



Het kind en de bevrijding van de schaduw van de vreselijke, grote angst

Een prentenboek over hulp na traumatische gebeurtenissen, voor ouders en kinderen met oorlogs- en vluchtervaringen

Susanne Stein www.susannestein.de





Trauma-Bilderbuch in Niederländisch/Dutch 6/2016



Voor alle gezinnen uit door oorlog getroffen gebieden



Korte samenvatting

-  Prentenboek met 26 afbeeldingen, pagina 4 - 29
-  Bijlage 1 Informatie voor ouders, pagina 30 - 37
-  Bijlage 2 Ideeën voor kinderen, pagina 38 - 43
-  Informatie over deze uitgave, bijlage,
pagina 44 - 47

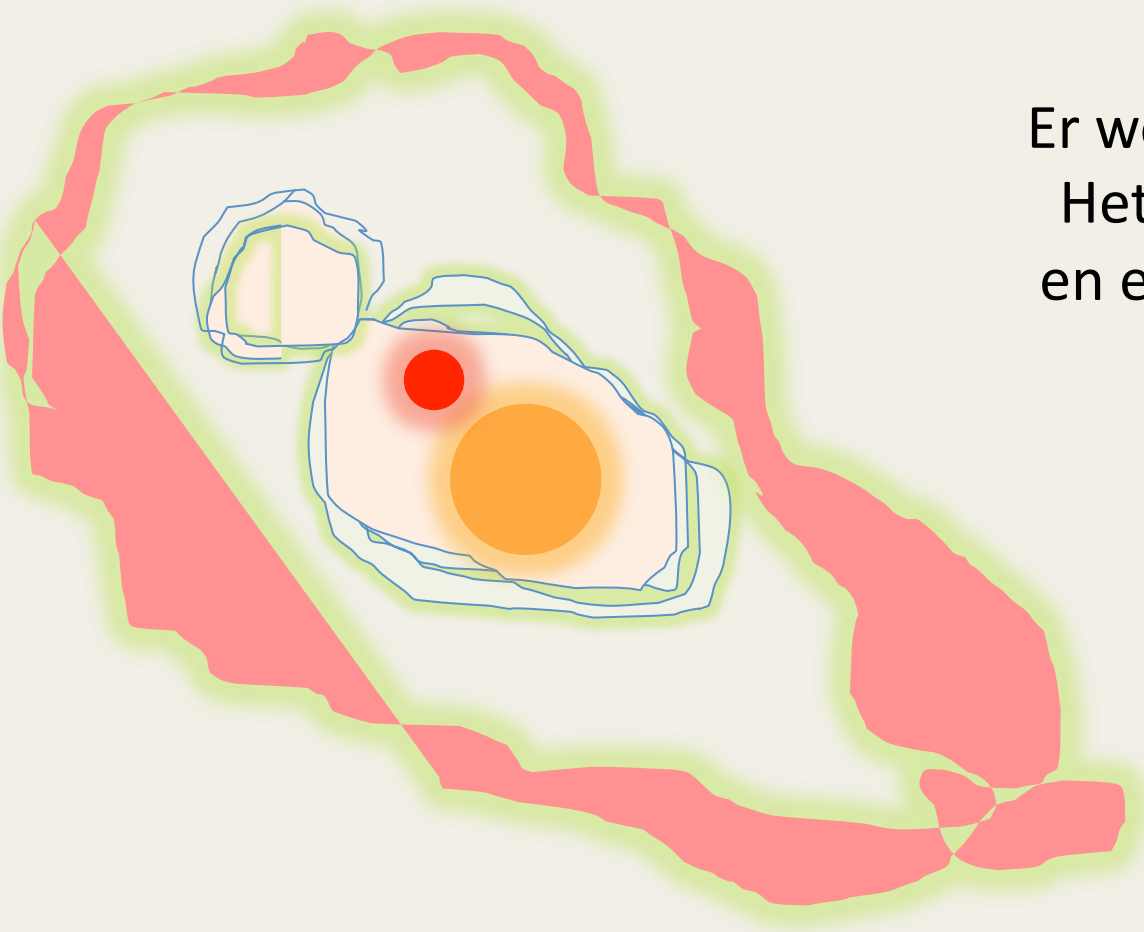
1

Er wordt een kind geboren

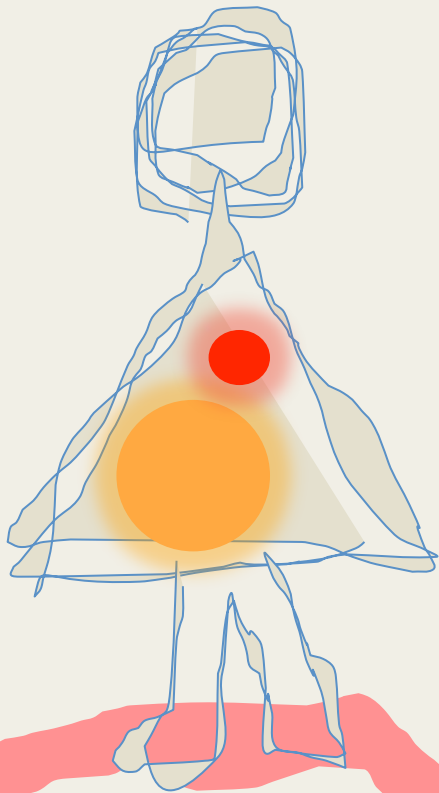


2

Er wordt een kind geboren.
Het heeft een warm hart
en een heldere uitstraling.



3



Het kind groeit op
met mensen die van hem
houden
zoals hij is.
Dat is een groot geluk.

