

DISASTERSHOCK

HOE GA JE OM MET DE EMOTIONELE SPANNING VAN EEN
GROTE RAMP



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Dutch Translation Barbara Piper-Roelofs, MA

DISASTERSHOCK WERELDWIJD VRIJWILLIGERS TEAM

Op het moment van dit schrijven, op 27 april 2020, heeft dit mondiale team van 61 personen, die 41 landen vertegenwoordigen, hun tijd vrijwillig gewijd aan het vertalen van *Disastershock* naar 20 verschillende talen én aan het wereldwijd uitrollen ervan tijdens de 2020 Covid-19 pandemie. Ons team groeit nog met de dag met mensen die mee willen doen om de reikwijdte van deze inspanning te vergroten. Help ons het werk verder te brengen door *Disastershock* met anderen te delen en kijk op onze website om te kijken hoe je mee kan doen: www.disastershock.com

Nyna Amin - Zuid Afrika
Liat Ben-Uzi – Israël
Sagar Bhattacharya – India
Antoine P. Broustra – VS
Andrea Circella – Italië
Sibnath Deb – India
Karin Dremel – VS
SVSnne Ebert-Khosla - VS/Duitsland
Damian Gallegos-Lemos - Equador/Spanje
Seth Hamlin – VS
Joanna Wong Pui Kei – China
Valerie Leong Pou Kio – China
Amy Lang – VS
Akiko Lipton – VS
Elizabeth Moon – VS
Sawyer Norton – VS
Kiran Pala – VS
Amy Paul – India
Joseph Puthussery – VS
Eliana Ponce de Leon Reeves – VS
Andrea Riedmayer – Duitsland
Nihal Sahan - VS
Sandra Sanabria – VS
Erwin Schmitt – Duistland
Meryem Danişmaz Sevin – Turkije
Jacqueline Shinefield – VS
Bridget Steed – VS
Ning Tang – China
Yuen Wu - China
Philip C. H. Yuen – China
Ruoyun Zhu – China

Huda Ayyash-Abdo - Libanon/VS
Priti Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/VS
Julia Lam Lok Chu - China
Alexandre Coimbra - Brazilië
Shuyu Deng - China
T.R.A.Devakumar - India
Xinyue Fan – China
Brian Gerrard - Canada
Motoko Katayama - VS
Sheena Kim - VS
Celina Korzeniowski - Argentinië
Jia Rebecca Li - VS
Marizela Maciel - VS
Julie Norton – VS
Yasemin Özkan - Turkije
Marie-Claude Parpaglione - Italië/Frankrijk
David Paul - India
Barbara Piper-Roelofs - Nederland
Jen Raynes - VS
Karin Rohlf - Duitsland/VS
Lucas Sahn - VS
Sue Linville Shaffer - VS
Heike Schmitz - Duistland/VS
Ratnesh Sharma - VS
David Shoup - VS
Zhenrong Su – China
Justin Wilson – Canada
Pınar Kütük Yılmaz – Turkije
Jiayuan Zhang – China

Dankwoord

Dit handboek is opgedragen, en in dankbare herinnering, aan Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier, en Dr. Valerie Appleton die ons hebben geïnspireerd met hun moed, liefde en toewijding om anderen in tijden van crisis te helpen.

Dit boekwerk bevat ideeën, suggesties en richtlijnen in relatie tot gezondheidszorg. Zij is uitdrukkelijk niet bedoeld als vervanging voor een consult met je arts of geestelijke gezondheidszorg verleners. De auteurs geven geen professionele medische adviezen of diensten voor de individuele lezers van dit boek. Zij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld en zijn niet verantwoordelijk voor enig vermeend verlies of schade die uit informatie of voorstellen in dit boek zijn voortgekomen. Hoewel de auteurs hun best hebben gedaan juiste internet adressen en andere contactgegevens ten tijde van uitgave op te nemen, zijn zij niet verantwoordelijk voor fouten of wijzigingen van na de uitgave. De auteurs hebben geen controle over en zijn niet aansprakelijk voor informatie van derden. De auteurs staan het maken van afgeleide werken van de inhoud van dit boek, of van de vertalingen, niet toe zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteurs.

Inhoudsopgave

DISASTERSHOCK WERELDWIJD VRIJWILLIGERS TEAM	1
Dankwoord.....	1
Wat deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg zeggen over Disastershock.....	3
Voorwoord.....	6
INTRODUCTIE	8
DEEL 1: TIEN MANIEREN OM MET DISASTERSHOCK OM TE GAAN.....	10
Methode 1: Diepe Ademhaling	10
Methode 2: Korte spierontspanning	10
Methode 3: Je eigen stressfactoren en stressniveau volgen	11
Methode 4: Gedachten-stoppen	12
Methode 5: Opnieuw labelen.....	13
Methode 6: Positieve Self-Talk	14
Methode 7: Positieve Beeldtaal	15
Methode 8: Onrealistische overtuigingen weerleggen	15
Methode 9: Herstellen van het Positieve/Verminderen van het Negatieve	17
Methode 10: Een gevoel van controle ontwikkelen	17
DEEL 2: HOE HELP JE JE KIND OMGAAN MET DISASTERSHOCK	20
Hoe stel je vast dat je kind stress heeft.....	20
Tabel 1. VEELVOORKOMENDE STRESSREACTIES BIJ KINDEREN OP RAMPEN	21
Veelvoorkomende Stressreacties bij Kinderen (alle leeftijdsgroepen)	21
Stressreacties bij Kleuters (van 1-5 jaar)	21
Stressreacties in de Vroege Kindertijd (van 5-11 jaar)	22
Stressreacties van de Preadolescent (van 11-14 jaar).....	22
Stressreacties van de Adolescent (van 14-18 jaar)	22
Hoe stel je een kind gerust?	24
Op welke manier kan je het beste luisteren zodat jouw kind met je gaat praten?	27
Hoe kan je je kind met stress leren omgaan door middel van kunst?	29
Hoe help je jouw kind ontspannen: Twaalf Methodes.....	36
Methode 1: Wees Zelf ontspannen.....	36
Methode 2: Diepe Ademhaling	37
Methode 3: Spierontspanning.....	37
Methode 4: Beeld je Jouw Lievelings Activiteit in	38
Methode 5: Gedachten Stoppen	38
Methode 6: Wees je eigen coach	39
Methode 7: De 'Ja - Maar' Techniek	39
Methode 8: Wederzijdse Storytelling	40
Methode 9: Moed en Kalmte Belonen.....	40
Method 10: Boeken voor Kinderen over Omgaan met Angst.....	41
Method 11: Doe leuke activiteiten	42
Methode 12: Gezinsbijeenkomst	42
DEEL 3: AANVULLENDE BOEKEN,, VIDEOS, AND INTERNET BRONNEN	45
Conclusie	47
Over de Auteurs	47

Wat deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg zeggen over Disastershock

Disastershock: Hoe ga je om met de Emotionele Spanning van een Grote Ramp

“De waarde van dit, relatief korte, boek ligt in haar volledigheid en haar praktische aard. Volledig; in haar dekking van werkwijzen om emotionele stress beheersbaar te maken, zowel als de focus in het helpen van kinderen in verschillende leeftijdscategorieën zich te ontspannen en om te gaan met emotionele stress. Het is praktisch in die zin dat alle voorstellen tot activiteiten praktisch en makkelijk te implementeren zijn - zeker als je je midden in de situatie bevindt, geschokt en gespannen. Een boek om op je plank te hebben staan als het onverwachte toeslaat.”

