

Terrorisme en dan verder Kinderen en aanslagen Publieksversie

Wanneer een terroristische aanslag plaatsvindt, heeft dit gevolgen voor kinderen. Kinderen kunnen zelf slachtoffer worden, of dierbaren verliezen. Wanneer zij niet direct bij de aanslag betrokken waren, zien ze televisiebeelden van de aanslag, horen ze thuis, op school of op straat anderen over de aanslag praten.

Wat kunnen volwassenen doen om hun kinderen te helpen?

- Geef uw kinderen een gevoel van veiligheid. Laat weten dat u ze niet in de steek zult laten. Zorg voor een veilige en liefst bekende omgeving, omringd door bekenden.
- Ga zo veel mogelijk door met uw normale dagelijkse activiteiten. Dit biedt kinderen houvast en is goed voor de rust en regelmaat binnen uw gezin.
- Laat uw kinderen niet voortdurend naar de tv kijken waar de beelden van de aanslag telkens herhaald worden. Zet de tv uit en doe iets waar u samen met de kinderen van geniet.
- Stel uw kinderen gerust en bied extra emotionele steun. Leg uw kinderen uit dat hun gevoelens een begrijpelijk gevolg zijn van de aanslag. Wanneer kinderen zich veilig en zeker voelen, zullen ze vragen stellen en gevoelens uiten. Laat uw kinderen weten dat ze vragen mogen stellen. U kunt vragen wat ze hebben gehoord en hoe zij zich erbij voelen.
- Wees eerlijk over de situatie, maar stem de informatie af op de ontwikkeling van uw kinderen. Hele jonge kinderen zullen misschien nog niet weten dat er iets is gebeurd. Schoolgaande kinderen zullen hulp nodig hebben om te begrijpen wat er is gebeurd. Pubers zullen een beter idee hebben van wat er aan de hand is. U kunt bijvoorbeeld met hen naar het journaal kijken en er achteraf over discussiëren.
- Vertel uw kinderen dat de overheid, de politie, de brandweer en de ziekenhuizen alles doen wat mogelijk is. U kunt uitleggen dat mensen uit andere delen van het land of uit de wereld komen helpen als dat nodig is.
- Als u bang, angstig, boos of wraakzuchtig bent, kunnen uw kinderen dit ook worden. Het is belangrijk dat u zo rustig mogelijk bent. Bij kleine kinderen is vooral de reactie van de ouders erg belangrijk.
- Probeer alles in perspectief te zien. Aanslagen komen heel zelden voor. De wereld is relatief veilig.

Hoe reageren kinderen op ingrijpende gebeurtenissen?

Kinderen kunnen uiteenlopende emotionele en lichamelijke reacties vertonen na ingrijpende gebeurtenissen. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Hoe een kind reageert, is afhankelijk van zijn/haar leeftijd, ontwikkeling en karakter.

De meeste kinderen en pubers zullen één of meerdere reacties vertonen na een aanslag. De meeste kinderen herstellen binnen een paar weken. Slechts een minderheid blijft klachten houden.

Wanneer moet ik professionele hulp zoeken voor mijn kind en hoe doe ik dat?

Een minderheid van de kinderen blijft na verloop van tijd ernstige klachten houden, bijvoorbeeld posttraumatische stress symptomen, depressieve klachten of angstklachten. Wanneer de reacties langdurig zijn, of erg hevig, kunnen ouders professionele hulp zoeken. Het is belangrijk dat u een hulpverlener vindt die gespecialiseerd is in het helpen van mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en/of iemand daarbij verloren hebben.

U kunt voor een verwijzing altijd bij uw (huis)arts terecht. Het helpt als u dan meldt dat uw kind de aanslag heeft meegemaakt en dat de klachten hier mogelijk mee te maken hebben. De huisarts kan uw kind indien nodig doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg. Mogelijk is er naar aanleiding van de aanslag een "Informatie en Advies Centrum" opgericht in uw woonplaats of regio waar u zich toe kunt wenden. U kunt het Algemeen Maatschappelijk Werk, de Telefonische Hulp Dienst of Korrelatie altijd benaderen evenals het consultatiebureau en de Jeugdgezondheidszorg (schoolarts). De adressen vindt u in de telefoongids, de Gouden Gids of op internet. Overleg ook met kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school.

Bij het tot stand komen van deze brochure is gebruik gemaakt van informatie van de National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (www.ncptsd.org).