gebeurtenis, maken net als volwassenen een verwerkingsproces door.

Maar kinderen zijn in de eerste plaats kinderen. Ze geven een eigen betekenis aan het gebeurde en beleven het op hun manier, afhankelijk van hun leeftijd en ontwikkeling.

De brochure wil verduidelijken wat een schokkende gebeurtenis is, hoe kinderen ermee omgaan en hoe ze daarbij geholpen kunnen worden. Ze kan een hulpmiddel zijn in het ondersteunen van kinderen.

Wat is een schokkende gebeurtenis ?

- Charlotte, 15 jaar, komt thuis van school en ziet de achterdeur openstaan. Ze gaat binnen en het volledige huis ligt overhoop: er werd ingebroken.
- Thijs, 4 jaar, en zijn mama gaan samen naar de winkel. Er komt een gemaskerde man binnen met een pistool en de winkeljuf moet al het geld afgeven.
- Marie, 11 jaar, vertelt in de klas dat haar vriendinnetje Sofie gisteren aangereden werd door een auto en gestorven is. Ze was onderweg naar Marie.
- Op zaterdagmiddag is er een bosspel van de jeugdbeweging. Sam, Jolien, Tim en Lore, allen 13 jaar, bouwen samen een kamp. Plots komt een man bij hen met een lange jas, hij opent de jas en heeft daaronder helemaal niets aan.
- Als Lies, 8 jaar, op een zaterdag thuis komt van een vriendin, is de politie daar. Die vertelt dat haar papa dood is. Hij heeft zich verhangen op zolder.

Dit zijn enkele voorbeelden van feiten waar kinderen mee geconfronteerd kunnen worden. Het zijn voor hen schokkende gebeurtenissen.

Schokkende gebeurtenissen zijn altijd onverwacht en geven een gevoel van machteloosheid. Ze kunnen ervoor zorgen dat het leven van het kind van het ene moment op het andere ontwricht wordt.



Een kind dat geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis, maakt op dat moment heel wat door:

Denken : veel kinderen vertellen achteraf dat ze dachten dat het ging om een grap, een droom, een film,...

Voelen : een schokkende gebeurtenis gaat samen met een gevoel van machteloosheid, wat gepaard gaat met extreem onbehagen en angst.

Dit kan zich eventueel uiten in de vorm van lichamelijke reacties zoals zweten, hartkloppingen, kortademigheid,...

Doen : kinderen reageren op het moment zelf heel verschillend :

- ze lopen weg
- ze staan aan de grond genageld
- ze huilen
- ze schreeuwen
- ze worden kwaad
- ze kunnen niets meer zeggen
- ze doen gewoon alsof er niets aan de hand is

Elke reactie, hoe ongewoon ook, is een normale reactie op een abnormale situatie.

Het verwerkingsproces

Alle kinderen zullen de schokkende gebeurtenis op hun eigen manier verwerken.

Dat verwerken gaat niet zomaar: het gebeurt stap voor stap. Voor het ene kind zal het al makkelijker gaan dan voor de andere. Dit heeft te maken met de aard van de feiten, de omstandigheden van het gebeure, wie het kind is, wat er zich allemaal in het leven van het kind afspeelde en hoe het kind opgevangen wordt in zijn omgeving.

Bij elk kind is het nodig dat er tijdens de verwerking sprake is van herbeleving en vermijding. Daardoor probeert het kind greep te krijgen op de gebeurtenis.

Herbeleven

Bepaalde stimuli, die voor de buitenwereld vaak nietszeggend zijn, kunnen de gebeurtenis bij het kind opnieuw oproepen. Het kunnen bepaalde geuren, klanken of beelden zijn. Het kind wordt hierdoor teruggebracht naar het moment van de feiten.

Dat kan zich uiten door:

- vrij heftige reacties zoals hevig schrikken, huilbuien, woedeaanvallen,...
- dromen over het gebeure, nachtmerries en slapeloosheid
- zich telkens opnieuw een bepaald beeld van het gebeuren herinneren, net als in een film
- angst en een gevoel van onveiligheid
- naspelen van de gebeurtenis



Als er een extreme herbeleving is, kan dat leiden tot een reorganisatie van het dagelijkse leven van het kind. Zo kan het zijn dat kinderen niet meer alleen naar huis durven komen of niet meer alleen durven slapen.

