



# HOE OEKRAÏËNSE KINDEREN ONDERSTEUNEN?

## TIPS VOOR GEMEENSCHAPPEN, SCHOLEN EN GASTGEZINNEN

### 1. VEILIGE OMGEVING

Elk kind dat het oorlogsgebied is ontvlucht, heeft een omgeving nodig waarin het zich veilig voelt. Dit omvat een warm en veilig klimaat en verbondenheid thuis.

#### POSITIEF CONTACT

Een kort contact kan helpen om het stressniveau te verlagen. Een ondersteunende glimlach, een zachte tik op de schouder, een vriendelijk woord. Observeer de reactie om te leren welke vorm van interactie het beste werkt.

#### VEERKRACHT

Doe een beroep op de natuurlijke veerkracht van het kind. Na een traumatische gebeurtenis tonen kinderen meestal voldoende kracht en flexibiliteit om te helen. Je kan de veerkracht van het kind vergroten door het volgende aan te bieden:

- Steun vanuit de gemeenschap.
- Middelen om negatieve gevolgen in het dagelijks leven op te vangen.
- Een veilig thuisgevoel en een veilig gevoel in de gemeenschap.
- Verbindingen met anderen.

#### STERKTES EN TALENTEN

Help het kind om successen te identificeren en te versterken. Focus op hun talenten.

- Het gebruik van sterktes en talenten helpt om in het hier en nu te blijven.
- Het opmerken van de talenten en het aanmoedigen van het gebruik ervan versterkt ook de band tussen het kind en de volwassenen.

#### EMOTIES

Als een kind sterke emoties ervaart, probeer ze dan te herkennen en te benoemen. Een emotie die wordt benoemd kan tot rust komen. Als de angsten van het kind vaag of warrig klinken, kan je samenvatten wat je hoort: "Het klinkt alsof je .... voelt."

#### BERICHTGEVING IN DE MEDIA

Berichtgeving in de media van een lopende oorlog kan overweldigend zijn. Onderzoek naar rampen heeft aangetoond dat onverwachte berichten of beelden kunnen leiden tot het opnieuw opduiken van stress-gerelateerde problemen. Bovendien kan het kijken naar de berichtgeving over de ramp leiden tot "secundaire victimisatie" met emotionele en fysieke problemen bij de kijkers tot gevolg.

Het is aanbevolen om kinderen niet te laten kijken naar berichtgeving over de oorlog en jouw eigen blootstelling eraan te beperken.

### 2. STABILISATIE

Help het kind bij het leren ervaren van emotionele stabiliteit.

#### INTRODUCER EEN ROUTINE

Regelmaat, herhaling en ritme creëren structuur en maken van de wereld een voorspelbare, veilige plaats. Dit helpt om het stresssysteem in toom te houden.

#### VOORSPELBAARHEID

Afspraken en regels bieden ook voorspelbaarheid en duidelijkheid, wat de veiligheid vergroot. Als de regels voor iedereen in het huishouden gelden, vergroot dat het gevoel van erbij te horen.

#### DUIDELIJKHEID

Wees duidelijk over jouw verwachtingen, bijvoorbeeld over deelname aan het gezinsleven en andere activiteiten. Gebruik waar mogelijk visuele ondersteuning zoals foto's, notities, pictogrammen, whiteboards enz.

#### RITUELEN

Veranderingen, zelfs leuke, kunnen een bron van stress vormen voor een getraumatiseerd kind. Vrije tijd en overgangen tussen activiteiten kunnen als stressvol worden ervaren door een gebrek aan duidelijkheid en extra sociale interactie. Rituelen zoals muziek opzetten, de tafel dekken voor de maaltijd of thee drinken na het avondeten kunnen helpen om zich op dit soort momenten veilig te voelen.

#### GEDULD

Bied steun bij het leren van nieuwe dingen. Een getraumatiseerd kind kan meer uitleg en oefening nodig hebben om de regels te leren volgen.

#### KALME OMGEVING

Zintuiglijke prikkels (geluiden, geuren enz.) kunnen traumatische herinneringen oproepen. Het leren herkennen van de triggers en hoe ermee om te gaan kan helpen om het kind te stabiliseren in het dagelijks leven.

#### SAMENWERKING

Werk samen en betrek het kind waar mogelijk bij het maken van keuzes (bijv. huisregels, het inrichten van de eigen ruimte, het gebruik van technologie, enz.). Als hun stem wordt gehoord en gerespecteerd, helpt dat om het vertrouwen en het gevoel van controle in het leven terug te krijgen.

### 3. PRATEN MET EEN KIND DAT EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS HEEFT MEEGEMAAKT

#### PRATEN OVER WAT ER GEBEURD IS

Door steeds weer dezelfde vraag stellen proberen kinderen te begrijpen en zin te geven aan de ontwrichting en verwarring in hun wereld. Ze herhalen vragen omdat ze verwachten dat alles weer normaal wordt.