4

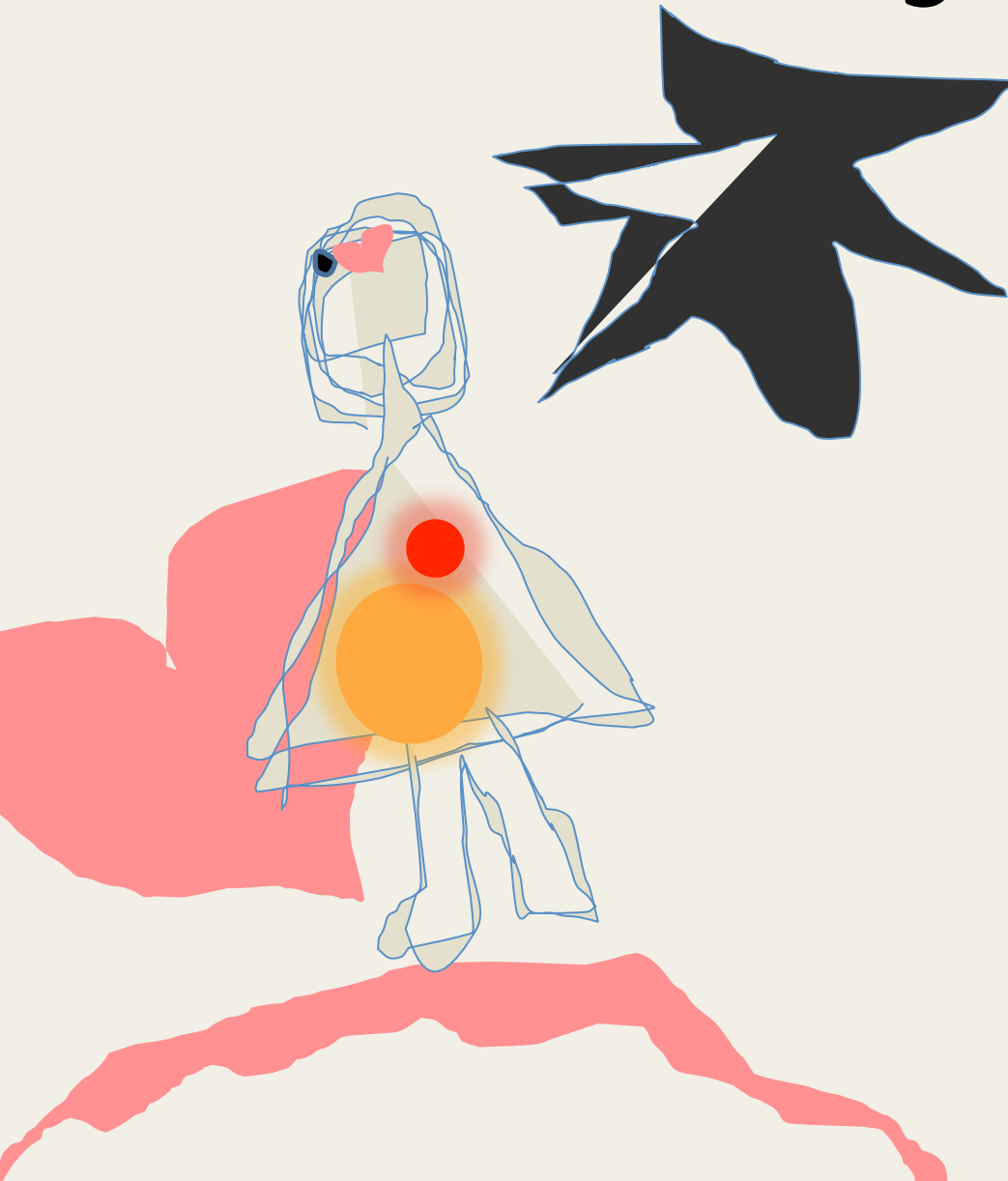


Op een gegeven moment is het kind zomaar bang: voor een mens, een dier, een nieuwe situatie, voor het donker van de nacht... Of zijn moeder is even niet in de buurt.

Wanneer deze situatie voorbij is, komt het kind weer tot rust.

Dat is een normale en belangrijke ervaring voor ieder kind.

5



Het kind schrikt van iets anders.

Het huilt, schreeuwt en is wanhopig,
maar wordt rustig zodra hij getroost
wordt door zijn ouders
of andere mensen van wie hij houdt.

Ook dat is tijdens het opgroeien een
normale en belangrijke ervaring
voor het kind.

6



Zo groeit het kind op.
Het leert eten, lopen, praten ...
Het speelt en ontdekt zichzelf.
Het houdt van zijn familie en voelt dat
zij ook van hem houden.
Meestal is het kind gelukkig, soms
verdrietig, soms boos.
Altijd nieuwsgierig.
Zo is het goed!



7

Er breekt oorlog uit

8

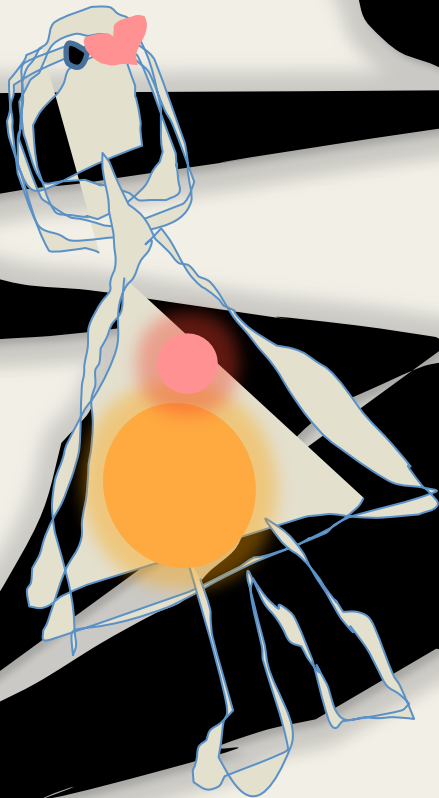


Het is oorlog.

Het leven van het kind en zijn familie
wordt overschaduwd door:
Veel problemen, veel zorgen, veel
veranderingen en verlies.
Die bepalen nu het leven van alledag.

Angst hangt in de lucht.

9



Op een dag beleeft het kind
iets verschrikkelijks,
iets gruwelijks.

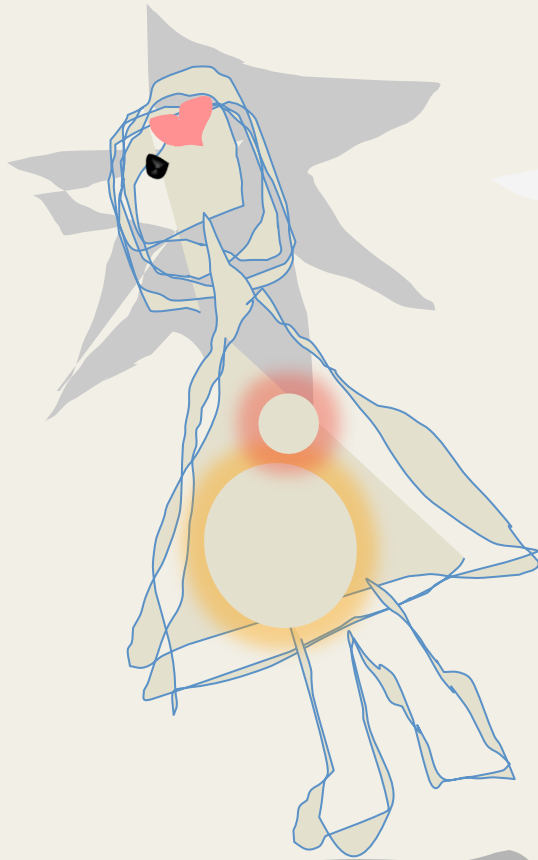
Verschrikkelijke, grote angst!