Vermijden

Naast het herbeleven gaat het kind ook vermijden. Dat kan zich uiten door:

- momenten waarop het kind doet alsof niets is gebeurd
- lusteloosheid
- interesseverlies...

Door de gebeurtenis steeds maar weer opnieuw te beleven, probeert het kind die te begrijpen en het gevoel van controle te herstellen. Doordat de herbeleving afgewisseld wordt met vermijding, kan het kind als het ware even op adem komen.

De manier van verwerken hangt ook samen met de **ontwikkelingsfase** waarin het kind zich bevindt:

- **Baby's** hebben behoefte aan een continuïteit van de zorg en een zo snel mogelijk herstel van het normale ritme. Ze kunnen hun ongemak uiten door een

verandering in hun eetgedrag, huilgedrag en slaapritme.

- **Peuters** stemmen hun gedrag af op dat van de ouders. Ze hebben nog maar een beperkte capaciteit om hun gedachten, gevoelens en herinneringen uit te drukken, waardoor er te vlug wordt gedacht dat ze niet geraakt zijn door het gebeurde.
- **Kleuters** reageren op een gelijkaardige manier, maar hebben al meer uitdrukingsmogelijkheden. Naast de ouders is de kleuterjuf of -meester een belangrijke figuur tijdens het verwerkingsproces. Kleuters uiten hun gevoelens via spel, tekenen, knutselen, maar minder via woorden. Zowel peuters als kleuters kunnen blij geven van regressief gedrag. Daardoor gaan ze verworvenheden, die eigen zijn aan hun leeftijdsfase, tijdelijk verliezen. Ze zullen bijvoorbeeld opnieuw bedplassen, vastklampend gedrag vertonen, zich niet meer alleen aankleden,... Daarnaast kunnen kinderen op die leeftijd heel druk zijn, huilerig zijn of dwarsliggen.

- **Lagereschoolkinderen** begrijpen al beter wat er gebeurd is. Ze stemmen zich minder af op de reacties van de ouders. Kinderen van deze leeftijd richten zich meer op de buitenwereld. Vooral vriendjes worden belangrijker: ze worden betrokken bij het naspelen van het gebeurde. In het spel speelt fantasie een belangrijke rol. Kinderen gebruiken fantasie om de realiteit een plaats te geven. Kinderen stellen hun verwerkingsproces soms uit omdat ze bezorgd zijn voor hun ouders: mama en papa hebben het al heel moeilijk, dus houden zij zich sterk. Of ze kunnen hun gevoelens onderdrukken en een façade van onafhankelijkheid opbouwen. Dat kan zich uiten in opstandig, 'moeilijk' gedrag. Vaak voorkomende klachten zijn buikpijn, hoofdpijn, verandering in het eetpatroon, verminderde concentratie, slechtere schoolresultaten, slaapproblemen, regressief gedrag,...

- **Jongeren** richten zich vooral naar hun leeftijdsgenoten. Ze krijgen te kampen met een vorm van dualiteit: ze willen hun eigen leven leiden, maar ze hebben de zorg van hun ouders nog broodnodig. Bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis kan dat nog meer op de voorgrond treden. Het maakt de manier waarop ze functioneren en hun plaats zoeken bij leeftijdsgenoten én in hun gezin kwetsbaarder en complexer. Veel voorkomende klachten zijn misselijkheid, vermoeidheid, buik- en hoofdpijn, nachtmerries, prikkelbaarheid, eenzaamheid, eetstoornissen,... Soms zoeken jongeren hun toevlucht in een andere vrijetijdsbesteding of grijpen naar alcohol en drugs.



Hoe kan je kinderen helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis ?

Kinderen verwerken een schokkende gebeurtenis het best in een veilige omgeving.