Hans Everts, PhD
Emeritus Professor
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, New Zealand

"Dit is een van de meest nuttige boeken die ik in mijn 28 jaar als professor familietherapie en 34 jaar als bevoegde psychotherapeut heb gebruikt.

Het is hoogst informatief over traumatische omstandigheden en haar effect op een brede groep cliënten. Nog belangrijker, het bevat veel nuttige en effectieve technieken om de ontwikkeling van posttraumatische stress-stoornis (PTSS) in kinderen en volwassenen te beperken. Het heeft de tand des tijds doorstaan door zijn nut, en het is een belangrijke basis voor het trainen van professionals bij de behandeling van diverse vormen van trauma.”

Associate Professor
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

"Een *must-have* bron voor rampenbeheersing organisaties, voor werkers in en slachtoffers van menselijke- en natuurrampen. Een compacte handleiding, met praktische informatie voor mentaal en emotioneel herstel om met de nasleep van levensbedreigende gebeurtenissen en situaties om te gaan.”

Nyna Amin, PhD
Associate Professor: Curriculum Studies

University Distinguished Teacher
School of Education
University of KwaZulu-Natal
South Africa

“Dit is een uitstekend boek en broodnodig omdat het een simpele en praktische gids is om met de emotionele shock na rampen om te gaan. Kinderen hebben vaak geen stem in tijden van een grote ramp met levenslange impact. Ik feliciteer de makers dat zij het verschil maken door hun vaardigheden en technieken te delen om onze kinderen en jeugd te bekrachtigen.”

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
Chair and Professor:
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Disastershock maakt gebruik van geïnformeerde en praktische interventies voor volwassenen, kinderen en therapeuten om veilig door het mijnenveld van emotionele stress te kunnen komen.

Het boek biedt veel effectieve hulpmiddelen die je kan vervlechten in het bestaande conceptuele kader van een therapeut."

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Associate Professor of Psychology
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

“Dit boek (handleiding) is opvallend in zijn helderheid en eenvoud, met makkelijk te volgen, op onderzoek gebaseerde werkwijzen, om ouders hun kinderen meteen te kunnen helpen ten tijde van een grote ramp. Hoewel het boek gericht is aan ouders, is deze uitgebreide hulpbron ook zeer helpend voor professionals in de compassievolle zorg en heling rondom kinderen die emotionele stress ervaren, met name na grote rampen. Ik zal dit waardevolle document zeker, blijvend, aanbevelen aan mijn collega's in de geestelijke gezondheidszorg, vrienden en familie.”

Psychologist
Calgary, Alberta

“Op een eenvoudige en sensitieve manier, hebben de schrijvers van dit boek de lezers tools aangereikt om hen te helpen in moeilijke momenten. Zij geven de lezers het gevoel dat zij niet alleen zijn in de wereld. Hun boodschap is helder: zij geloven in jou! Zij vertrouwen op jouw eigen kracht in het overkomen van een ramp, of je nou een volwassene bent, een

opvoeder of een kind. Hiermee helpen zij de lezer reacties op rampen en shock te herkennen en om de ander aan te moedigen iets te doen om het stressniveau te verlagen. De auteurs stellen ons bloot aan verschillende methodes om stress te verminderen en geven ons het gevoel van beheersbaarheid en controle over ons leven in een tijd van crisis. Dit boek laat een boodschap van optimisme uitgaan: de meeste volwassenen en kinderen kunnen omgaan met bezorgdheid en angst die vaak volgen op rampen. De oplossing is in onze handen! Ik kan dit boek als onderdeel van een voorbereidings toolkit voor rampen van harte aanbevelen.”

Nurit Kaplan Toren, PhD
Associate Professor
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israël

“Dit handboek is een uitstekende hulpbron voor iedere hulpverlener of therapeut die met cliënten werkt die een grote ramp hebben meegemaakt. Ondanks dat de focus van de schrijvers op rampen als terroristische aanvallen, aardbevingen en trein- of auto ongelukken is gericht, geloof ik dat deze handleiding gebruikt kan worden bij trauma na blootstelling aan minder grote en beangstigende situaties. Onlangs, in het Verenigd Koninkrijk, was er de rampzalige brand in de Londense Grenfell Tower, met ‘scary clown’ social media angsten, met daarnaast het terrorisme in Engeland en Europa waar veel jonge kinderen blootgesteld zijn geweest aan shockerende en grafische beelden in het de nieuwsberichten. Voor veel ouders en kinderen is dit moeilijk geweest.

Dit is een uitstekende en praktische gids met advies en een aanpak die voortkomt uit evidence-based theorie en praktijk. Ik denk dat dit boek ouders en hun kinderen, leraren, en hulpverleners zal helpen om kinderen te ondersteunen in hun emotionele en psychologische veerkracht. Met duidelijke en pragmatische manieren om shock te adresseren bij volwassen ooggetuigen of overlevenden van een groot aantal moeilijke shocks en rampen. Ik ga dit uitstekende en uiterst informatieve boek delen met 300 professionele hulpverleners op scholen en 1200 vrijwillige hulpverleners door heel het Verenigd Koninkrijk. Ik geloof dat het bruikbaar zal zijn voor alle scholen en de ouders en hulpverleners die geconfronteerd worden met cliënten die een trauma door shock of een ramp hebben opgelopen.”

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place 2Be
London, United Kingdom
Senior Clinical Consultant

Voorwoord

Wij hebben deze handleiding geschreven tijdens een ramp die wij zelf heel direct hebben meegemaakt: de Loma Prieta aardbeving van 1989 in de San Francisco Bay area. De omvang van de aardbeving kracht 6.9 en het gebeurde tijdens de 1989 Baseball World Series en zorgde voor 63 doden en 3757 gewonden. Een passagier in een auto werd gedood toen een overspanning van de Golden Gate Bridge instortte. Verder werden er 42 personen gedood op de bovenste spanwijdte van de Nimitz snelweg in Oakland die instortte waarbij auto's op de onderste spanwijdte werden verpletterd. Veertig gebouwen in Santa Cruz stortte in en doodde 6 personen. In San Francisco werden er 74 gebouwen verwoest, branden ontstonden in verschillende delen van de stad en er was \$13 billion aan materiële schade. De emotionele schokgolven duurde maanden. Wekenlang, zond de lokale en nationale continue televisiebeelden uit van de vernietiging. Het was voor de bewoners van Californië moeilijk om niet diep getroffen te zijn.