Het kind wordt erdoor
geraakt tot in het bot, tot in zijn ziel.

Het huilt, schreeuwt, wordt stil, verstart...

Niets en niemand kan het kind nu helpen.

10



De gevaarlijke situatie is voorbij,
het kind heeft het overleefd.

Wat een geluk!

Maar:

een stuk van de vreselijke, grote angst is er nog steeds.
Niemand kan het zien.

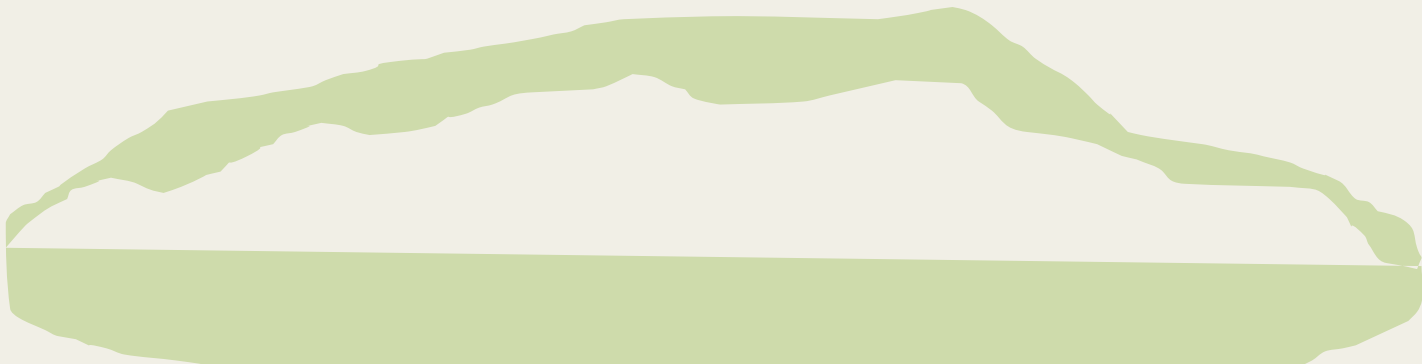
Maar:

de schaduw van de vreselijke, grote angst
volgt het kind overal.

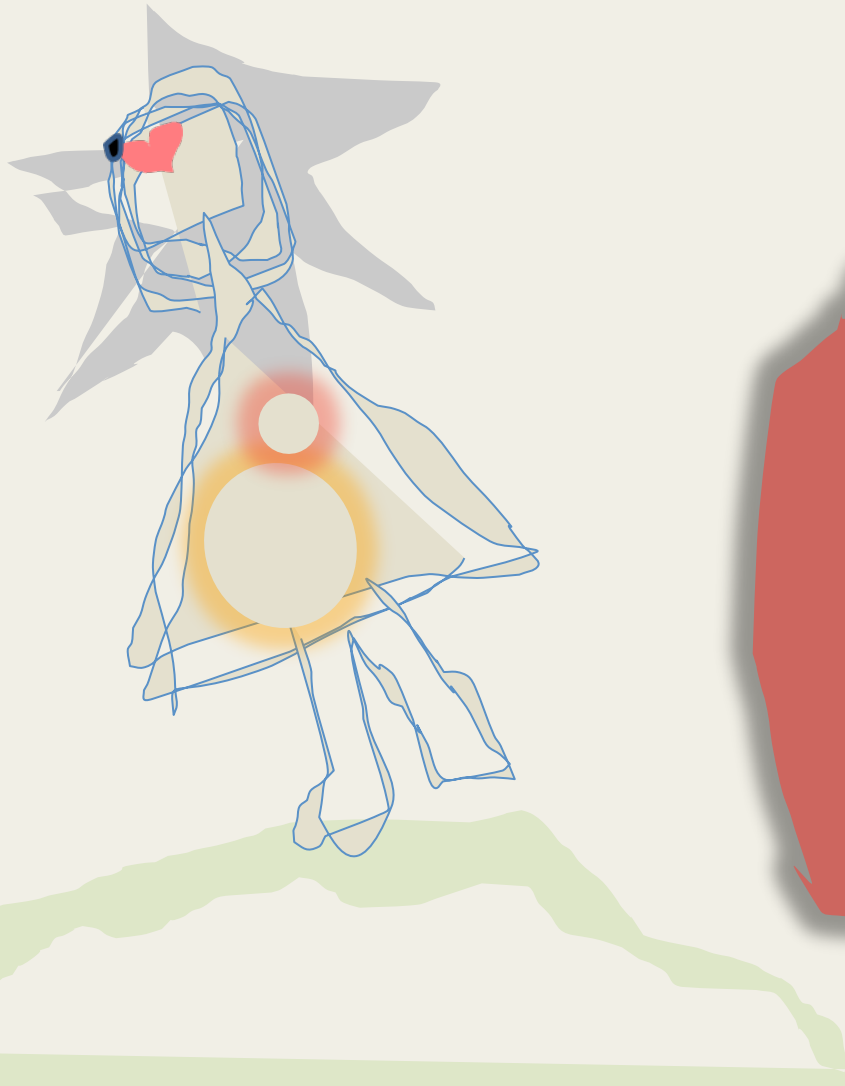
Een tijd lang.

11

De vlucht naar een veilig land



12



De oorlog gaat door.
De liefdevolle ouders –
hun hart vol angst, zorgen,
moed en hoop –
besluiten te vluchten.
Ze verlaten huis en haard
en gaan naar het buitenland,
het onbekende tegemoet.

Zo redden ze het leven van hun gezin.

13

Het kind is in veiligheid gebracht.

Maar:

de schaduw van de vreselijke, grote angst
volgt hem overal.

Het kind wacht totdat het beter
met hem gaat.

