

# KINDEREN EN JONGEREN **slachtoffer** van een schokkende gebeurtenis

Een weg- en verwerkwijzer

Slachtofferhulp is een aanbod van de  
Centra Algemeen Welzijnswerk



**Deze brochure geeft iedereen uit de directe omgeving van kinderen en jongeren tips en suggesties die kunnen helpen om een schok te boven te komen en de feiten een plaats te geven in hun leven.**

**Deze brochure wijst je de weg.**

Heel wat kinderen en jongeren zijn rechtstreeks of onrechtstreeks slachtoffer van een misdrijf of andere feiten die schokkend zijn. Net zoals volwassenen, maken zij een verwerkingsproces door. Maar kinderen zijn in de eerste plaats kinderen. Zij geven een eigen betekenis aan wat is gebeurd en beleven het op hun manier, afhankelijk van hun leeftijd en ontwikkeling.

Deze brochure geeft iedereen uit de directe omgeving van kinderen en jongeren tips en suggesties die kunnen helpen om een schok te boven te komen en de feiten een plaats te geven in hun leven.

Zo kan deze brochure een hulpmiddel zijn in het ondersteunen van kinderen en jongeren.

**De contactgegevens vind je op [www.caw.be](http://www.caw.be)**

**Kijk zeker ook op [www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be)**

## Schokkende gebeurtenissen zijn altijd onverwacht en geven een gevoel van machteloosheid.

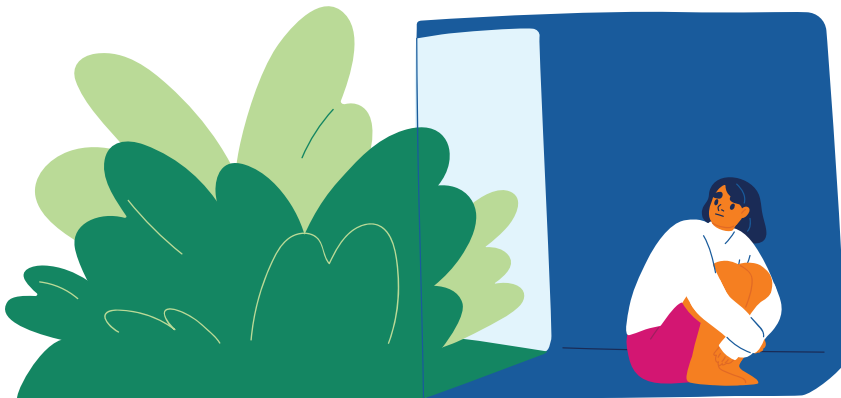
**Ze kunnen ervoor zorgen dat het leven van het kind of de jongere van het ene moment op het andere ontwricht wordt.**

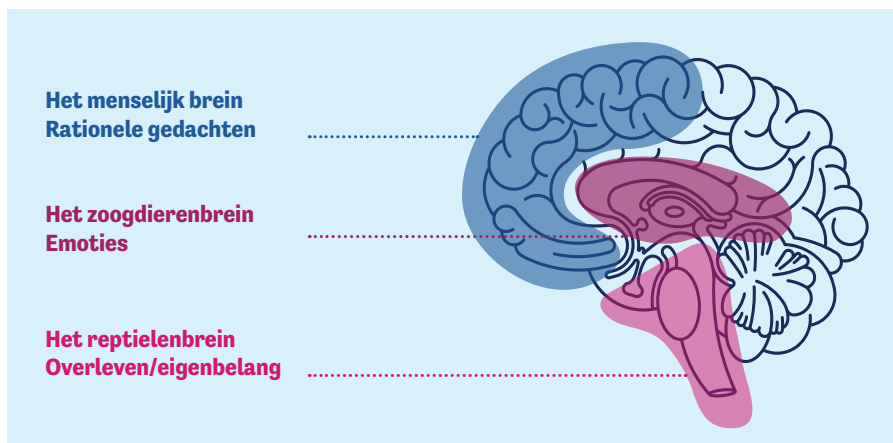
### Wat is een schokkende gebeurtenis?

Schokkende gebeurtenissen zijn onverwachte en plotse gebeurtenissen. Daardoor geven ze je een gevoel van machteloosheid en hebben ze een acute ontwrichting van het dagelijkse leven tot gevolg.

Hiernaast lees je enkele voorbeelden van feiten waar kinderen of jongeren mee geconfronteerd kunnen worden. Dit zijn voor hen schokkende gebeurtenissen.