De vijf auteurs van deze handleiding, waren op dat moment hoogleraren en doctoraatskandidaten in de 'Center for Child and Family Development' van de University of San Francisco. The Center for Child and Family Development is door Brian Gerrard and Emily Girault opgericht om gezinsbegeleiding vanuit scholen aan te kunnen bieden aan de San Francisco Bay area gemeenschap. Wij waren van mening dat veel van de psychologische hulpbronnen die aan ouders, en voor kinderen, werden aangereikt, te algemeen van aard waren: zorg dat je veel slaapt en rust, luister naar de gevoelens van je kinderen, beoefen diepe ademhaling om te ontspannen. Deze algemene aanbevelingen vertelden de lezers niet hoe je 'moet luisteren naar de gevoelens van je kind' of "hoe diepe ademhaling te beoefenen." Disastershock is in die zin anders dan de andere hulpbronnen, in dat zij expliciete instructies geeft over hoe je je stressniveau kan verlagen door 20 verschillende en praktische technieken te gebruiken. De meeste van deze oefeningen zijn cognitieve-gedragsinterventies en evidence-based techniques bekend dat zij stress verlagen en de kans op effecten van trauma verlagen.

De handleiding is in 3 secties onderverdeeld. Deel 1 geeft volwassenen 10 technieken om stress te verlagen. Deel 2 is geschreven voor ouders, leraren en voor iedereen die met kinderen werkt en bevat 14 technieken om kinderen te helpen hun stressniveaus te verlagen. Deel 3 geeft extra boeken, video's en online bronnen. In 2001 hebben wij Disastershock herzien na de ramp 9/11 ramp in New York; en in 2017 na de terroristische aanslagen in Brussels, Paris, Lahore, en San Bernardino; en nog een keer in 2020 tijdens de mondiale ramp met het coronavirus. Door een samenwerking van het Center for Child and Family Development in San Francisco en de Oxford Symposium in School-Based Family Counseling Disaster and Crisis Resource Team (DCRT), is Disastershock gratis, over de hele wereld verspreid onder de gemeenschappen die getroffen zijn door rampen.

Wij hebben deze technieken zelf gebruikt tijdens rampen en bieden ze u aan, niet alleen omdat wij vanuit onderzoek weten dat zij werken, maar omdat zij ons persoonlijk hebben geholpen. Omdat de technieken voor ons hebben gewerkt, betekent niet dat zij automatisch voor u zullen werken. Echter, zij hebben menig gezin geholpen met het omgaan met stress, Wij hebben een lange lijst gemaakt die u kan uitproberen, om te zien wat het beste voor u en uw kinderen werkt. Als u merkt dat het gebruik van deze aangereikte en aanbevolen werkwijzen niet werkt om uw stress, of dat van uw kinderen, te verlagen, neem dan contact

op met een gekwalificeerde hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg om u verder te helpen.

INTRODUCTIE

Rampen veroorzaakt door een pandemie, terroristische aanslagen, aardbevingen, overstromingen, orkanen, tornados, branden, explosies, vulkanische uitbarstingen, vloedgolven vliegtuig- en auto-ongelukken, treinbotsingen, moorden etc., hebben een ding met elkaar gemeen: Disastershock. Disastershock is de emotionele stress die volwassenen en kinderen ervaren na een ramp. Zij die omkomen, gewond raken en alle betrokken familieleden zijn overduidelijk slachtoffers van de ramp. Toch kan het leed van mensen die indirect geraakt zijn door de ramp groot zijn. Disastershock kan kwetsbare volwassenen en kinderen nog jaren na de ramp beïnvloeden. De bedoeling van dit boek is om je te helpen ramp-gerelateerde stressverschijnselen in jezelf en die van jouw familieleden te verminderen; de handleiding Eerste hulp voor ramp-stress reductie.

De meeste rampen overvallen ons met onverwacht krachtig geweld en laten een spoor van verwoesting en slachtoffers na.

Echter, sommige rampen zijn sluipende rampen, zoals de wereldwijde pandemie van het coronavirus in 2020, waar iedere dag, week en maand nieuwe cijfers vrijkomen over het aantal infecties en het aantal doden. Rampen helpen ons eraan herinneren hoe weerloos wij mensen kunnen zijn. Rampen kunnen op mondiaal niveau (het coronavirus pandemie in 2020), op nationaal niveau (bijvoorbeeld een terroristische aanslag gericht op een land), op provincie of stadsniveau (bijvoorbeeld als een vliegtuig neerstort of een als aardbeving een specifiek geografisch gebied treft), op gemeenschapsniveau (bijvoorbeeld als een buurman wordt vermoord) of op persoonlijk niveau (als een vriend of familielid overlijdt). Of de ramp nu nationaal of persoonlijk is, degenen die erdoor getroffen zijn, hebben enigerlei vorm van disastershock. Hoe groter de ramp, hoe meer mensen getroffen worden met disastershock.

Een aantal algemene symptomen van disastershock zijn:

Schrikkerig zijn

Zich gespannen voelen

Slaapproblemen

Nachtmerries

Opgeschrikt door plotse geluiden en trillingen (zoals een vrachtwagen die voorbij rijdt)

Bang om alleen te zijn

Zorgen maken om familieleden

Vergeetachtig zijn

Kleine onhandige ongelukjes hebben

Makkelijk huilen

Je verslagen voelen

Je voelt je verdoofd

Meer praten dan normaal

Het vermijden van de plekken waar de ramp zich voltrok

Zich angstig voelen

Boos en geïrriteerd zijn

Steeds denken dat er iets ergs staat te gebeuren

Je hulpeloos voelen

Je schuldig voelen dat je de ramp overleefd hebt

Het opnieuw ervaren van de traumatische gebeurtenis(sen)

Als je merkt dat een familielid een of meerdere van deze symptomen heeft, dat is het belangrijk om te weten dat dit normaal is tenzij ze verergeren of langer dan een aantal weken duren.

Dit boek is bedoeld om jou en je gezin te helpen omgaan met disastershock.

Deel I beschrijft tien effectieve methodes die jij en andere volwassenen kunnen gebruiken om stress te verlagen.

Deel 2 beschrijft stress-verlagende werkwijzen die je met je kinderen kan gebruiken. Hoewel deel 2 oorspronkelijk is geschreven voor opvoeders, zullen leraren en andere volwassenen die met kinderen werken de voorgestelde methodes ook zinvol vinden.

De meeste van de beschreven benaderingswijzen in deze handleiding zijn gebaseerd op wetenschappelijk bewijs. Zij zijn gebaseerd op uitvoerig onderzoek en hebben hun effectiviteit bewezen in het ondersteunen van volwassenen en kinderen.

Als jij, of iemand in jouw gezin onder zware stress gebukt gaat, raden wij je aan contact op te nemen met een professional in de geestelijke gezondheid (zoals een psycholoog, counsellor, familie-therapeut, psychiater of sociaal werker). Als de stress-verlagende werkwijzen die in dit boek beschreven zijn, jouw stress (of van je gezinsleden) niet verlagen, raadpleeg dan een professional in de geestelijke gezondheidszorg voor gespecialiseerd advies in jouw specifieke situatie.