- Probeer de oude structuur en routine van het kind zo snel mogelijk te herstellen, bijvoorbeeld door het slaapritueel te hervatten, het kind opnieuw naar de sportvereniging, school,... te laten gaan.
- Bereid het kind voor op mogelijke reacties uit zijn omgeving.
- Nodig het kind uit om te praten over het gebeurde.
- Vraag kinderen wat ze nodig hebben.
- Stimuleer kinderen om hun gevoelens te uiten. Verdriet hebben mag!
- Geef juiste informatie over de feiten: fantasie is vaak erger dan de werkelijkheid.
- Spelen is de taal van kinderen. Laat kinderen het gebeurde naspelen, erover tekenen of knutselen.
- Accepteer heftige reacties van het kind, zonder daar helemaal in mee te gaan. Behoud bestaande grenzen!
- Bij een overlijden is het goed dat het kind afscheid

kan nemen van de overleden persoon. Het kind laten deelnemen aan de uitvaart kan een manier zijn. Het is belangrijk dat het kind hierover zelf kan beslissen.

Dit zijn enkele tips om met kinderen om te gaan.

Elk kind verwerkt een schokkende gebeurtenis op een eigen manier. Zo zal het ene kind tekenen of knutselen, het andere kind praten, nog andere kinderen zullen meer spelen of sporten.

Als het kind zich op geen enkele waarneembare manier met de gebeurtenis bezighoudt, betekent dat niet dat het de gebeurtenis niet verwerkt. Sommige kinderen lijken de gebeurtenis op een onzichtbare manier te verwerken, bijvoorbeeld in hun dromen. Het is zeker niet de bedoeling dat je het kind dwingt om met de gebeurtenis bezig te zijn. Je kan de gebeurtenis wel aankaarten, maar je hoeft niet aan te dringen. Wel moet je in de gaten houden hoe het kind functioneert.

Denk ook aan jezelf !

- Ontken je eigen gevoelens niet. Als volwassene mag je ook angst en verdriet hebben of kwaad zijn. Er mag ook plaats zijn voor positieve gevoelens. Je mag dit tonen aan een kind. Kinderen voelen heel snel gevoelens aan, ook al worden ze niet uitgesproken.
- Zoek steun bij andere volwassenen.
- Als ouder is het belangrijk om de directe omgeving van het kind in te lichten, zoals de school, de jeugdbeweging, de sportvereniging,...
- Je kan de pijn van het kind niet wegnemen: je kan het leren hoe ermee om te gaan maar je kan hem of haar er niet tegen beschermen.
- Indien je vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met een erkende dienst Slachtofferhulp of een andere hulpverleningsinstantie.

Wat als je het gevoel hebt dat je er zelf niet uit raakt ?

Als je vragen hebt of denkt dat het belangrijk is dat jijzelf, je eigen kind of een kind dat je kent eens kan praten met een derde persoon, dan kan je steeds terecht bij een Centrum Algemeen Welzijnswerk met een dienst Slachtofferhulp.

De dienst Slachtofferhulp heeft als taak het ondersteunen van slachtoffers van misdrijven en andere schokkende gebeurtenissen zoals een dodelijk verkeersongeval of zelfdoding. Ze doet dat door gesprekken te voeren, advies te geven, praktische informatie en bijstand aan te bieden. Zowel kinderen als volwassenen kunnen bij de dienst Slachtofferhulp terecht. Ze biedt hulp aan slachtoffers, naast- of nabestaanden en getuigen.

De hulpverlening is gratis en vrijblijvend. De dienst Slachtofferhulp werkt met beroepskrachten en opgeleide vrijwilligers. Ze komen thuis langs of je kan voor een gesprek naar de dienst komen.

De dienst Slachtofferhulp biedt ondersteuning zolang het verwerkingsproces 'normaal' verloopt. Als de reacties heviger worden of stagneren, kan meer gespecialiseerde hulp nodig zijn. In samenspraak met het slachtoffer verwijst de dienst dan door.

Een dienst Slachtofferhulp vind je in elk gerechtelijk arrondissement. Dus ook in jouw buurt. Aarzel niet om contact op te nemen als je vragen hebt.



Vorming en voordrachten

Naast het begeleiden van kinderen geeft Slachtofferhulp vorming en voordrachten rond het thema 'Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis of een plotseling overlijden'. In juni 2002 werd per provincie één coördinator 'Kinderwerking Slachtofferhulp' aangeworven voor het geven van deze vormingen en voordrachten.