- *Charlotte, 15 jaar, komt thuis van school en ziet de achterdeur openstaan. Ze gaat binnen en het volledige huis ligt overhoop: er werd ingebroken.*
- *Reza, 6 jaar, en zijn mama gaan samen naar de winkel. Er komt een gemaskerde man binnen met een pistool en de kassier moet al het geld afgeven.*
- *Marie, 11 jaar, vertelt in de klas dat haar vriendinnetje Badus gisteren aangereden werd door een auto en gestorven is. Dit gebeurde toen Badus onderweg was naar Marie.*
- *Op zaterdagmiddag is er een bosspel van de jeugdbeweging. Sam, Dimka, 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.*





## Vechten, vluchten, bevriezen

Hiervoor moeten we stilstaan bij hoe ons brein in elkaar zit en reageert.

In onze hersenen kunnen we drie grote delen onderscheiden: het menselijk brein, het zoogdierenbrein en het reptielenbrein.

Het oudste deel van je hersenen is het **reptielenbrein**. Dit deel stelt je in staat om te overleven. Het zorgt ervoor dat wanneer je honger hebt, je eet. Wanneer je kind in gevaar is, je hem/haar beschermt. Als je bang bent, je reageert... Dit doe je allemaal zonder erover na te denken.

In het midden zit je **zoogdierenbrein**. Dit deel bevat je emoties. Een klein onderdeel hierin is de amygdala. De

amygdala is je alarmsysteem en is verantwoordelijk voor het detecteren van gevaar en alarmeert je indien nodig. Het reptielenbrein en het zoogdierenbrein vormen samen het emotionele brein.

Het buitenste deel is het **menselijk brein**. Het wordt ook wel het rationele brein genoemd. Dit is het laatst ontwikkelde deel van onze hersenen. Het stelt je in staat om te plannen, organiseren, logisch na te denken, problemen te analyseren.

In gewone en rustige omstandigheden werken je emotionele en rationele brein goed samen. Dit samenwerken valt weg op een moment dat je een schokkende gebeurtenis meemaakt.

Op zo'n moment gaat je amygdala in alarm. De deuren tussen deze

verschillende hersendelen gaan namelijk op slot. Het rationele brein wordt uitgeschakeld en je zit volledig in het emotionele brein.

Je overlevingsinstinct wordt ingeschakeld. Je kan dan reageren op **drie verschillende manieren**:

- **Vechten**: je gaat als slachtoffer in de aanval, je onderneemt actie. Bijvoorbeeld: Om hulp roepen, achter de inbreker aanlopen, de dader uitschelden...
- **Vluchten**: je probeert zo snel mogelijk uit de situatie weg te komen. Bijvoorbeeld: Je laat alles achter en loopt zo snel mogelijk weg...
- **Bevriezen**: je bent niet meer in staat om te reageren. Je wil wel, maar kan niet. Bijvoorbeeld: Voor je uit staren, je kan geen geluid meer uitbrengen...

Deze reacties kies je niet zelf. Welke reactie je vertoont hangt namelijk af van verschillende situationele en persoonsgebonden factoren: van wie gaat de dreiging uit? Wat heb je als persoon hiervoor al meegemaakt...

Hierdoor **kan je op voorhand niet weten welke reactie je zal vertonen als een schokkende gebeurtenis je overvalt**.

Je brein kiest instinctief voor de reactie die het meeste kans op overleven biedt.

**Een kind of jongere die geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis, maakt op dat moment heel wat door.**

**Denken**: velen 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 ongemak en angst.

Dit kan zich uiten in lichamelijke reacties zoals zweten, trillen, kortademigheid, hartkloppingen.

**Doen**: kinderen en jongeren reageren op het moment zelf heel verschillend:

- weglopen
- aan de grond genageld staan
- huilen
- schreeuwen
- kwaad worden
- niets meer kunnen zeggen
- doen alsof er niets aan de hand is

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

## **Elk kind en elke jongere zal de schokkende gebeurtenis op zijn eigen manier verwerken.**

Het verwerken gebeurt stap voor stap en zal voor de een wat gemakkelijker verlopen dan voor de ander. Dit heeft te maken met de aard van de feiten, de omstandigheden van de gebeurtenis, wie het meemaakt, wat er zich allemaal in het leven van het kind of de jongere afspeelt en hoe die opgevangen wordt door de omgeving.