DEEL 1: TIEN MANIEREN OM MET DISASTERSHOCK OM TE GAAN

Als jij last hebt van een of meerdere van de symptomen van Disastershock zoals in de inleiding omschreven, zou je een aantal van de tien omschreven stress-verlagende methodes uit dit onderdeel kunnen proberen. Wij raden je aan om er twee te kiezen die jou het meeste aanspreken, en deze een aantal keer per dag te oefenen. Om ervoor te zorgen dat de oefeningen goed werken, is het belangrijk ze in ieder geval te doen zodra je je gestresst voelt.

Methode 1: Diepe Ademhaling

Deze aanpak is bedoeld om spanning in je lichaam te verminderen door het oefenen van diepe ademhaling. Je kan deze methode gebruiken zodra jij je gespannen of angstig voelt. Je kan het beste even gaan zitten of liggen om de oefening uit te voeren en op een plek waar je niet gestoord wordt. Als je je niet op je gemak voelt, stop de oefening dan meteen.

Laten we van start gaan.

Adem voor 1 a 2 seconden langzaam en diep in door je neus: 1 - 2.

Hou nu je adem 1 a 2 seconden in: 1 - 2 en adem langzaam 1 a 2 seconden door je neus weer uit: 1 - 2.

Herhaal deze stap, adem twee seconden in: 1 - 2, hou het twee seconden vast: 1 - 2, adem twee seconden uit: 1 - 2.

Doe het nu voor drie seconden: Adem in: 1 - 2 - 3. Hou vast: 1 - 2 - 3. Adem uit: 1 - 2 - 3. Herhaal het nog een keer: adem in: 1 - 2 - 3. Hou vast: 1 - 2 - 3. Adem uit: 1 - 2 - 3. Ga met deze diepe ademhaling door met steeds 3 seconden ertussen totdat het ontspannen voelt.

Als je er klaar voor bent, ga dan naar 4 seconden. Adem in 1-2-3-4. Hou vast 1-2-3-4. Adem uit 1-2-3-4. Herhaal: Adem in: 1 2-3-4. Hou vast 1-2-3-4. Adem uit: 1-2-3-4. Uitstekend.

Als je er klaar voor bent, probeer dan 5 seconden.

Als het goed is, adem je nu langzaam en diep. Als je wilt, kan je de interval uitbreiden naar 6,7,8,9, of 10 seconden. Stop meteen met de oefening op als je niet op je gemak voelt. oefen deze diepe ademhaling voor minstens 5 minuten. Je kan deze oefening doen als je je gespannen voelt - al je alleen bent maar ook in het openbaar.

Methode 2: Korte spierontspanning

Deze stressverlagende oefening werkt zo dat je al je grote spiergroepen in een keer voor tien seconden aanspant en ze dan ineens ontspant. Begin hiermee als je alleen zit. Oefen dit niet als je in de auto aan het rijden bent.

Laten we van start gaan. Zit je er gemakkelijk bij? OK, hier gaat ie:

Maak met beide handen een vuist en knijp je vingers strak samen strak ... strak ... en nog strakker. Plaats je vuisten aan de buitenkant van je dijbenen en duw in je been zo hard je kan en op zo'n manier dat je knieën tegen elkaar aan duwen. Duw ... duw ... duw.

Knijp je ogen dicht en pers je lippen samen. Trek je buik in en houd het vast ... strak... strak.

Duw nu zo hard als je kan je knieën en benen tegen elkaar. Houd al je spieren voor 5 seconden strak vast 1,2,3,4,5.

Ontspan. Laat al je spieren helemaal los zodat zij slap en ontspannen zijn. Alsof je een lappenpop bent. Merk hoe al je spieren aanvoelen, en hoe er een gevoel van warmte en kalmte door je lichaam gaat.

Probeer het nu nog een keer. Maak een vuist met je beide handen en knijp je vingers strak samen strak ... strak... strak...

Plaats je vuisten weer aan de buitenkant van je dijbenen en duw in je been zo hard je kan en op zo'n manier dat je knieën tegen elkaar duwen. Duw ... duw ... duw.

Knijp je ogen dicht en pers je lippen samen. Trek je buik in en houd het vast ... strak... strak.

Duw nu zo hard als je kan je knieën en benen tegen elkaar . Houd al je spieren voor 5 seconden strak vast 1,2,3,4,5.

Ontspan. Laat al je spieren helemaal los zodat zij slap en ontspannen zijn. Adem nu langzaam diep in, houd het vast en adem langzaam uit. Denk aan het woord KALMTE. Laat jezelf die lappenpop zijn. Blijf langzaam en diep ademen en merk op dat er een gevoel van warmte en kalmte door je lichaam heen gaat.

Het kan zijn dat je het prettig vindt om deze methode te combineren met methode 1: diep ademen. Je kan deze oefening doen als je wilt te ontspannen als je alleen bent maar het kan ook in het openbaar.

Methode 3: Je eigen stressfactoren en stressniveau volgen

Bij deze methode gaat het erom dat je heel precies vaststelt wat bij jou stress veroorzaakt (wij noemen dat 'stressors') en te volgen hoe hoog je stressniveau is. Als je niet goed kan duiden wanneer jij je gespannen voelt, dan weet je ook niet goed wanneer het juiste moment is om deze stressverlagende oefeningen te doen. Dit geldt ook als je niet precies

weet wát bij jou stress veroorzaakt, dan is het moeilijk te bepalen waar je de stressverlagende oefeningen op moet richten.

Laten wij met de stressors beginnen. Een aantal veel voorkomende stressor na rampen zijn:

Dagelijkse berichtgeving over het aantal mensen dat ziek of gewond is of is overleden.

Je niet veilig genoeg voelen om het huis te verlaten.

Beelden van beschadigde gebouwen.

Het zien van ziekenhuis- en ambulance beelden met zieken en gewonden.

Lezen over hoe mensen zijn overleden.

Het zien van huizen die in brand staan of verwoest zijn.

Gedachten over de onveiligheid van jouw omgeving.

Niet weten waar je familieleden zijn.

Dit zijn maar een paar voorbeelden van stressors waar jij mogelijk last van hebt. Een stressor kan iets zijn dat je ziet of waar je over nadenkt. Wat het ook is, het veroorzaakt bij jou stress. Als je je gespannen of bang voelt, probeer te bepalen wat de stressor precies is. heb je net het nieuws gekeken en verwoeste gebouwen gezien? Ben je aan het nadenken over de slachtoffers? Als je eenmaal weet wat de bron van jouw stress is, dan kan je beter kiezen welke oefeningen stressverlagende zijn voor jou.

Bepaal vervolgens hoe gestrest je bent. Als je niet goed kan voelen waar het zit, let dan op je gedrag. Ben je vergeetachtig, raak je snel geïrriteerd, slaap je slecht, kan je niet stilzitten?