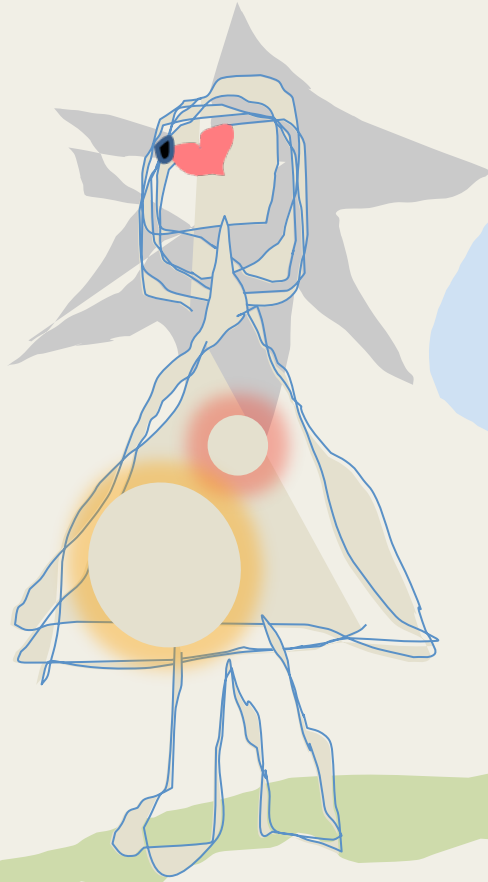
Wacht en hoopt.

Probeert de angst niet te voelen.

Doet soms vreemde dingen
en kan daar niet mee stoppen.



14

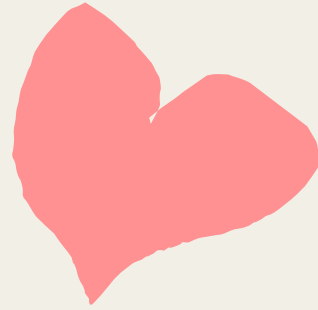


Het kind begrijpt niet
wat de schaduw van de vreselijke, grote angst
doet met zijn lichaam en zijn ziel.
Het huilt, schreeuwt, slaat soms om zich heen,
wordt overmand door woede...

Het kind heeft geen idee
wat hem zou kunnen helpen.

15

Wat het kind nu kan helpen



16

Wat kunnen de ouders doen voor hun kind?



17

"We houden van je zoals je bent.
Niet kan onze liefde voor jou kapot
maken. We zullen er altijd voor je
zijn"



Door dit te zeggen,
bieden de ouders
de kinderziel
veiligheid.

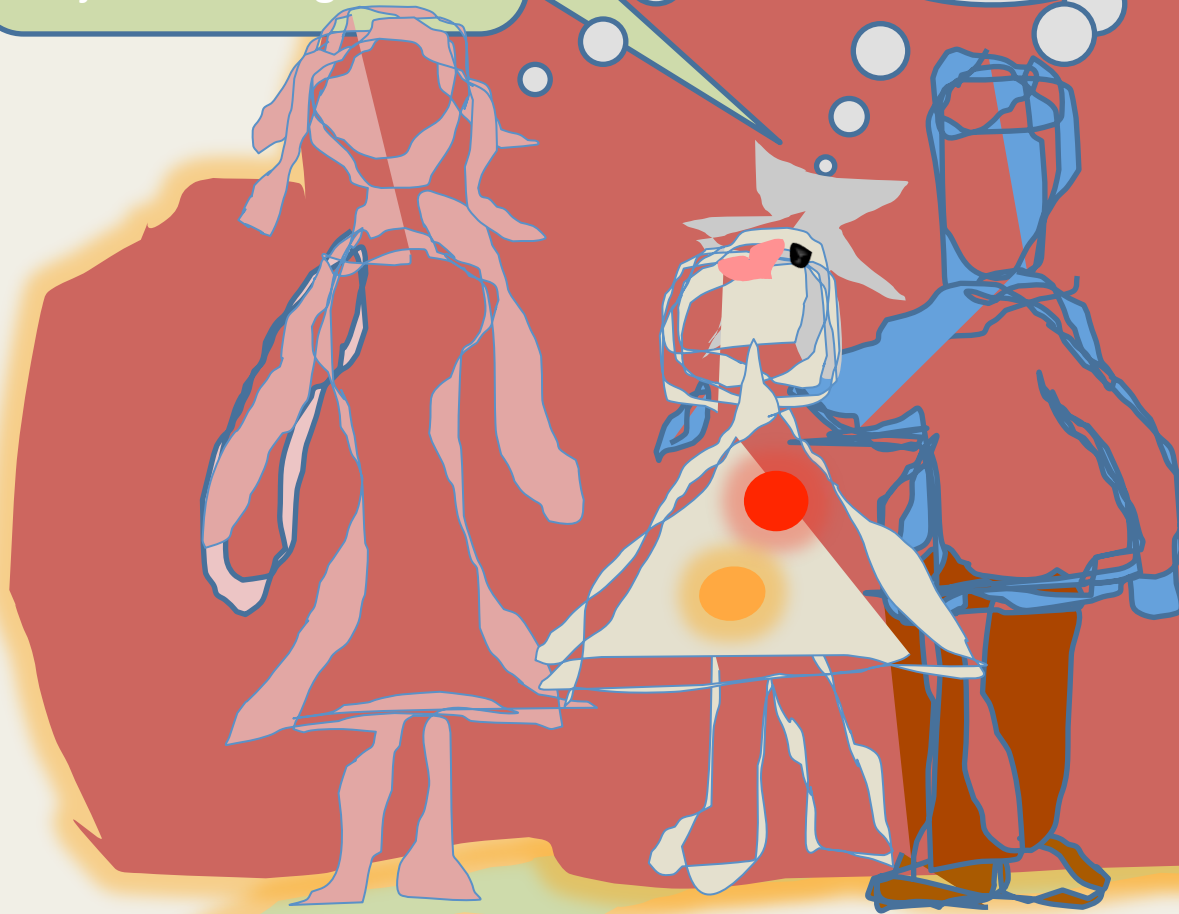
Liefde, troost en
geduld helpen het
kind om niet te
wanhopen maar
verder te gaan.

18

"We zijn trots op je!
We zien wat je allemaal kunt!"

De ouders
bieden de
kinderziel kracht,
doordat zij oog
hebben voor de
sterke kanten
van het kind.

"Ja, we hebben vroeger nare dingen meegemaakt, maar we zijn nú in veiligheid."



De ouders praten met het kind over zijn problemen. Met name wanneer het kind dat zelf wil. Zo helpen ze hem onderscheid te maken tussen heden en verleden.

"We helpen je. We begrijpen je. We beschermen je."

20

De ouders onderkennen de behoeften van hun kind.

Zij weten dat hun kind de reacties van zijn lichaam en zijn gedrag soms niet in de hand heeft.

