



HOE OUDERS HUN KINDEREN KUNNEN HELPEN OM TE GAAN MET EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS.

Ieder kind reageert anders op een traumatische gebeurtenis, zoals de recente aardbeving. Kleine kinderen kunnen gevoelig zijn en moeite hebben om de gebeurtenissen te begrijpen. Het kan moeilijk voor hen zijn om te herstellen van angstige ervaringen. Ze kijken naar de reacties van volwassenen om na te gaan hoe serieus de situatie is. Ouders kunnen hierin ondersteuning geven.

Wat zijn normale reacties bij kinderen van alle leeftijden?

- verstoring van het slaappatroon en nachtmerries;
- extra waakzaamheid en altijd op z'n hoede zijn;
- zich zorgen maken over de veiligheid van zichzelf, familie, vrienden of huisdieren;
- toegenomen gevoeligheid voor geluiden (sirenes, harde geluiden, dingen die vallen of kapot vallen);
- angst voor een nieuwe aardbeving of naschokken;
- zich minder goed kunnen concentreren en/of de aandacht vast kunnen houden;
- Terugtrekken van vrienden, activiteiten sociale situaties;
- Snel geïrriteerd zijn en storende gedrag vertonen;
- Lichamelijke klachten (hoofdpijn, maagpijn, pijntjes);
- Sterke reacties op dingen die aan de aardbeving herinneren (nieuws, kapotte gebouwen, kapot glas);
- Rouw en verlies reacties;
- Gebrek aan interesse in de gebruikelijke activiteiten.

Bij peuters en kleuters (1-5) kunnen ook de volgende gedragingen gezien worden:

- Terugkeer naar gedragingen die passen bij een jongere leeftijd zoals duimzuigen, broekplassen, angst voor het donker enzovoort.
- Nieuwe angsten zoals angst voor vreemden, donkere ruimtes, dieren of 'monsters';
- de aardbeving opnieuw beleven in spel;
- meer huilen of aanhankelijker zijn dan normaal;
- doelloos rondlopen of niet willen bewegen.

Kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar kunnen de volgende gedragingen laten zien:

- terugtrekken van vrienden en sociale activiteiten;
- moeite met concentreren;
- ontwikkeling van ongegronde angsten;
- schoolresultaten worden minder;
- zich verantwoordelijk voelen voor gebeurtenissen;
- zich verdoofd voelen.

Pubers in de leeftijd van 12 tot 17 jaar kunnen daarnaast het volgende ervaren:

- Flashbacks (het gevoel dat ze de ramp opnieuw ervaren);
- Schoolresultaten worden minder;
- Risicovol gedrag zoals drugs- of alcohol gebruik of gevaarlijk gedrag jegens zichzelf of anderen;
- Schuldgevoelens dat men persoonlijk leed niet heeft kunnen voorkomen;
- Depressieve gedachten en/of denken aan zelfmoord

HOE KUNT U UW KINDEREN HELPEN?

Geef voorbeelden van een gezonde manier van reageren. Blijf kalm en reageer op een emotioneel correcte manier. Kinderen kijken naar uw voorbeeld. Als u erg angstig bent versterkt dat uw kind's angst.

Schep mogelijkheden om te luisteren Laat kinderen vragen stellen en hun zorgen uiten. Ga niet in discussie met uw kind over hoe het zich voelt.

Beantwoordt vragen kort en eerlijk. De uitleg hangt natuurlijk af van de leeftijd van het kind en moet niet te gedetailleerd zijn. Het is OK om toe te geven dat u niet altijd een goed antwoord weet op alle vragen.

Beperk blootstelling aan nieuws. Bescherm uw kind tegen teveel media berichten over de ramp.

Help kinderen in hun gevoel van veiligheid. Leg uw kinderen uit wat ze moeten doen bij een naschok en wat u als ouders doet voor de veiligheid van het gezin. U moet dit misschien vaker herhalen.

Handhaaf regels en routines. Kinderen worden gerustgesteld door dagelijkse structuur en routines. Als oude routines niet hersteld kunnen worden creëer dan nieuwe

Houd in de gaten waar u als volwassenen over praat. Ben u ervan bewust wat u zegt. Kinderen kunnen dingen opvangen en verkeerd interpreteren wat ze horen. Dit kan onnodige angst opwekken.

Kalmeer zorgen over de veiligheid van vrienden. Vriendschappen kunnen verstoord zijn door de aardbeving, het sluiten van scholen en het reizen.

Betrek studenten in activiteiten om te helpen. Kinderen herstellen en gaan beter om met de omstandigheden wanneer ze voelen dat ze helpen. Laat ze op de proppen komen met ideeën over hoe ze kunnen de mensen in nood kunnen helpen, zoals het mee inpakken of wegbrengen van voedsel pakketten en organiseren van activiteiten.

Wees geduldig. Kinderen kunnen behoeftig zijn en afgeleid. Herinneringen en extra aandacht helpen.

Geef extra aandacht bij het naar bed gaan. Spendeer wat meer tijd met uw kinderen voor het slapen gaan met activiteiten als verhaaltjes voorlezen. Kinderen kunnen tijdelijk dichter bij de ouders willen slapen.

Blijf hoopvol. Blijf optimistisch over de toekomst, zelfs in moeilijke situaties. Het helpt kinderen de goede dingen in de wereld om hen heen te zien.

Als uw kind of een ander gezinslid moeite heeft om te gaan met de gebeurtenissen, zoek dan professionele hulp.

De volgende lijst geeft nuttige contactinformatie.

- TELL Life Line 03 5774 0992;
- TELL Counseling 03 4550 1146 (Engels) of 03 4550 1147 (Japans);
- TELL Website <http://www.telljp.com> info over hoe om te gaan met stress als gevolg van een ramp en technieken om stress te reduceren.
- TELL Wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - Engelstalige bronnen van informatie in Japan
- Omgaan met geweld en rampen; Wat ouders kunnen doen www.nimh.nih.gov
- Richtlijnen voor ouders om kinderen te helpen omgaan met de effecten van een aardbeving;
- http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Parents_Talk_to_Children_about_Earthquake.pdf
- Nationaal trauma stress netwerk voor kinderen www.NCTSN.org (Engels)