Dit zijn allemaal tekenen van stress. Probeer je beter van je gevoelens bewust te zijn: voel je je verdoofd, gedeprimeerd, verdrietig, bang, machteloos, boos of schuldig. Label je gevoelens. Zie of jij je gevoelens kan verbinden aan een specifieke stressor (bijvoorbeeld, een beeld van een verwoest gebouw). Als jij de stressors die jouw gevoelens triggeren kan vaststellen, kan het je helpen om je gevoelens beter te begrijpen.

Waardeer jouw spanningsniveau met een cijfer van 1-10. Dan is 10 de meeste spanning die jij ooit hebt gevoeld en 1 is het meest relaxte dat jij je ooit hebt gevoeld.

Wat is je spanningsgraad nu? Volg je stressniveau door het steeds een cijfer te geven. Doe dit een paar keer per dag. Merk op als je spanning omhoog gaat en gebruik een stressverlagende oefening om het omlaag te brengen.

Methode 4: Gedachten-stoppen

Dit is een oefening om onprettige beelden en gedachten stop te zetten. Je kan deze methode gebruiken als je steeds terugkerende en aanhoudende onplezierige beelden of gedachten hebt. Bijvoorbeeld, als je steeds blijft nadenken over de plek waar iemand is gestorven en je kan die gedachte niet uitzetten, dan kan je deze oefening behulpzaam vinden.

Laten we van start gaan.

Terwijl je denkt aan een onplezierige gedachte of een onplezierig beeld, knijp jezelf zachtjes in je arm en denk aan het woord STOP!

Adem diep in en denk, op je uitademing, aan het woord KALM en stel je de meest serene scene voor die jij je maar kan voorstellen (bijvoorbeeld, liggend op een mooi strand, rustend op een berg of aan een meer, of ontspannen in je eigen achtertuin).

Stel jezelf, voor zeker 20 seconden, in deze omgeving voor en denk aan zoveel mogelijk mooie details.

Concentreer je op de beelden waarin jij je bevindt in deze prachtige omgeving.

Laat je lichaam een gevoel van ontspanning voelen terwijl je langzaam en diep in- en uitademt. (Zie ook Methode 2: Diepe Ademhaling.)

Herhaling is in deze methode belangrijk, doe steeds hetzelfde: elke keer als een onplezierige gedachte of beeld hebt. De methode werkt omdat je een onplezierige gedachte onderbreekt door het met positieve beelden te vervangen.

Zodra je merkt dat je een negatief label ervaart, zoek naar een positieve. Het principe is: elk beeld heeft een lichtpuntje. Zoek ernaar totdat je het gevonden hebt!

Methode 5: Opnieuw labelen

Herlabelen is een methode waarbij je iets wat jij steeds als negatief hebt aangemerkt, een positiever etiket geeft. In plaats van: "Het glas is halfleeg" zeg je "Het glas is half vol." Je zoekt steeds naar het positieve in een situatie en je benadrukt dat. Het werkt stressverlagend. Bijvoorbeeld, als je een foto van een verwoest gebouw ziet, in plaats van het etiket:

"Dit is verschrikkelijk"

"Zoveel mensen zijn daar omgekomen"

"Dit is afschuwelijk"

Zoek je naar positieve etiketten:

"Er waren zoveel moedige vrijwilligers."

"Minder mensen dan verwacht zijn uiteindelijk omgekomen."

"Denk aan de vele levens die gered zijn."

"Veel mensen zijn op een heldhaftige manier gered."

Vergelijkbaar, als je in het algemeen denkt aan de ramp, gebruik dan positieve etiketten:

"In vergelijking met de verwachting, zijn er minder mensen omgekomen."

"De meeste gebouwen hebben geen schade."

"Wat wij van deze ramp kunnen leren is om te _____."

Methode 6: Positieve Self-Talk

Deze methode gaat om het aan jezelf uitspreken van *Positieve Coping Statements* voor, gedurende en nadat je in aanraking komt met een stressor.

Dit is hoe het werkt. Stel je voor dat je weet dat je iets gaat zien waar je spanning van krijgt- bijvoorbeeld, je rijdt naar je werk en je voelt je gespannen worden zodra je over de brug gaat en beeld je in dat het gaat instorten.

Om Positive Self-Talk in te zetten, raden wij je aan een lijst te maken met positieve dingen waar je aan kan denken voordat je de brug over gaat, terwijl je overheen rijdt, en nadat je de brug voorbij bent.

Bijvoorbeeld, voordat je de brug over gaat zou je het volgende kunnen denken:

"Daar is de brug, maar ik kan het hebben."

"Alles komt goed."

"Ik kan mijn stress goed aan door langzaam en diep adem te halen."

"Ik heb dit al eerder zonder kleerscheuren gedaan."

Terwijl je over de brug rijdt, zou je kunnen denken:

"Ik kan dit."

"Het is zo voorbij."

"Ontspan en haal diep adem."

"Ik kan gewoon kalm blijven."

"Alles komt goed."

Als je voorbij de brug bent, zou je kunnen denken:

"Gefeliciteerd!"

"Dat heb ik goed gedaan."

"Ik heb mijn eigen stress goed gemanaged."

"Mijn ademhaling ging goed"

Je zal zien dat het je helpt als je van te voren nadenkt over de Positive Coping Statements en je er vooraf op te concentreren. Concentreer je op de drie fasen waar je doorheen gaat als de stressor zich aandient: voor, tijdens en na. Je onderbreekt bij deze oefening de negatieve beelden en gedachten die je bij een stressor hebt. Je kan Positieve Self-Talk gebruiken bij iedere stressor die je meemaakt (bijvoorbeeld als je langs een plek rijdt waar iemand is omgekomen of als je een winkel in moet gaan tijdens de pandemie terwijl daar veel mensen zijn)

Methode 7: Positieve Beeldtaal

Positieve Beeldtaal verwijst naar het je voorstellen dat je iets doet wat fijn en plezierig is. Dat onderbreekt negatieve beelden en gedachten die je spanning geven. Als je je over het algemeen veel gespannen voelt zou je kunnen fantaseren over een *mini-vakantie* (probeer dit niet tijdens het autorijden).

Laten wij van start gaan.

Beeld je in dat je met vakantie bent op een van je lievelings plekken. Als je op een strand bent, voel de warmte van de zon op je huid of de hitte van het zand tussen je tenen. Voel de warmte van het zand onder je strandhanddoek, de wind die over je lichaam waait. Luister naar de golven die je hoort breken op het strand. Probeer het te ervaren door al je zintuigen. Doe dit voor ongeveer 5 minuten.

Als je direct langs een plek moet die jou stress oplevert (zoals de brug of een verwoest gebouw) probeer je dan in te beelden dat je iets prettigs doet waarbij jij je beweegt. Beeld je in dat je gaat joggen; of dat je een voetbal in het goal schiet, of dat je een berg af skiet en merk op hoe de sneeuw over de punten van je ski's heen vliegt.

Deze oefening werkt goed als je je richt op je eigen verbeelding en het herbeleven van een mooie ervaring.