Zij proberen het kind te behoeden voor nieuwe angsten.

21

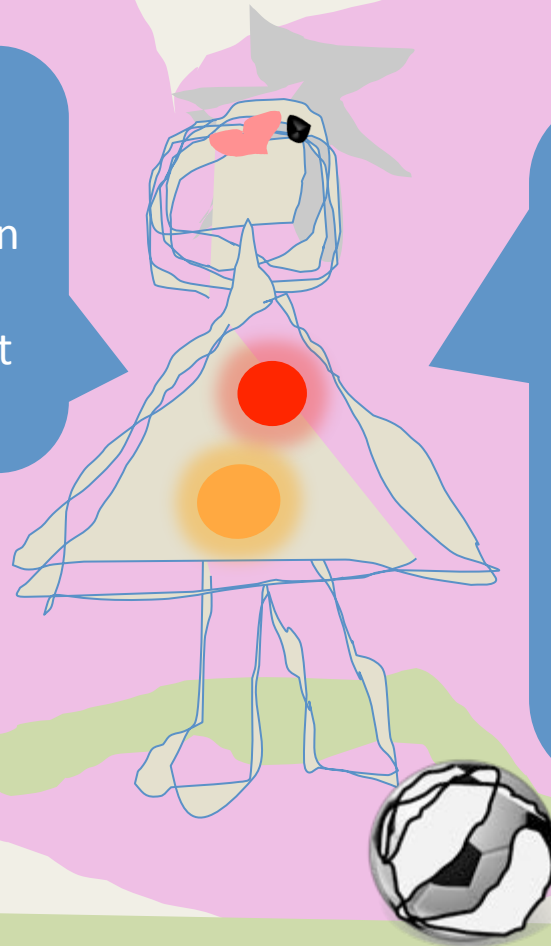
Ben jij het kind?

Je kunt van alles doen om je angst de baas te worden.



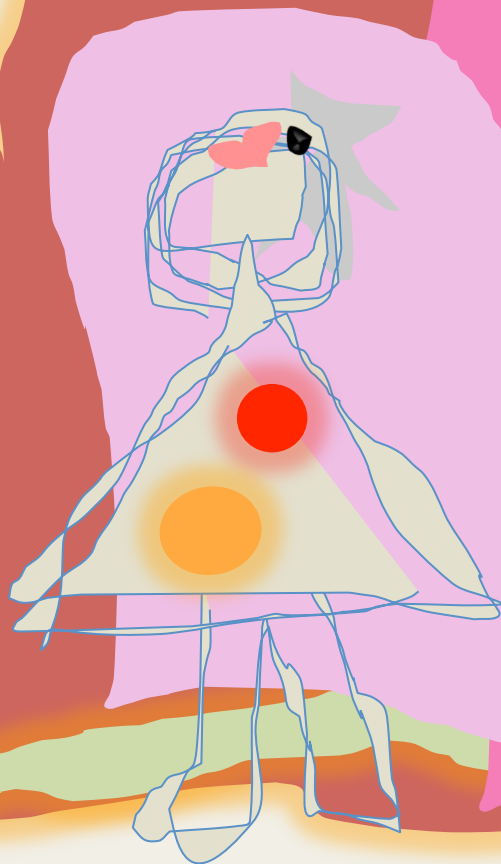
Doe wat je leuk vindt!
Schilderen, spelen, lezen,
bouwen, zingen, leren, spelen
met andere kinderen,
computeren of bezig zijn met
een mobieltje...

Beweeg! Binnen- en
buitenshuis. Elke vorm
van bewegen of sport
maakt je sterker.



Vraag om hulp, telkens
wanneer dat nodig is.
Je hebt een nare tijd
gehad, maar het is
voorbij! Het is heel
normaal om boos of
verdrietig te zijn!
Je mag altijd om hulp
en troost vragen!

22



Een veilig onderkomen,
veel liefde, troost en geduld,
sport, leren, lachen en spelen,
maken het kind sterker!

De schaduw van de vreselijke,
grote angst wordt steeds kleiner.

Zo gaat het meestal.

23

"Hoi, ik ben mevrouw X. Leuk je te ontmoeten!"

Praktijk voor psychotherapie
- mevrouw X en meneer Y -

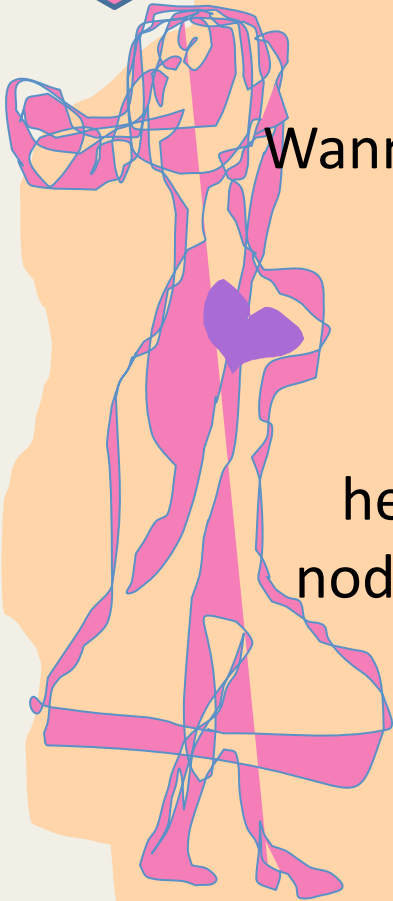
"Hoi, ik ben meneer Y. Hartelijk welkom!"

Wanneer liefde, geduld, troost, veiligheid en vreugde

de schaduw van de angst niet laten verdwijnen,

heeft het kind vroeg of laat iemand nodig die superveel verstand heeft van de vreselijke, grote angst.

Het kind heeft dan een therapeut nodig.



24

De therapeut, mevrouw X,
zorgt ervoor
dat het kind steeds sterker wordt.

Op een dag is het kind
sterker dan de schaduw
van de angst.

Op een dag
zijn de nare gevoelens
eindelijk weg.

Het kind kan weer vrolijk zijn.

25

Of de therapeut, meneer Y,
gaat samen met het kind
terug naar het begin van de angst.

Ze gaan samen "vissen".

Vol energie en heel geduldig
proberen ze de angst te vangen.
Ze vangen hem als een grote vis.

Het kind is vrij
en hoeft niet meer
bang te zijn.



26

De schaduw van de
vreselijke, grote angst
is verdwenen.
Het kind is vrij.
Het heeft weer een
heldere uitstraling.
En het hart van het kind is
warm
en vol blijdschap.