### **Het verwerkingsproces**

Bij elke persoon is het normaal dat er tijdens de verwerking sprake is van een proces waarbij herbeleving en vermijding van de ervaring elkaar afwisselen. Zo probeert men greep te krijgen op de gebeurtenis.

### **1. Herbeleven**

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

Dat kan zich uiten in:

- vrij heftige reacties zoals hevig 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. Zo kan het zijn dat kinderen of jongeren niet meer alleen naar huis durven komen of niet meer alleen durven slapen.

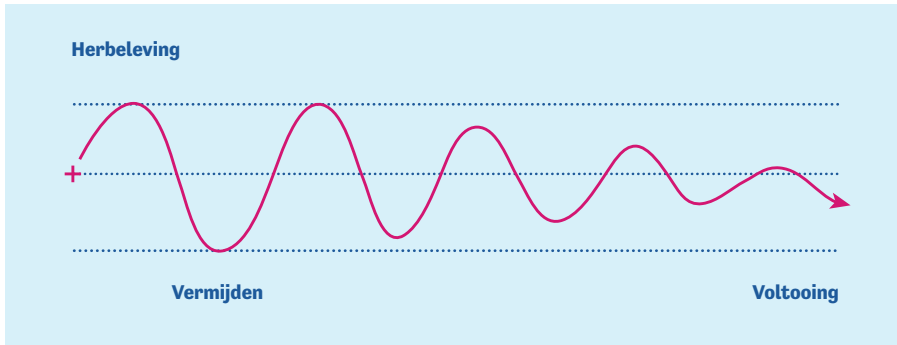
### **2. Vermijden**

Naast het herbeleven gaat men ook vermijden.

Dat kan zich uiten in:

- op bepaalde momenten doen alsof er niets gebeurd is
- lusteloosheid
- interesseverlies

Door de gebeurtenis steeds maar weer opnieuw te beleven, probeert men deze te begrijpen en het gevoel van controle te herstellen. Doordat de herbeleving afgewisseld wordt met vermijding, kan men als het ware even op adem komen. Zo kan het kind of de jongere het ene moment intens verdrietig en het andere moment intens blij zijn.



De manier van verwerken hangt ook samen met de **ontwikkelingsfase** waarin men 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 de gebeurtenis hen niet geraakt heeft.
- **Kleuters:** reageren op een gelijkaardige manier als peuters, maar hebben al meer uitdrukkingsmogelijkheden.

Naast de ouders is de leerkracht een belangrijke figuur tijdens het verwerkingsproces.

Kleuters uiten hun gevoelens via spel, tekenen, knutselen, maar minder via woorden.

Zowel bij peuters als kleuters kan er sprake zijn van een terugval in hun ontwikkeling. 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 de gebeurtenis.

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 (terugvallend) gedrag...

- **Jongeren:** richten zich vooral tot hun leeftijdsgenoten. Ze krijgen te kampen met tegenstrijdige wensen: 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, 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 ze naar alcohol en drugs.



## Tips voor de omgeving

### Iedereen verwerkt een schokkende gebeurtenis op zijn eigen manier.

- 1 kinderen en jongeren verwerken een schokkende gebeurtenis het best in een veilige omgeving.
- 2 Probeer de **oude structuur en routine** zo snel mogelijk te herstellen, bijvoorbeeld door het slaapritueel te hervatten, het kind opnieuw naar de sportvereniging, school... te laten gaan.
- 3 Bereid het kind of de jongere voor op mogelijke reacties uit zijn omgeving.
- 4 Geef de boodschap dat men bij jou of een andere volwassene terecht kan om te praten over de gebeurtenis.
- 5 Vraag wat het kind of de jongere nodig heeft.
- 6 **Stimuleer hen om hun gevoelens te uiten.** Verdriet hebben mag!
- 7 **Geef juiste informatie** over de feiten: fantasie is vaak erger dan de werkelijkheid.
- 8 Spelen is hun taal. Laat hen het gebeurde naspelen, tekenen of knutselen.

9 **Accepteer heftige reacties** van het kind of de jongere, zonder daar helemaal in mee te gaan. Behoud bestaande grenzen!

10 Bij een overlijden is het goed dat men afscheid kan nemen van de overleden persoon. Hen laten deelnemen aan de uitvaart kan een manier zijn. Het is belangrijk dat ze hierover zelf kunnen beslissen.

**Laat hen de gebeurtenis verwerken op hun eigen manier.** Zo zal het ene kind tekenen of knutselen, de jongere praten, anderen zullen meer spelen of sporten.