Methode 8: Onrealistische overtuigingen weerleggen

In deze methode gaat het erom dat je je overtuigingen over de ramp opschrijft waarvan jij denkt (weet?) dat zij onrealistisch en irrationeel zijn (maar die je wel gelooft) en ze dan te weerleggen door realistische, rationele overtuigingen te vinden die ze tegenspelen.

Een aantal veel voorkomende irrationele overtuigingen die jij misschien hebt zijn:

"Mijn gezinsleden worden ziek en gaan dood."

"De overspanning van de brug gaat op mij neerstorten."

"Er gaat zich morgen nog een ramp voltrekken."

"Mijn huis gaat instorten."

"Ik ga dood."

"Er is niets anders dan verschrikking om mij heen."

Dit zijn allemaal voorbeelden van irrationele overtuigingen omdat zij de neiging hebben een negatief perspectief te overdrijven en positieve informatie te negeren.

Laten we van start gaan.

Stel een overtuiging vast die je over de ramp hebt waarvan jij denkt dat deze irrationeel of buitenproportioneel negatief is.

Maak een kolom en schrijf het op een papiertje onder het kopje: Irrationele Overtuigingen.

Maak rechts nog een kolom aan en schrijf het kopje: Rationele Overtuigingen.

Probeer onder Rationele Overtuigingen meer positieve, rationele overtuigingen over de situatie.

Bijvoorbeeld,

In plaats van: *"Mijn gezinsleden worden ziek en gaan dood."*

Schrijf je: *"Als mijn familielid ziek wordt, kunnen zij weer beter worden en genezen."*

In plaats van: *"De overspanning van de brug gaat op mij neerstorten."*

Schrijf je: *"De kans dat een brug überhaupt instort of op mij neerstort is heel klein, er was maar 1 brug die in de ramp is ingestort."*

In plaats van: *"Er gaat zich morgen nog een grote ramp (overstroming, aardbeving, brand) voltrekken."*

Schrijf je: *"De kans is even groot dat er zich morgen géén grote ramp voltrekt. De laatste keer dat er een vergelijkbare ramp plaatsvond, was 20 jaar geleden."*

In plaats van: *"Er is niets anders dan verschrikking om mij heen."*

Schrijf je: "Het is waar dat veel mensen zijn omgekomen en dat veel gebouwen zijn beschadigd, maar het is evenzeer waar dat ik leef en dat er veel is om dankbaar voor te zijn; dit is een speciale gemeenschap en ik ben er trots op hoe onze inwoners moedig zijn en elkaar met liefde helpen."

De essentie van deze methode zit hem er niet in om het negatieve mooier maken, maar meer in het zien van er echt is: in werkelijkheid, zelfs in de meest tragische omstandigheden, is er altijd ook het positieve.

Methode 9: Herstellen van het Positieve/Verminderen van het Negatieve

Als wij ons laten meeslepen in het omgaan met een crisis, is het makkelijk om te vergeten door te blijven gaan met activiteiten waar wij energie van krijgen en die op een natuurlijke manier onze stress verminderd.

Voor ons zijn dit: een afhaalmaaltijd bestellen; een potje tennissen; in de tuin in de zon liggen; het kijken naar een lievelingsprogramma op TV; met de kat of hond spelen; naar muziek luisteren; naar sportprogramma's kijken en samen met familie en vrienden een avond samenzijn, om er maar een aantal te noemen.

Het kan je misschien helpen om deze ontspannende activiteiten die je voor de ramp deed, te benoemen en ze dan opnieuw op te pakken. Door opnieuw aan deze activiteiten te doen, kan je de stroom van negatieve gedachten en beelden die door de ramp zijn ontstaan, onderbreken. Daarmee help jij jezelf ook herinneren dat de ramp maar een onderdeel van jouw leven is.

Naast het herstellen van het positieve in je leven, kan het je helpen het negatieve tegelijkertijd te verminderen. Als beelden van de schade van de ramp jou spanning geven, zet het dan uit en kijk er niet naar. Zet dat deel van het ieuws dat alle verwoesting van de ramp laat zien steeds weer uit. Luister liever naar muziek. Neem niet nog meer negatieve beelden en informatie in je op dan je aankan. Hetzelfde geldt voor onplezierige mensen in je leven, vermijd ze. Stel voor jezelf vast wie deze mensen zijn en ook andere zaken waar jij je teneergeslagen door voelt en verminder het contact voor een tijdje.

Methode 10: Een gevoel van controle ontwikkelen

Een belangrijke bron voor stress veroorzaakt door een ramp, is het gevoel van machteloosheid die het in velen van ons veroorzaakt. Een ramp dient zich zonder aankondiging aan en wij hebben er geen controle over. Er zijn wel een aantal dingen die wij kunnen doen om dit gevoel van machteloosheid te verminderen. Het gaat om activiteiten om je een gevoel van controle over jezelf en je omgeving te ontwikkelen.

Allereerst kan je een *Disaster Preparedness Kit* voor jezelf en gezin ontwikkelen (als bijvoorbeeld de ramp de elektriciteit heeft uitgeschakeld en je zonder een aantal basisbehoeften zit). In deze kit zit water, eten, een radio op batterijen, een zaklamp, eerste-

hulp kit, dekens en een geschreven plan hoe het gezin met elkaar communiceert als je van elkaar gescheiden bent. Je zou zo'n kit altijd in je huis aanwezig hebben en/of in je auto. In het omgaan met een pandemie als de 2020 Coronavirus is het hebben van ontsmettingsmiddelen en maskers die jouw gezinsleden kunnen beschermen belangrijk. Door je voor te bereiden, vermindert het jouw gevoel van machteloosheid. Dan weet je, dat als er een andere ramp gebeurt, je basic overlevings materialen om jezelf en je gezinsleden te beschermen in huis hebt.

Als tweede, wat je ook kan doen, is om als vrijwilliger de mensen die door de ramp getroffen zijn, te helpen. Je kan eten brengen naar een oudere bijvoorbeeld. Je zou bloed kunnen doneren bij het Rode Kruis, Je kan eten, kleding of geld doneren om overlevenden en getroffen en te steunen. Ieder van deze activiteiten geeft je een gevoel van controle terug en vermindert het gevoel van machteloosheid omdat jij meehelpt in het verminderen van negatieve effecten op anderen.

Dichter bij huis, kan je contact leggen met vrienden en familie via e-mail, phone, or video conferencing om ze te laten weten dat jij er bent om ze te steunen.

Als laatste, kan je zelf expert worden over rampen en ramp survival door alles te lezen wat je er maar over kan vinden. Bijvoorbeeld, mensen die met aardbevingen te maken hebben is er een boek [Peace of Mind in Earthquake Country](#). Als je in een gebied woont waar de dreiging van aardbevingen reëel is, vermindert het jouw stressniveau en gevoel van machteloosheid als je meer weet over wat er kan gebeuren en hoe jij erop kan reageren. Bijvoorbeeld, moet je nou binnen blijven of naar buiten gaan als er een aardbeving is? Wat is de veiligste plek tijdens een tornado? Het vinden van antwoorden op deze vragen zal je helpen een gevoel van controle over de situatie te krijgen.

