

## TIPS VOOR 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 om te respecteren in belang van het verwerkingsproces van je kind.

## 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 de eigen gevoelens
- Je kind met niemand praat over zijn gevoelens

## CONTACTEER ONS

Neem telefonisch contact met ons op voor verdere informatie en/of om een afspraak vast te leggen. U kan ons telefonisch bereiken op volgende nummers:

**Erik De Soir** : 0476/22.80.16

[Erik.de.soir@telenet.be](mailto:Erik.de.soir@telenet.be)

**Lies Scaut** : 0497/93.71.57

[liesscaut@hotmail.com](mailto:liesscaut@hotmail.com)

Wij zijn gevestigd op het adres:

Lommelsesteenweg 361  
B-3970 Leopoldsburg

*DE WEG –WIJZER*

*DE WEG IS WIJZER DAN DE WEGWIJZER...*

CENTRUM VOOR  
PSYCHOTHERAPIE

**TIPS VOOR HET  
OMGAAN MET  
KINDEREN NA EEN  
SCHOKKENDE  
GEBEURTENIS**



## 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 verdooving 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 de veranderingen leren om te gaan.

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 wegvluchten van het eigen lijden.

Confrontatie met berichtgeving via de media

- Het zien van beelden en/of lezen van artikels mbt de gebeurtenis, kan helpen het gebeuren in een juist perspectief te plaatsen, maar sommige media-berichten 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.

## TIPS VOOR OUDERS

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 behoud 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 het dit wel doet met vrienden en/of lotgenoten.
- Het is OK als je kind bij momenten helemaal alleen wil zijn, respecteer dit ook.
- Vermijd een persoonlijk gesprek met je kind niet, laat duidelijk weten dat je er als ouder bent.
- Kinderen zijn geen 'kleine volwassenen'; ze hebben hun eigen manier van verwerken die ouders niet altijd begrijpen vanuit hun eigen 'willen betrokken zijn'.