

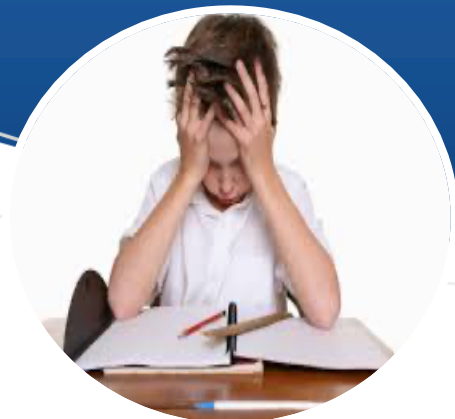
MOGELIJKE REACTIES

Volgende emotionele reacties zijn normaal, maar mogen je kind niet verlammen in het dagelijkse leven:

- Gevoel van machteloosheid, verdriet, angst, schuld, woede, onzekerheid, schaamte, vervreemding, verlangen en herbelevingen.
- Emotionele verdoving en uitputting.

Mogelijke lichamelijke reacties die onmiddellijk na de schokkende gebeurtenis of pas na lange tijd tot uiting kunnen komen:

- Vermoeidheid, slapeloosheid, zweten, verwardheid, geheugenproblemen, concentratiestoornissen, duizeligheid, hartkloppingen, spierpijnen (rug, schouders, nek), trillen, ademhalingsproblemen, braakneigingen, buikloop, gevoel van verstikking.



WAAR OP LETTEN?

Volg het ritme van je kind:

- Spoor je kind niet aan om de doorwerking sneller te laten verlopen, onze geest laat vaak langzaam toe het gebeurde te verwerken.
- Gun je kind de tijd om met veranderingen te leren omgaan.

Let op overactiviteit van je kind:

- Actief zijn na de schokkende gebeurtenis mag, maar met mate.
- Actief zijn helpt tijdelijk om even niet aan het gebeuren te denken.
- Teveel aan activiteit kan wijzen op het wegvlugten van het eigen lijden.

Confrontatie met berichtgeving via de media:

- Het zien van beelden en/of lezen van artikels m.b.t. de gebeurtenis, kan helpen het gebeuren in een juist perspectief te plaatsen, maar sommige mediaberichten zijn voor kinderen niet te begrijpen en kunnen de angst vergroten.
- Volg hierin het ritme van je kind, sommigen willen meteen alles zien en lezen, anderen zullen het pas na enkele dagen tot weken kunnen.

WAAR OP LETTEN?

Zorg dat de dagelijkse routine van het gezinsleven zo snel mogelijk hervat wordt:

- Ga je kind niet ontlasten van taken omdat het iets ergs heeft meegemaakt.
- Houd je aan het afgesproken uur om naar bed te gaan.
- Breng je kind niet later naar school of laat het niet langer in bed liggen dan gewoonlijk.
- Blijf met je gezin toekomstplannen maken en behoudt dezelfde waarden, normen en idealen.
- Geef je kind erkenning in hetgeen hij/zij heeft meegemaakt.
- Indien je kind niet met jullie als ouder komt praten, ga dan na of hij/zij dit wel doet met vrienden en/of lotgenoten.
- Het is OK als je kind bij momenten helemaal alleen wilt zijn, respecteer dit ook.
- Vermijd een persoonlijk gesprek met je kind niet, laat duidelijk weten dat je er als ouder bent.

TIPS AAN OUDERS

- Aanvaard dat er dingen veranderd zijn in het leven van je kind na het meemaken van een schokkende gebeurtenis.
- Jullie zijn "ouders in de frontlinie", een rol die misschien niet comfortabel voelt, maar wel belangrijk is. Gun uw kind de tijd voor het verwerkingsproces.

CONTACT INFORMATIE

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met :

Active Impact Counselling & Psychologie



Active Impact
Counselling & Psychologie

WANNEER PROFESSIONELE HULP ZOEKEN?

Indien na 5 à 6 weken volgend op de gebeurtenis:

- Gevoelens of lichamelijke reacties overweldigend blijven.
- Je kind uitputting blijft ervaren.
- Je kind nog steeds slecht slaapt en/of last blijft hebben van nachtmerries.
- De schoolprestaties lijden onder de reacties op de schokkende gebeurtenis.
- Je kind overactief blijft als vluchtweg van zijn/haar eigen gevoelens.
- Je kind met niemand praat over zijn/haar gevoelens.

Dhr. Hans van Iersel: +31-618833832

info@activeimpact.nl

www.activeimpact.nl

Adres:

Rosenweg 5, 52538 Selfkant-Tuddern (Duitsland)

TIPS VOOR HET
OMGAAN MET
KINDEREN NA EEN
SCHOKKENDE
GEBEURTENIS