Als laatste, raden wij jou aan om expert te worden in stressvermindering zodat je een gevoel van controle hebt over je gevoelens en spanningen.

Er zijn ontzettend veel goede boeken te vinden over het verminderen van stress zoals:

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: The New Mood Therapy](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.*](#) Nu Day Perspectives.

Wij raden je aan om een aantal van de tien stressverminderende oefeningen een aantal keer uit te proberen en te zien wat voor jou werkt. Als je merkt dat de oefeningen jouw stress niet verminderen, raden wij je aan om hulp te zoeken van een professional in de geestelijke gezondheidszorg.

DEEL 2: HOE HELP JE JE KIND OMGAAN MET DISASTERSHOCK

Hoe stel je vast dat je kind stress heeft

Wat is stress eigenlijk? Het is een reactie van lichaam en geest op bepaalde onrustgevende situaties. Veel gevoelens van, en reacties op stress zijn voor mensen van alle leeftijden hetzelfde. Stressreacties van kinderen in geval van een ramp kunnen overduidelijk of subtiel zijn. Het vraagt aandacht om de behoeften van kinderen vast te stellen en om er adequaat op te reageren.

De meest voorkomende reactie van kinderen bij rampen zijn angst en bezorgdheid. Een kind is bang dat de ramp nog een keer zal gebeuren. Een andere bekende angst is dat het kind bang is om zelf of dat iemand in het gezin gewond raakt. Een andere angst is dat het kind gescheiden raakt van andere familieleden en alleen achter te blijven. Het is op dit soort momenten belangrijk dat het gezin bij elkaar blijft. Als jouw kind extreem veel stress heeft omdat er gezinsleden op verschillende plekken zijn, wat in het normale leven ook een normale reactie kan zijn, kan je hem of haar geruststellen door te vertellen waar je heengaat, of het nu naar werk is of de winkel. Overweeg het gebruik van beeldgesprekken (e.g. FaceTime) om met familie die elders woont te communiceren. Een andere stap die je kan nemen om de angst van jouw kind te verlichten, is samen door te spreken wat je kan doen in geval van nog een ramp. Bespreek een aantal voorzorgsmaatregelen die je in en rondom het huis kan nemen. Maak een plan voor als je kind nog op school zit. Wie haalt je kind dan op?

Tijdens een ramp zijn ouders ook gespannen. De angst en bezorgdheden van ouders worden doorgegeven aan de kinderen. Een volwassene heeft meer ervaring in het omgaan met stress, iets wat een kind niet heeft. Het is daarom belangrijk dat een ouder de emotionele behoeften van een kind herkent. Jouw kind is misschien bang of geschrokken. Angst verdwijnt meestal niet vanzelf. Het is belangrijk je kind te laten weten dat zijn of haar angsten reëel zijn. Ook is het belangrijk dat je begrijpt wat zijn of haar specifieke angsten zijn. En de enige manier om erachter te komen, is om met je kind te praten.

Het is belangrijk om te luisteren naar welke angsten in het bijzonder jouw kind heeft. Praat over zijn of haar gevoelens. Vraag wat jouw kind denkt dat er is gebeurd. Door overmatige blootstelling aan berichtgeving kan het zijn dat jouw kind het gebeurde helemaal uit zijn verband heeft gerukt. Het is belangrijk om samen met jouw kind te gaan zitten en te praten over de feiten van de ramp. Blijf goed luisteren want jouw kind zal zijn of haar angsten over de ramp meer expliciet of juist impliciet aan jou vertellen. De belangrijkste vaardigheden in reactie tot je kind zijn nu te luisteren, hem aanmoedigen om te praten en hem of haar steeds gerust te stellen met knuffels en aandacht.

Er zijn specifieke reacties op rampen vastgesteld die kunnen gelden voor kinderen van alle leeftijden. Slaapproblemen en nachtmerries zijn veelvoorkomende klachten direct na de ramp. Andere kinderen kunnen juist weer minder aandacht of belangstelling in school hebben. Reacties kunnen uiteenlopen van angst voor gescheiden zijn van de ouders tot angst dat het schoolgebouw niet veilig is, tot lusteloosheid op school of in het spelen met leeftijdsgenootjes.

Dit is een nog grotere opgave als het schoolwerk alleen maar online wordt gegeven of helemaal niet. Wat wij ook vaak onder kinderen van alle leeftijden zien is regressief gedrag. Een kind kan gedrag laten zien dat passend is bij een vroeger ontwikkelstadium omdat het zich daarmee veiliger voelt. De huidige situatie is onthutsend en de ontsnapping naar een eerdere veilige manier van zijn is geruststellend voor het kind. Dit zijn bekende reacties maar het is niet gezond om deze nog lange tijd na een ramp te blijven zien.

Kinderen in verschillende leeftijdsgroepen hebben ook stressreacties na een ramp, die meer specifiek bij die groep horen. Een kind van 5 heeft andere kwetsbaarheden dan een kind van 14. Voor het doel van dit boekwerk, zijn de leeftijdsgroepen onderverdeeld in Kleuterschool (van 1-5 jaar); School kind (van 5 -11 jaar); Vroege jeugd (van 11 - 14 jaar); en Puberteit (van 14 -18 jaar). Tabel I geeft een overzicht van de meest voorkomende stressreacties per leeftijdsgroep.

Kinderen in de kleuterschool leeftijd (van 1 - 5 jaar) zijn met name kwetsbaar voor een verstoring van hun veilige omgeving. Hun ontwikkeling heeft het stadium van conceptualisatie, het ontwikkelen van concepten en logica, nog niet bereikt waardoor hij/zij een ramp cognitief nog niet begrijpt. Kleuters ontbreken de spreekvaardigheden om hun angsten en bezorgdheden goed te kunnen communiceren. Hierdoor, kan je stressniveaus onder kleuters het beste bepalen door naar hun gedrag te kijken. Het kan ook gaan om indirect gedrag dus het is belangrijk goed op te letten op de behoeften van het kind. Typische regressieve reacties die onder normale reacties vallen, zijn duimzuigen en bedplassen. Een kind van 5 jaar oud is misschien op zijn 3e al gestopt met duimzuigen en begint er nu spontaan weer mee. Dit is helemaal normaal maar moet niet te lang duren. Een andere reactie is de angst voor het donker en het hebben van nachtmerries. Dit komt met name voor direct nadat de ramp heeft plaatsgevonden. Dit is ook verbonden met de angst van een kleuter om alleen te zijn en die angst is 's nachts vergroot. Ook kunnen kleuters typisch gedrag gaan vertonen, zoals zich meer (afhankelijk) vastklampen aan de ouders.