- Merk op wanneer kinderen vragen hebben en willen praten.
- Breng het gesprek op gang. Het feit dat kinderen niet over een trauma praten, betekent niet dat ze er niet aan denken. Misschien zijn ze te overweldigd door hun eigen gevoelens om ze te uiten.
- Wees een goede luisteraar door het kind jouw volledige aandacht te geven en niet te oordelen of te bagatelliseren wat het kind zegt. Gebruik verduidelijkende vragen, zoals: "Dat is interessant, kun je me daar meer over vertellen?", "Wat bedoel je met...?", "Hoe lang voel je je al...?"
- Gebruik de taal van het kind. Door de termen te gebruiken die kinderen gebruiken, kun je hun ervaring valideren door te laten zien dat je actief luistert naar wat ze vertellen.
- Vraag naar feitelijke informatie om te begrijpen wat het kind eigenlijk weet. Door op een respectvolle manier vragen te stellen, laat je merken dat je de ervaring van het kind echt wilt begrijpen. In de context van trauma is het belangrijk om niet te vragen naar de persoonlijke ervaring over het moment dat de traumatische gebeurtenis plaatsvond.
- Geef eerlijke, eenvoudige antwoorden op hun vragen. Sommige vragen kunnen lastig te beantwoorden zijn, in dat geval kan je zeggen dat je het antwoord niet weet.
- Gebruik woorden of zinnen die een kind niet in verwarring brengen of extra angst aanjagen.
- Stel het kind gerust. Je kan dat bereiken door te zeggen dat:
  - ze veilig zijn.
  - dingen beter zullen worden. Voel je vrij om te wijzen op enkele van de maatregelen die worden genomen.

#### MOEDIG HET KIND AAN ZIJN GEVOELENS TE UITEN

Moedig kinderen aan om hun gevoelens te uiten. Als de angsten van het kind vaag of verward klinken, kan je samenvatten wat je hoort: "Het klinkt alsof je je ... voelt". Een non-verbale manier om de gevoelens te uiten is door middel van tekenen, schrijven, zingen of spelen. Creëer mogelijkheden voor kinderen om met andere kinderen te praten over wat er is gebeurd en hoe ze zich voelen.

#### ZORG ERVOOR DAT HET KIND RUSTIG BLIJFT

Het is goed om naar het verhaal te luisteren als het kind het rustig vertelt. Als het kind echter geagiteerd raakt en overspoeld wordt door lichamelijke sensaties, gevoelens van hulpeloosheid en angst, kan het de traumatische gebeurtenis herbeleven. Dit kan leiden tot hertraumatisering.

- Als een kind erg van streek lijkt te zijn, kun je haar onderbreken en zeggen: "Wil je even stoppen en diep ademhalen? Laten we het rustig aan doen. We kunnen stoppen als je dat wilt".
- Zelfs als het kind geen verdriet toont, kun je pauzeren en vragen: "Hoe gaat het ermee? Is het goed om door te gaan?"

#### DELEN HOE JE JE VOELT

Je kunt je gevoelens met het kind delen. Het beste is om je emoties gereserveerd te uiten, zoals: "Je lijkt verdrietig als we hierover praten. Ik voel me ook verdrietig". Deze benadering valideert wat het kind voelt, toont empathie en acceptatie van wat je voelt.

#### HIER EN NU

Je kunt ook een goede luisteraar zijn als het gaat om hier en nu onderwerpen zoals hoe heb je geslapen vannacht, hoe vond je je ontbijt enz. Dit helpt het kind om in het hier en nu te blijven.

#### MOEDIG HET KIND AAN TOT ACTIE

Een kind aanmoedigen om iets te doen met wat het voelt, kan helpen om zijn gevoel van controle te herstellen. Suggesties kunnen zijn: vrijwilligerswerk doen,

geld inzamelen voor een goed doel, bedankbriefjes sturen naar vrijwilligers, medici, brandweerlieden, of het leger. Dit kan het kind helpen om uit zijn positie van machteloosheid te stappen.

#### WANNEER PROFESSIONELE HULP ZOEKEN

Als het kind na 3 maanden nog steeds last heeft van afleiding, angst, een gevoel van hopeloosheid of hulpeloosheid, slaapproblemen, nachtmerries, verdriet, woede-uitbarstingen, hoofdpijn of buikpijn, is aangeraden om professionele hulp te zoeken.