Bijlage 1

Informatie voor ouders

Wilt u uw kind graag helpen? Hieronder wordt uitgelegd hoe u dat kunt doen.

- Uw eigen situatie
- De situatie van uw kind
- Wat kan de oorzaak zijn van een vreselijke, grote angst, van een trauma?
- Wat kan er met uw kind gebeuren door zo'n grote angst?
- Wat kan de angst versterken?
- Wat kan uw kind sterker maken?
- Hoe kunt u het prentenboek samen met uw kind gebruiken?

Uw eigen situatie

- U hebt een oorlog en de vlucht uit uw eigen land overleefd. U bent sterk!
- U hebt een manier gevonden om uw land samen met uw kind te verlaten, het onbekende tegemoet. U bent dapper!
- U bent nu in veiligheid. Dat is heel erg goed!
- U zit in een overgangsfase en wacht op een normaal leven. U moet nog steeds sterk zijn. Uw leven is, ook nu, nog steeds niet gemakkelijk!
- U maakt zich zorgen over uw kind of uw kinderen. U wilt hen graag begrijpen, u wilt graag weten wat er in hen omgaat. U bent liefhebbende ouders en doet uw uiterste best. Toch voelt u zich soms misschien machteloos, als u uw kind wel wil maar niet kan helpen.
- Vraag, indien nodig, om hulp! Praat met een arts of een andere vertrouwenspersoon over uw zorgen en de problemen van uw kind.

De situatie van uw kind

- Uw kind heeft een vreselijke tijd doorgemaakt. Het werd geconfronteerd met schokkende dingen, met een vreselijke, grote angst, misschien zelfs doodsangst. Misschien meer dan eens.
- Zulke dingen kunnen een trauma veroorzaken. Een trauma is een wond in de ziel van het kind, soms in die van de volwassene. U kunt zich voorstellen dat de angst bij een trauma niet meteen verdwijnt, maar de mensen achtervolgt.
- U zult merken dat het kind zich door deze ervaringen anders gedraagt dan vroeger, u zult dit misschien vreemd vinden. Het kind doet plotseling dingen die niet passen bij zijn leeftijd of gewoon niet normaal zijn.
- Bedenk dat het kind het u eigenlijk naar de zin wil maken en het erg vindt als hij zich vreemd gedraagt. Het kind wil liever aardig en normaal zijn.
- Het is belangrijk en handig om te weten dat uw kind de reacties van zijn lichaam en zijn gedrag niet onder controle heeft.
- Uw kind is, net als u, een overlevingskunstenaar. Zijn situatie vraagt om een speciale aanpak. Het kind heeft veel hulp nodig, vaak van specialisten (artsen en psychologen).
- Straf, beschuldigingen en pressiemiddelen om het gedrag van het kind te beïnvloeden kunt u beter achterwege laten. Dat maakt het vaak alleen maar erger. Probeer in plaats daarvan oog te hebben voor de sterke kanten en talenten van uw kind. Prijs uw kind. Dat is beter voor u en uw kind.
- Geduld is heel, heel belangrijk. Deze situatie is niet makkelijk voor u en uw kind.

Wat kan de oorzaak zijn van een vreselijk grote angst, van een trauma?

Een oorlog of burgeroorlog met bomaanslagen, schietpartijen, op de vlucht gaan, alle situaties waarin het kind een vreselijke, grote angst of onmacht ervaart.

- Geweld tegen het kind of mensen die hij kent of liefheeft
- Geliefde personen verliezen
- Een veilig onderkomen verliezen onder dramatische omstandigheden
- Erge pijn
- Onveiligheid, onzekerheid, honger, het ongewisse
- Verdwalen, alleen achtergelaten worden, niet weten hoe het verder moet
- Bedreigende of dramatische situaties, waarover het kind zich schuldig voelt of waarvoor het zich schaamt, ook wanneer hij er helemaal niets aan kan doen

Wat kan er met uw kind gebeuren door een dergelijke grote angst?

Alle mogelijke stress- en angstreacties, plotselinge gedragsveranderingen, teveel of te weinig activiteit, vreemd gedrag, soms dagen, weken of maanden na de vreselijke gebeurtenis.

- Huilen, schreeuwen, trillen, ook zonder enige aanwijsbare reden
- Bedplassen, tandenknarsen, nagelbijten, zelfverwonding
- Agressie tegen anderen zonder aanwijsbare reden
- Vermoeidheid, passiviteit, teruggetrokkenheid, gespannenheid, verlegenheid
- Angstigheid, slaapstoornissen, onvermogen tot concentratie
- Het steeds herhalen van bepaalde bewegingen (draaibewegingen, trommelen met de vingers, tikken met de voeten, continu handen wassen)
- Vreselijke fantasieën of dromen
- Overgevoelig reageren op iets nieuws of op een normaal verzoek

Wanneer u een dergelijke reactie opmerkt, bespreek dit dan met een arts of therapeut. Roep ,waar mogelijk, hun hulp in. Hoe eerder, hoe beter. Maar het kan ook jaren later uitkomst bieden.

Wat kan de angst versterken?

- Nieuwe gevaarlijke situaties
- Het kind uitlachen om zijn bijzondere gedrag
- Ouders, leerkrachten of anderen die het kind om zijn gedrag bestraffen. Het kind is niet in staat sommige van zijn reacties onder controle te krijgen of onder de duim te houden. Wanneer het kind daar toch een standje of straf voor krijgt, vindt het zichzelf een slecht iemand of een mislukkeling .
- Het kind afwijzen wanneer het over zijn nare herinneringen en problemen wil praten. Het heeft uw troost en begrip echt heel vaak nodig.
- De angst kan versterkt worden wanneer u telkens in het bijzijn van het kind over zijn problemen praat, vooral wanneer u dat met vreemden doet.
- Wanneer u uw kind alleen laat ('s nachts of als het naar school gaat), kunnen zeer sterke, negatieve herinneringen de kop opsteken.
- Als u over uw eigen herinneringen wilt praten, doe dit dan - als het enigszins mogelijk is – niet in het bijzijn van uw kind. Er kan hierdoor namelijk een angstige sfeer ontstaan.

Wat kan uw kind sterker maken?

