



A close-up, monochromatic blue-tinted photograph of a child's face, focusing on the eyes and nose. The child's eyes are looking slightly to the left. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the details of the eyes.

# Kinderen

slachtoffer van een schokkende gebeurtenis

# VOOR- WOORD

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die leeft of werkt met kinderen of jongeren die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt.

Heel wat kinderen zijn rechtstreeks of onrechtstreeks slachtoffer van een misdrijf of andere feiten die schokkend zijn. Zij maken, net zoals volwassenen, een verwerkingsproces door. Maar kinderen zijn in de eerste plaats kinderen. Zij geven een eigen betekenis aan wat 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, hoe ze daarbij geholpen kunnen worden en waar je met je vragen terecht kan. Zo kan deze brochure 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 winkelfuf 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 het andere kind. Dit heeft te maken met de aard van de feiten, de omstandigheden van het gebeurde, 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 normaal dat er tijdens de verwerking sprake is van een proces waarbij herbeleving en vermijding van de ervaring elkaar afwisselen. Zo 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 hevige schrikken, huilbuien, woedeaanvallen,...
- dromen over het gebeurde, 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 er 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 uitdrukkingsmogelijkheden. 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 blijf 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 CAW of een andere hulpverleningsorganisatie.



## BOEK



### 'KINDEREN HELPEN NA EEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS.'

#### Wil je meer info?

'Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis' is een praktische gids, geschreven door het team 'kinderwerking slachtofferhulp' waarin handvaten worden meegegeven hoe je kinderen kunt helpen bij het omgaan met een misdrijf of plotseling overlijden.

Dit boek is te downloaden op de website van het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk ([www.steunpunt.be](http://www.steunpunt.be)) of op te vragen via email: [secretariaat@steunpunt.be](mailto:secretariaat@steunpunt.be)

## WAT ALS JE HET GEVOEL HEBT DAT JE ER ZELF NIET UITRAAKT?

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

In elk gerechtelijk arrondissement vind je een CAW met een eigen werking rond slachtofferhulp.

**Het CAW** biedt ondersteuning aan slachtoffers van misdrijven en andere schokkende gebeurtenissen zoals een dodelijk verkeersongeval of zelfdoding. Zowel kinderen als volwassenen kunnen er terecht. Ook naast- of nabestaanden van slachtoffers en getuigen kunnen terecht voor ondersteuning en begeleiding.

Het CAW doet dat door emotionele ondersteuning en begeleiding aan te bieden bij de verwerking van de gebeurtenis, door informatie en advies te geven over praktische en juridische problemen en door administratieve ondersteuning aan te bieden.

### De hulpverlening is gratis en vrijblijvend.

Het CAW werkt in haar werking rond slachtofferhulp met professionele hulpverleners en kan rekenen op de hulp van goed opgeleide vrijwilligers. De werking slachtofferhulp werkt nauw samen met politie en justitie, maar is er volledig onafhankelijk van.

Gesprekken gebeuren op afspraak en zijn gratis. Indien een gesprek niet haalbaar blijkt in de locatie van het CAW, is een huisbezoek ook steeds mogelijk.

Het CAW kan zelf ondersteuning bieden zolang het verwerkingsproces 'normaal' verloopt. Als de reacties heviger worden of stagneren, kan meer gespecialiseerde hulp nodig zijn. Dan zal de hulpverlener, in samenspraak met het slachtoffer, zoeken naar passende hulp en hiernaar doorverwijzen.

In elk gerechtelijk arrondissement vind je een CAW met een aanbod rond slachtofferhulp. Dus ook in jouw buurt. Aarzel niet om contact op te nemen als je vragen hebt (adressen: zie achterzijde).

## ONMIDDELIJK OP HET JUISTE SPOOR



Heb je vragen over een situatie van misbruik of geweld? Met het telefoonnummer 1712 hoef je je niet af te vragen wie je moet aan spreken voor welke vraag. Het meldpunt 1712 is een initiatief van de minister van Welzijn, Volksgezondheid en gezin, in samenwerking met de centra algemeen welzijnswerk (CAW's) en de vertrouwenscentra kindermishandeling (VK's).

Via 1712 zet een professionele hulpverlener je onmiddellijk op het juiste spoor en wijst hij of zij je de weg naar de persoon of dienst die jou het best kan helpen, bij jou in de buurt.

### Wat doet het meldpunt

Of je nu zelf slachtoffer bent of een betrokkene, het team 1712-medewerkers

- luistert naar jouw verhaal en zal samen met jou je vraag proberen helder te krijgen.
- zal samen met jou de mogelijkheden bekijken om iets met die bezorgdheid of verontrusting te doen.
- helpt je om samen de juiste informatie te zoeken.
- maakt je wegwijs in de wereld van justitie en hulpverlening.
- en kan je, indien gewenst, toeleiden tot gespecialiseerde hulp bij jou in de buurt.

### Hoe werkt het meldpunt

- Wanneer je belt naar 1712, word je doorgeschakeld naar een hulpverlener in je eigen provincie, in de Stad Antwerpen of Brussel. Op deze manier kan er hulp geboden worden **in de eigen regio**.
- Je kan bij het meldpunt 1712 terecht **in alle discretie**. Je naam zeggen, hoeft niet.
- Als 1712-medewerkers zijn we bovendien gebonden aan het **beroepsgeheim**. Uiteraard, wanneer iemand in gevaar verkeert zullen we niet nalaten hulp te bieden.
- Als je bedreigd wordt of **in gevaar** bent, raden wij je aan onmiddellijk de politie (101) te contacteren. Voor dringende medische hulp, bel 112.