



## Hoe reageren kinderen op een ongeval of tragische gebeurtenis?

## Het verwerkingsproces van kinderen: verschillende fasen

Kinderen die direct of indirect slachtoffer waren van een verkeersongeval hebben de beste zorgen nodig. Daarbij is het belangrijk te weten hoe kinderen reageren op een ongeval of traumatische gebeurtenis, zodat je als volwassenen gepaste opvang kan bieden.

Kinderen kunnen op verschillende manieren slachtoffer zijn van een verkeersongeval. Er zijn kinderen die op directe wijze slachtoffer worden van een verkeersongeval. Daarnaast zijn er ook de broers, zussen, vriendjes,... die iemand hebben verloren in een verkeersongeval, of moeten leren omgaan met een verkeersslachtoffer dat speciale zorgen nodig heeft. Zij zijn indirect slachtoffer. Tot slot zijn er de kinderen en jongeren die getuige zijn geweest van een ongeval en dat een plaats moeten geven in hun leven.

Al deze kinderen hebben de beste zorgen nodig. Daarbij is het belangrijk te weten hoe kinderen reageren op een ongeval of traumatische gebeurtenis. Om de traumatische gebeurtenis een plaats te kunnen geven in hun leven, moeten kinderen net als volwassenen vier verwerkingstaken vervullen. Hieronder vind je een aantal tips rond hoe je als volwassene kinderen die werden geconfronteerd met een traumatische gebeurtenis kan ondersteunen. Vooraleer kinderen kunnen beginnen met hun verwerkingsproces, moeten ze zich realiseren en aanvaarden wat er is gebeurd. Geef hen daarom zo snel mogelijk concrete en eerlijke informatie over wat er is gebeurd.

Het is ook belangrijk de uitleg over een traumatische gebeurtenis verschillende malen te geven. Door herhaling leren kinderen. Spreek ook af met kinderen dat ze met al hun vragen en bedenkingen steeds terecht kunnen bij een steunfiguur. Wanneer een dierbare van het kind is gestorven in een verkeersongeval, geef je de kinderen best uitleg over alle aspecten die te maken hebben met het overlijden: wat is dood gaan, wat is een begrafenis,... Laat kinderen bij een overlijden kiezen of ze willen deelnemen aan afscheidsrituelen. Bereid hen voor op wat ze kunnen verwachten en zorg voor een steunfiguur die de kinderen kan bijstaan.

Ten tweede moeten kinderen ook leren omgaan met de pijnlijke gevoelens die verbonden zijn aan de feiten. Kinderen laten pijnlijke gevoelens niet in volle hevigheid toe. Zij kunnen een intens verdrietig moment naast een intens blij moment plaatsen en daardoor wat beter omgaan met pijnlijke gevoelens dan volwassenen. Het is belangrijk om kinderen de ruimte te geven om zowel gevoelens van blijdschap te ervaren en te tonen als gevoelens van verdriet en kwaadheid. Ontken

als volwassenen de pijnlijke gevoelens van kinderen niet. Praat met hen over de verschillende gevoelens. Kinderen uiten hun gevoelens soms heel explosief, bijvoorbeeld via agressief gedrag, hevige huilbuien, angstaanvallen.

Je kan samen met je kinderen op zoek gaan naar manieren om hun gevoelens op een veilige manier te uiten. Kinderen hebben behoefte aan veiligheid en routine om de verwerking toe te laten. Als je je als ouder zelf overspoeld voelt door emoties en je niet in staat voelt om je kinderen emotioneel op te vangen, kan je andere steunfiguren inschakelen. Kinderen moeten actief gestimuleerd worden om woord en vorm te geven aan hun gevoelens, iets wat ze slechts zullen doen als ze zich veilig voelen. Jonge kinderen kunnen zich op een veilige manier uitdrukken in hun spel. In hun behoefte aan veiligheid, gaan kinderen soms terugvallen in een vroegere ontwikkelingsfase, ze gaan bijvoorbeeld terug bedplassen, duimzuigen, ... Dit is een normale reactie. Je kan als volwassene hierop best reageren door kinderen zoveel mogelijk veiligheid te bieden.