### 4. HOE JE KIND ONDERSTEUNEN IN DEZE OVERWELDIGENDE TIJDEN

#### PRATEN OVER EEN TRAGEDIE DIE ERGENS IN DE WERELD PLAATSVIND

- Merk op wanneer kinderen vragen hebben en willen praten.
- Breng het gesprek op gang. Dat kinderen niet over een tragedie praten, wil niet zeggen dat ze er niet over nadenken. Misschien zijn ze te overweldigd door hun eigen gevoelens om ze te uiten.
- Wees een goede luisteraar door het kind jouw volledige aandacht te geven en niet te oordelen of te bagatelliseren wat het zegt. Gebruik verduidelijkende vragen, zoals: "Dat is interessant, kun je me daar meer over vertellen?", "Wat bedoel je met...?", "Hoe lang voel je je al...?"
- Gebruik de taal van het kind. Door de termen te gebruiken die kinderen gebruiken, kun je hun ervaring valideren door te laten zien dat je actief luistert naar wat ze vertellen.
- Vraag naar feitelijke informatie om te begrijpen wat het kind eigenlijk weet. Door op een respectvolle manier vragen te stellen, laat je merken dat je oprecht wilt begrijpen wat het kind doormaakt.
- Geef eerlijke, eenvoudige antwoorden op hun vragen. Sommige vragen kunnen moeilijk te beantwoorden zijn, in dat geval kan je zeggen dat je het antwoord niet weet.
- Gebruik woorden of zinnen die een kind niet in verwarring brengen of extra angst aanjagen.
- Stel het kind gerust. Dat kan je bereiken door te zeggen dat:
  - ze veilig zijn.
  - dingen beter zullen worden. Wijs gerust op enkele van de maatregelen die worden genomen.

#### MOEDIG HET KIND AAN OM ZIJN GEVOELENS TE UITEN

Moedig kinderen aan om hun gevoelens te uiten. Als de angsten van het kind vaag of verward klinken, kan je samenvatten wat je hoort: "Het klinkt alsof je je ... voelt". Een non-verbale manier om de gevoelens te uiten is door middel van tekenen, schrijven, zingen of spelen. Creëer mogelijkheden voor kinderen om met andere kinderen te praten over wat er is gebeurd en hoe ze zich voelen.

#### DELEN HOE JE JE VOELT

Je kan je gevoelens met het kind delen. Het beste is om je emoties gereserveerd te uiten, zoals: "Je lijkt verdrietig als we hierover praten. Ik voel me ook verdrietig". Deze benadering valideert wat het kind voelt, toont empathie en acceptatie van wat jij voelt.

#### MOEDIG HET KIND AAN OM TE HANDELEN

Een kind aanmoedigen om iets te doen met wat het voelt, kan helpen om het gevoel van controle te herstellen. Suggesties kunnen zijn: vrijwilligerswerk doen, geld inzamelen voor een goed doel, bedankbriefjes sturen naar vrijwilligers, medici, brandweerlieden of het leger. Dit kan het kind helpen om uit zijn positie van machteloosheid te stappen.

#### BERICHTGEVING IN DE MEDIA

Berichtgeving in de media over een lopende oorlog kan overweldigend zijn. Onderzoek naar rampen heeft aangetoond dat het kijken naar de berichtgeving over rampen kan leiden tot "secundaire victimisatie" met emotionele en fysieke problemen bij de kijkers tot gevolg. Het is het beste om je kinderen niet naar het nieuws over de oorlog te laten kijken en jouw eigen blootstelling eraan te beperken.

#### REFERENTIE

Newman, K.M. (2015, November 30). *Nine Tips for Talking to Kids about Trauma. After a tragedy, kids will have questions. How do we respond?* The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/nine\\_tips\\_for\\_talking\\_to\\_kids\\_about\\_trauma](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/nine_tips_for_talking_to_kids_about_trauma)

*Helping Young Children Cope with Trauma.* (2001, September). American Red Cross. <https://www.tchd.org/DocumentCenter/View/114/Talking-with-Kids-About-Disasters---Red-Cross?bidId=>

Fisher, J. (1999). *The Work of Stabilization in Trauma Treatment.* Janina Fischer, PhD. Psychotherapist, Consultant, Trainers. <https://janinafisher.com/pdfs/stabilize.pdf>

*Werkmap. Trauma-en cultuursensitief werken op school. Voor leerlingen met een vluchtverhaal en andere.* (n.d.) Het CLB Helpt. PVOC Brabant. <https://sharepoint.pvoc.be/Werkmap%20en%20fiches.pdf>

ICSES. (n.d.) *If Your Child Is Self-Injuring... Guidelines developed by the International Consortium on Self-injury in Educational Settings (ICSES).* Shedding Light on Self-Injury. [https://www.self-injury.org.au/\\_files/ugd/e17d7b\\_b04d1cd5df014e3e9124c4e996e7088a.pdf](https://www.self-injury.org.au/_files/ugd/e17d7b_b04d1cd5df014e3e9124c4e996e7088a.pdf)