Als men zich op geen enkele waarneembare manier met de gebeurtenis bezighoudt, betekent dat niet dat zij de gebeurtenis niet verwerken. **Sommigen lijken de gebeurtenis op een onzichtbare manier te verwerken**, bijvoorbeeld in hun dromen.

Het is zeker niet de bedoeling dat je hen 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 men functioneert.

## Tips voor jezelf

Denk ook aan jezelf als ondersteunend figuur van de minderjarige.

- 1 **Ontken je eigen gevoelens niet.** Als volwassene mag je ook angst en verdriet hebben of kwaad zijn.
- 2 Er mag ook plaats zijn voor **positieve gevoelens**. Je mag dit tonen aan het kind of de jongere. Zij voelen heel snel gevoelens aan, ook al worden ze niet uitgesproken.
- 3 **Zoek steun** bij andere volwassenen.
- 4 Als ouder is het belangrijk om de **directe omgeving** van het kind of de jongere in te lichten, zoals de school, de jeugdbeweging, de sportvereniging...
- 5 **Je kan hun pijn niet wegnemen:** je kan hen leren hoe ermee om te gaan maar je kan hen er niet tegen beschermen.
- 6 Indien je **vragen** hebt, aarzel dan niet om **contact op te nemen** met een CAW of een andere hulpverleningsorganisatie.



## Wat als je het gevoel hebt dat je er zelf niet uitgeraakt?

Heb je vragen? Of denk je dat het belangrijk is dat jij, je kind of jongere, of iemand uit de omgeving kan praten met een derde persoon?

Dan kun je steeds terecht bij het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk).

Ook in jouw regio is een CAW aanwezig.

## Wat kan de dienst Slachtofferhulp van het CAW betekenen?

De dienst slachtofferhulp biedt emotionele ondersteuning en begeleiding aan:

- slachtoffers van misdrijven
- slachtoffers van schokkende gebeurtenissen
- getuigen van schokkende gebeurtenissen en misdrijven
- familie, vrienden en omgeving bij zelfdoding
- mensen die iemand verloren zijn na een (verkeers-)ongeval
- ...

Zowel kinderen als volwassenen kunnen er gratis en vrijblijvend terecht voor hulp.

De hulp wordt aangeboden door professionele hulpverleners en opgeleide vrijwilligers. Zij werken nauw samen met de politie en justitie, maar zijn er volledig onafhankelijk van.

De hulpverlener kan hierbij helpen:

- verwerken van de gebeurtenis,
- informatie en advies geven over praktische en juridische problemen
- administratieve ondersteuning
- informatie en ondersteuning bieden aan ouders en steunfiguren van kinderen en jongeren
- rechtstreeks begeleiden van minderjarigen vanaf 6 jaar
- bij kinderen onder de 6 jaar gaan we met de ouder(s) aan de slag om zo het kind indirect te begeleiden

## Hoe verloopt een gesprek?

- Gesprekken gebeuren op afspraak en zijn gratis.
- Een gesprek kan in het CAW plaatsvinden, telefonisch, bij je thuis of ergens in de buurt.
- Het CAW biedt hulp 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 elke Vlaamse provincie en Brussel vind je een CAW met een aanbod rond slachtofferhulp. Dus ook in jouw buurt. Aarzel niet om contact op te nemen voor een afspraak of als je vragen hebt.**

# Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis? Dat is voor elk slachtoffer anders.

**Deze brochure geeft iedereen uit de directe omgeving van kinderen en jongeren tips en suggesties die kunnen helpen om een schok te boven te komen en de feiten een plaats in hun leven te geven.**

## Hulp aan slachtoffers in het CAW

- is gratis
- is onafhankelijk van andere diensten (politie, parket, verzekering...)
- is vertrouwelijk
- gebeurt door professionele medewerkers en vrijwillige medewerkers
- kan in het centrum, telefonisch, bij je thuis of in je buurt
- is er zowel voor volwassenen als voor kinderen en jongeren
- kan zowel individueel als in groep
- coacht andere professionals betreffende slachtofferschap

## Er is altijd een CAW in je buurt.

Neem een kijkje op [www.caw.be](http://www.caw.be) voor meer informatie.

Of bel naar ons gratis nummer **0800 13 500**.

Of neem een kijkje op [www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be). Deze website ondersteunt je op juridisch, praktisch en emotioneel vlak.