Kinderen reageren soms op schokkende gebeurtenissen met psychosomatische klachten, zoals buik- of hoofdpijn of concentratiestoornissen. Dit kan zich uiten in slechtere schoolprestaties. Probeer alert te zijn voor deze signalen en ga na of de klachten verband houden met de traumatische gebeurtenis. Na een traumatische gebeurtenis of overlijden kunnen kinderen zich schuldig voelen. Er zijn twee vormen van psychologische schuld bij een overlijden: rechtmatige en onrechtmatige. Bij rechtmatige schuld heeft het kind nog iets goed te maken met de overledene, bijvoorbeeld omdat hij net nog ruzie had gemaakt met de overledene. Belangrijk is dat je samen met het kind op zoek gaat naar een manier om hiermee om te gaan. Onrechtmatige schuldgevoelens hebben dikwijls te maken met het magisch denken van kinderen. Ze denken bijvoorbeeld dat het doodwensen van iemand effectief tot iemands dood kan leiden. Het is belangrijk kinderen uit te nodigen hierover te praten en hen uit te leggen dat iemands gedachten nog nooit tot de dood van een ander hebben geleid.

Kinderen die op één of andere manier slachtoffer zijn geworden van een verkeersongeval kunnen erg veel steun ondervinden van contact met lotgenoten. Bij lotgenoten vinden ze begrip en erkenning. Kinderen hebben de neiging anderen te beschermen tegen pijn en verdriet. Daardoor verstoppen ze hun gevoelens voor volwassenen, in het bijzonder voor hun ouders. Je zou als ouder moeten trachten aanvaarden dat kinderen hun verdriet niet altijd met jou zullen delen. Kinderen moeten zich ook opnieuw aanpassen aan de omgeving en een veranderd leven.

Soms hebben kinderen na het ervaren van een schokkende gebeurtenis het gevoel dat overal gevaar dreigt. Kinderen gaan dan op zoek naar positieve ervaringen, zodat hun wereldbeeld opnieuw aansluit bij het beeld van een wereld waar mensen meestal veilig zijn en waar het ‘goed leven’ is. Kinderen die rechtstreeks of onrechtstreeks betrokken zijn geweest bij een verkeersongeval, hebben vaak moeite om zich opnieuw in het verkeer te begeven. Houd hiermee rekening.

Verder is het ook belangrijk dat kinderen weer kunnen geloven in en werken aan een toekomst. Hiervoor hebben ze vertrouwen in zichzelf en anderen nodig. Daarbij moeten ze worden geholpen. Wanneer kinderen iemand hebben verloren, gaan ze op zoek naar nieuwe relaties. Het is belangrijk dat je kinderen duidelijk maakt dat dit niet wil zeggen dat ze de relatie met de overledene opgeven. Samen met hen ga je op zoek naar een manier om de dierbare een plaats te geven in hun leven en gevoelswereld. Zo hoeven ze zich niet schuldig te voelen als ze nieuwe relaties aanknopen, en terug investeren in hun toekomst.

### **Jonge verkeersslachtoffers – 10 tips voor volwassenen**

- Geef kinderen concrete en eerlijke informatie.
- Zorg voor een steunfiguur.
- Laat kinderen concreet uitdrukking geven aan hun gevoelens.
- Spreek met kinderen over hun gevoelens.
- Bied kinderen veiligheid en routine.
- Wees alert voor alle signalen van kinderen.
- Help kinderen om te gaan met schuldgevoelens.
- Aanvaard dat kinderen op zoek gaan naar steun van leeftijd- en lotgenoten.
- Steun kinderen die zich terug in het verkeer begeven.
- Help kinderen terug te investeren in hun toekomst