1. Betrouwbaarheid

- Vertrouwde personen
- Een vertrouwde omgeving
- Een vertrouwde route
- Hulp bieden wanneer het kind bang is

2. Alles wat het kind graag doet

- Bewegen/sporten
- Spelen
- Muziek maken en luisteren
- Lachen en luidruchtig mogen zijn
- Lezen
- Knuffelen
- Bij andere kinderen, dieren en vriendelijke mensen zijn
- Knutselen, schilderen , met techniek bezig zijn

3. Daarnaast

- Successen op welk gebied dan ook
- Herinneringen: over die erge dingen mogen praten en nadenken, mogen huilen en trillen. De aanwezigheid van rustige toehoorders, die het kind met sympathie bejegenen. Merken dat die erge dingen vroeger zijn gebeurd, niet nu.
- Boos mogen worden, zonder anderen of zichzelf in gevaar te brengen
- Ouders hebben die zich verheugen over de capaciteiten, de moed en de sterke kanten van hun kind
- Ouders hebben die zichzelf niet alleen als slachtoffer van vreselijke omstandigheden zien, maar vooral als overlevingskunstenaar.

Hoe kunt u het prentenboek samen met uw kind gebruiken?

Het prentenboek, pagina 4 – 29

U kunt samen met uw kind de afbeeldingen bekijken, u kunt het verhaal voorlezen, uitleggen of erover praten. U merkt vanzelf of uw kind het verhaal begrijpt, interesse toont, bang wordt of hoe lang hij zich met dit thema wil bezighouden.

Wij denken dat er bij het bekijken van de afbeeldingen in ieder geval iemand aanwezig moet zijn met wie het kind kan praten. Het verhaal kan sterke gevoelens en herinneringen oproepen. Er moet dan iemand in de buurt zijn.

Ideeën voor kinderen, pagina 38 – 43

Voor de schilderideeën geldt in wezen hetzelfde. Het kind besluit of het wil schilderen. Bij het schilderen kunnen sterke gevoelens naar boven komen. Er moet daarom bij het schilderen iemand aanwezig zijn die het kind vertrouwt. Iemand aan wie het kind kan laten zien wat hij gemaakt heeft of met wie hij daarover kan praten. U moet de thema's in de aangegeven volgorde aanbieden, zodat het verwerken van de angst op de juiste manier is ingebed in positieve thema's. En accepteer als u blijft alles wat uw kind heeft geschilderd, het maakt niet uit hoe het eruit ziet.

Bijlage 2

Ideeën voor kinderen

- Schilder wat je graag wilt hebben of wat je graag doet
- Schilder de mensen van wie je houdt
- Schilder de dingen waar je echt goed in bent
- Wil je ook iets naars van vroeger gebruiken voor je schilderij?
- Wat zijn je wensen voor de toekomst?

Schilder wat je graag wilt hebben of
wat je graag wilt doen



Schilder de mensen van wie je houdt



Schilder de dingen
waar je echt goed in bent



Wil je ook een schilderij maken over
iets naars van vroeger?



Wat zijn je wensen voor de toekomst?



Impressum



Idee, tekst en coördinatie: Susanne Stein, pedagoog,
ontwikkelaar Personeel & Organisatie, docent TCI
(op thema's gebaseerde interactie)

hier gezien door een 5-jarig meisje uit Syrië

Mijn dank gaat uit naar allen die aan de realisatie van dit prentenboek hebben meegewerkt:

- Ik ben mijn Syrische vrienden erkentelijk voor het proeflezen. Zij waren de inspiratiebron voor dit prentenboek. Ook heb ik veel waardevolle ideeën en correcties aan hen te danken. 
- Meerdere therapeuten hebben mij waardevolle adviezen gegeven, met name Hemma Friedrich, psycholoog, en Ulrich Lamparter, psychoanalyticus, gespecialiseerd in psychosomatische aandoeningen.
- Katharina Pape en Gloria Garrel hebben bijgedragen aan de vertaling in het Engels, Peter Pape aan de redactie van de Engelse tekst.
- Zeer veel steun heb ik gekregen van de therapeuten van de Vluchtelingenambulance "Children for Tomorrow" (zie pagina 45)
- De vertaling in het Arabisch komt van mevrouw Kholood Tayer, beëdigd tolk
- De vertaling in het Nederlands komt van Wilma van der Meijden en Nanda Okkinga
- De vertaling in het Farsi komt van mevrouw Fatimeh Ghanizade. Ik ben Yasmine Afshar en Ali-Reza Nassery erkentelijk voor het proeflezen.
- Holger Kern heeft mij geholpen bij de online-publicatie van de Duitse, Engelse, Arabische en Farsi versie op mijn website www.susannestein.de.

Wilt u ons adviezen geven of wilt u reageren? Dat kan via Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de. Hartelijk dank voor uw interesse.



De stichting "Children for Tomorrow" heeft de vertaling van dit prentenboek in het Arabisch gefinancierd. Daarnaast hebben twee medewerkers van de Vluchtelingenambulance van de Universiteitskliniek Hamburg-Eppenburg (UKE), Sofie Silvia Mella (Kunsttherapeut B.A) en Cornelia Reher (Hoofd Therapie), proef gelezen.

De Vluchtelingenambulance is een maatschappelijk project van het ambulancecentrum van UKE GmbH en de stichting "Children for Tomorrow". Children for Tomorrow is een non-profit organisatie die zich ten doel stelt hulp te bieden aan kinderen en gezinnen die het slachtoffer zijn geworden van oorlog, vervolging en georganiseerd geweld. De stichting werd in 1998 door Stefanie Graf in het leven geroepen. In de Vluchtelingenambulance kunnen kinderen en jongeren die zijn gevlucht, vervolgd of verdreven gebruik maken van een ambulante psychiatrisch en psychotherapeutisch zorgaanbod.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Unit zich ook wenden tot u pa arts of kinderarts, wanneer u hulp nodig heeft.



Alle medewerkers wensen u en uw gezin het allerbeste! 2016

Bijlage

Tips voor gebruik van het prentenboek

Het prentenboek is oorspronkelijk ontwikkeld voor gebruik binnen een gezin, als gespreksstof tussen ouders en kinderen, die elkaar natuurlijk zeer goed kennen. Aangezien het nu gelukkig ook wordt gebruikt door veel leerkrachten, kinderopvangmedewerkers en vrijwilligers, vindt u hier wat antwoorden op veelgestelde vragen (zie ook de FAQs op www.suzannestein.de).

Welke hulp kan het traumaprentenboek in het beste geval bieden?

Kinderen zullen zichzelf beter kunnen begrijpen. Zij voelen verlichting, omdat er (psycho-)logische verklaringen zijn voor hun voortdurende angst of lichamelijke symptomen. Eventuele schaamte- of schuldgevoelens worden verminderd. Hun vertrouwen wordt versterkt.