In het afgelopen jaar werden verschillende vormingspakketten uitgewerkt, deze hebben als doel de alertheid naar kinderen en jongeren die het slachtoffer werden na een schokkende gebeurtenis of nabestaande van een plotseling overlijden te verhogen.

Voor meer informatie rond deze vorming en voordrachten kan u terecht bij de coördinator 'Kinderwerking Slachtofferhulp' van uw provincie:

Antwerpen
Ellen Van Wesenbeeck
Tel: 014-86 10 15
GSM: 0472-62 95 36
Mail: ellen.vanwesenbeeck@cawdekempen.be

Limburg
Jaklien Eyckerman
Tel: 011-23 23 40
GSM: 0472-62 95 35
Mail: jaklien.eyckerman@belgacom.net

Oost-Vlaanderen
Ann De Bruyn
Tel: 055-20 83 32
GSM: 0472-62 95 34
Mail: ann.debruyne@cawzuidoostvlaanderen.be

Vlaams-Brabant en Brussel
Cathia Coekaerts
Tel: 02-502 66 00
GSM: 0472-62 95 32
Mail: cathia.coekaerts@cawleuven.be

West-Vlaanderen
Ilse Delafontaine
Tel: 050-47 10 78
GSM: 0472-62 95 33
Mail: ilse.delafontaine@deviersprong.be

Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis

Boek

Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden

een praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden.

Met dit boek, geschreven door het team 'Kinderwerking Slachtofferhulp', geven de auteurs een heldere en bruikbare handleiding aan iedereen die leeft of werkt met kinderen en hen vroeg of laat moet opvangen na een schokkende gebeurtenis of een plotseling overlijden. In het eerste deel beschrijven de auteurs hoe kinderen schokkende gebeurtenissen op hun eigen manier verwerken en geven ze duidelijke tips en adviezen aan ouders, leerkrachten, politiemensen, leden van interventieteams en andere hulpverleners. In het tweede deel komen allerlei creatieve werkvormen aan bod.

Hiermee kan men heel concreet aan de slag gaan. Voor dit boek baseerden de auteurs zich op hun ruime ervaring in het werken met kinderen binnen Slachtofferhulp.

'Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis' werd uitgegeven bij Lannoo en kan worden besteld bij het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk op het nummer 03/366.15.40. of via mail: doris.michielsen@steunpunt.be. Prijs: 16,95 euro (exclusief verzendingskosten). Bij aankoop van minimum 5 exemplaren wordt een korting aangeboden van 10 %. Het boek is ook verkrijgbaar in de boekhandel.



D i e n s t e n S l a c h t o f f e r h u l p

Antwerpen

Antwerpen (2020)	Lodewijk de Raetstraat 13	03-247 88 30
Herentals (2200)	Sint-Jansstraat 17	014-23 02 42
Willebroek (2830)	G. Gezellestraat 54	03-886 28 10

Brussel

Brussel (1000)	Groot Eiland 84	02-514 40 25
----------------	-----------------	--------------

Vlaams-Brabant

Leuven (3000)	Lepelstraat 9	016-27 04 00
---------------	---------------	--------------

Limburg

Hasselt (3500)	Plantenstraat 127	011-23 23 40
Tongeren (3700)	Maastrichter Steenweg 47	012-23 07 82

Oost-Vlaanderen

Dendermonde (9200)	O.L.V.-Kerkplein 30	052-25 99 55
Gent (9000)	Visserij 153	09-225 42 29
Ronse (9600)	O. Ponettestraat 87	055-20 83 32

West-Vlaanderen

Brugge (8000)	Garenmarkt 3	050-47 10 47
Ieper (8900)	H. Cartonstraat 10	057-20 51 86
Kortrijk (8500)	Groeningestraat 28	056-21 06 10
Veurne (8630)	P. Benoitlaan 58	058-28 00 28

**Voor verdere vragen rond de
'Kinderwerking Slachtofferhulp'
kan u steeds terecht bij:**

Ilse Vande Walle
Coördinator 'Kinderwerking Slachtofferhulp'
Diksmuidelaan 50
2600 Berchem
Tel: 03-340 49 26
Mail: ilse.vandewalle@steunpunt.be