Ouders en hulpverleners zullen de kinderen beter kunnen begrijpen. Zij ervaren hoe ze de situatie van de kinderen kunnen verlichten en welk gedrag van de kinderen voor bijkomende problemen zorgt. Dat helpt óók, aangezien de ouders en de hulpverleners zich vaak machteloos voelen. De toegangsdeur tot traumatherapie wordt zichtbaar en staat op een kier. Een voorheen onbekende behandelingsmogelijkheid komt daardoor binnen handbereik.

Kan het traumaprentenboek de plaats innemen van therapie?

Dat is jammer genoeg niet mogelijk. Het traumaprentenboek is een klein hulpmiddel bij traumatische gebeurtenissen. Het is figuurlijk gesproken "een kruik, die je bij beenletsel op weg helpt totdat de wond langzaam heelt of door de specialist kan worden behandeld". Het traumaprentenboek kan het lijden niet wegnemen, maar - hopelijk - wel verzachten en het vertrouwen versterken. Ik ging daarbij uit van een Chinees spreekwoord: "Beter een kaars aansteken dan klagen over de duisternis".

In vaktaal zou men zeggen: Het prentenboek kan een bijdrage leveren aan stabilisatie, het activeren van hulpmiddelen en psycho-educatie. Het maakt het leven van ouders en kinderen hopelijk wat makkelijker.

Hoe kan men het traumaprentenboek op nuttige wijze inzetten?

Als hulpverlener kunt u ouders of kinderen het prentenboek aanbieden of u kunt het samen met hen bekijken. Voor de betrokkenen is het belangrijk dat u zich als volgt opstelt: u begeleidt de kinderen of volwassenen bij het lezen op vriendelijke, bescheiden en empathische wijze, u neemt hun gevoelens waar en beantwoordt hun vragen. U weet niets beter, u stelt geen diagnose. U biedt uitleg. U draagt hulpmogelijkheden aan. Wanneer het helpt, is dat goed. Wanneer de betrokkenen afwijzend zijn, is dat hun goed recht.

Tenslotte antwoord op een inmiddels bijzonder vaak gestelde vraag:

Wat doe ik als het kind bij het bekijken van de afbeeldingen of bij het schilderen op belastende herinneringen stuit?

Ik heb deze belangrijke vraag, die mij tijdens bijeenkomsten vaak wordt gesteld, voorgelegd aan traumatherapeuten. Van hen kreeg ik de volgende tips voor "leken-hulpverleners", wij allemaal dus, aangezien wij geen traumatherapeutische opleiding hebben genoten. Hiervoor wil ik met name Annette Junge-Schepermann, psychologe en kindertraumatherapeut uit Hamburg hartelijk bedanken:

"Belangrijk in de omgang met eventueel getraumatiseerde kinderen is een consequente oriëntatie op hulpmiddelen en het vermijden van interventies die tot een overvloed aan onverwerkte traumatische herinneringsfragmenten zouden kunnen leiden. Het is zeer nuttig en meestal meer dan voldoende, als u met het kind iets doet waarbij het zijn sterke eigenschappen kan ervaren of goede nieuwe ervaringen kan opdoen. Zodra het kind merkt dat u hem bemoedigt en hem wil helpen, doet hem dat goed. U kunt de betrokken kinderen hierdoor veel goeds bieden, zonder belastende herinneringen te hoeven aanroeren. De verwerking van traumatische ervaringen moet aan professionals worden overgelaten. Wanneer een kind uit zichzelf over vreselijke ervaringen spreekt, of vreselijke gebeurtenissen schildert, kan het nuttig zijn om de volgende tips ter harte te nemen:

Bevestig, in uw eigen woorden, dat het een nare gebeurtenis moet zijn geweest, zonder daarbij dieper in te gaan op mogelijkerwijs traumatische details: "Dat was vast heel, heel naar voor jou", is voldoende. Het is belangrijk het slachtofferschap van de betrokkenen en hun familie zonder mitsen en maren te erkennen en te laten merken dat je de omvang van het "verschrikkelijks" begrepen hebt. Tegelijkertijd moet men echter consequent focussen op de aanwezige sterke punten, de beschikbare hulpmiddelen en de eventueel voor handen zijnde positieve wending aan de vreselijke gebeurtenis. Troost het kind, wanneer dat nodig is. Wanneer u deze tips ter harte neemt en daarnaast zonder schroom handelt vanuit uw hart, doet u het zeker goed!

Vraag niet door, geef geen commentaar, ook niet wanneer u zeer geïnteresseerd bent. Wanneer het kind uit zichzelf over traumatische details wil praten, laat hem dan, waar mogelijk, tijdens het vertellen een tekening van de gebeurtenis maken of speel de situatie na met behulp van poppetjes of iets dergelijks. Moedig het kind aan de situatie te vertellen in de derde persoon, vanuit een "Adler-perspectief": "Daarna is Achmed eerst weggerend" in plaats van: "Daarna ben ik eerst weggerend". Deze maatregelen moeten ervoor zorgen dat het kind de gebeurtenis van enige afstand kan bezien en niet wordt overspoeld door onverwerkte gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen voortkomend uit het beleefde trauma.

Probeer daarna zo snel mogelijk, kalm en duidelijk, opnieuw te focussen op beschikbare hulpmiddelen: "Wat heeft je toen geholpen om die nare situatie te verdragen?" Mocht het kind dit helemaal niet kunnen benoemen, vraag dan: "En nu, wanneer voel je je goed? Wie of wat vind je leuk?" Of: "Wat zullen we nu doen, schilderen, welk spel zullen we doen....., zodat je je weer wat beter voelt?" Het is dan natuurlijk handig als u het kind al een beetje kent en weet wat wat het graag doet. Of u komt er samen met het kind vanzelf achter. Wanneer het kind een traumatische situatie heeft geschilderd of naverteld, kan men het kind vragen om de gebeurtenis door middel van beeld of spel "tot een goed einde te brengen". U kunt het kind ook vragen om te fantaseren en te schilderen of na te spelen wat had moeten gebeuren om de situatie goed af te laten lopen. Dit heeft meestal een direct heilzaam en rustgevend effect en komt overeen met interventies die ook door traumatherapeuten voor kinderen worden ingezet als verwerkingsmiddel.

Wanneer u zich na een dergelijke ervaring nog zorgen maakt over het kind, schroom dan niet om dit met de ouders en eventueel met therapeutische professionals te bespreken."

Annette Junge-Schepermann