Tabel 1. VEELVOORKOMENDE STRESSREACTIES BIJ KINDEREN OP RAMPEN

Veelvoorkomende Stressreacties bij Kinderen (alle leeftijdsgroepen)

- Angst dat de ramp zich herhaalt
- Angst om gewond te raken
- Angst om alleen te zijn
- Angst voor gescheiden zijn van ouders
- Slaapstoornissen
- Nachtmerries
- Geen belangstelling voor school
- Geen belangstelling voor leeftijdsgenoten
- Regressief gedrag
- Fysieke symptomen (Hoofd- en buikpijn)
- Isolement
- Bedroefd zijn

Stressreacties bij Kleuters (van 1-5 jaar)

- Duimzuigen
- Bedplassen

- Angst voor het donker
- Nachtmerries
- Toenemende afhankelijkheid
- Moeite met zich uitdrukken
- Geen eetlust
- Blaas- en darm controleverlies

Stressreacties in de Vroege Kindertijd (van 5-11 jaar)

- Zeuren
- Afhankelijk gedrag (vastklampen)
- Bang voor fysieke scheiding
- Bang in het donker
- Nachtmerries
- Vermijden van school
- Verminderde en/of slechte concentratie
- Toenemende agressiviteit
- Terugtrekken van vrienden

Stressreacties van de Preadolescent (van 11-14 jaar)

- Weinig eetlust
- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Psychosomatische klachten
- Slaapproblemen
- Nachtmerries
- Geen belangstelling voor school
- Geen belangstelling voor leeftijdsgenoten
- Toenemende opstandigheid thuis
- Agressief gedrag

Stressreacties van de Adolescent (van 14-18 jaar)

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Psychosomatische klachten
- Weinig eetlust
- Slaapproblemen
- Verminderde energie
- "Onverantwoordelijk" gedrag
- Toenemende afhankelijkheid van een ouder
- Terugtrekken van leeftijdsgenoten
- Problemen op school

Een ramp zal verlatingsangst binnen de stressreacties van de Kleuters (van 1-5 jaar) doen toenemen. Een ander stress symptoom is spraakproblemen. Taal is een relatief nieuwe mijlpaal in deze ontwikkelingsfase en kan eronder gaan lijden. Dan zien wij mogelijk een stotter of haperingen en moeite met uitdrukkingsvaardigheden. De verminderde eetlust is bij kleuters ook een teken van stress. Ook het verlies van blaas en darmcontrole, specifiek voor

de oudere kleuter, is vaak een teken van stress. De overheersende angst bij kleuters is verlatingsangst and de angst om alleen te zijn.

In de stressreacties binnen de groep Vroege Kindertijd (van 5 - 11 jaar), zien wij veelal regressief gedrag. Gedrag zoals overmatig zeuren en aan de ouders vastklampen komen vaak voor.

Deze groep kinderen zal een toename in verlatingsangst hebben, die meer typisch is voor een kleuter. De kinderen in deze groep kunnen angst voor het donker en nachtmerries gaan krijgen. Die nachtmerries kunnen over het verleden van de ramp gaan maar ook over toekomstige rampen. Wij zien veel stress uitingen op school. Een kind zal school soms willen vermijden en zelfs als hij of zij wordt aangemoedigd om naar school te blijven gaan, kan hij of zij belangstelling voor school verliezen en weinig concentratie hebben. Het is belangrijk om deze symptomen bij de leraren onder de aandacht te brengen zodat ouders en leraren samen gepaste aandacht kunnen geven aan de stress van het kind. Dit geldt ook voor online les tijdens een ramp. Andere aanwijzingen van stress zijn gedragingen van toenemende agressie tot een terugtrekken van vrienden en familie. Om deze stress symptomen te kunnen duiden, zal de ouder moeten proberen terug te halen wat het normale gedrag van het kind was voor de ramp. Op deze manier kan je de afwijking van de norm bepalen omdat het 'normale' gedrag van het kind anders was. Wat je als teken van stress van het ene kind ziet is niet noodzakelijkerwijs een stress signaal van een ander kind.

Bij stressreacties op een ramp in de Preadolescent (van 11-14 jaar) gaat het zowel over gedragsveranderingen als over lichamelijke reacties. Lichamelijke symptomen die mogelijk stress aangeven in deze groep zijn onder andere hoofdpijn, buikpijn, vage pijnen en psychosomatische klachten. Kinderen in de vroege jeugd kunnen moeite hebben met slapen en wakker schrikken met nachtmerries. Een ander teken is de verminderde eetlust. In het kind kunnen de lichamelijke klachten samenvallen met problemen op school. Het kind kan 's ochtends klagen over hoofdpijn en weg (willen) blijven van school Dit kan ook een teken zijn van verminderde belangstelling voor school en zich terugtrekken van leeftijdsgenootjes, wat ook een normale stressreactie is. Andere kinderen zullen hun stress op een meer agressieve manier uiten. Gedrag zoals opstandigheid thuis of het weigeren met gezinsactiviteiten mee te doen. Bij deze groep zijn met name de reacties op leeftijdsgenoten betekenisvol; zij kunnen zich enerzijds terugtrekken van hun leeftijdsgenoten en anderzijds zich juist agressief gaan gedragen. Het is belangrijk om het kind hierin te steunen door ze te laten weten dat hun lichamelijke symptomen en gedragingen heel normaal zijn en dat zij niet de enige zijn die dit hebben of voelen, met name hun leeftijdsgenootjes.

Stress na een ramp bij de Adolescent (van 14 - 18 jaar) laat zich zowel fysiek als in het gedrag zien. Wat daarbij komt is dat de stress van deze doelgroep toeneemt omdat zij gevangen zitten tussen gezien worden als kinderen die aandacht nodig hebben en als jong volwassene die zich ook wel alleen kunnen redden.

De Adolescent is geen volwassene maar een ouder kind die speciale behoeftes heeft, net als de andere leeftijdscategorieën.

Lichamelijke reacties kunnen onder andere zijn; hoofdpijn, buikpijn, mogelijk psychosomatische klachten zoals huiduitslag. Verminderde eetlust en energie en

slaapproblemen zijn ook veelvoorkomende klachten. De eens zo energieke en enthousiaste puber wordt apathisch en ongeïnteresseerd in activiteiten waar zij eerder van hielden.

Omdat leeftijdsgenootjes centraal staan in deze ontwikkelstadium, laat de gedragsgerelateerde stress zich vaak zien in de interactie met hen.

Als de scholen tijdelijk of misschien wel permanent vanwege de (schade na de) ramp gesloten zijn, kan dit ingrijpend zijn en stress veroorzaken die meteen en adequaat opgepakt moet worden. Ander gedragsgerelateerde stressreacties kunnen onverantwoordelijk gedrag zijn of een 'niets kan mij raken' houding, of juist afhankelijk gedrag waar de puber steeds minder onafhankelijk lijkt te zijn en zich meer aan het gezin vastklampt. Het is heel belangrijk om met de pubers te praten en om het kind weer met hun leeftijdsgenoten in verbinding te brengen.

De belangrijkste manier om de stressreacties in iedere leeftijdscategorie te duiden is om naar de angsten en bezorgdheden van het kind te luisteren. Ook al lijken deze angsten wellicht een beetje kinderachtig of nietszeggend voor een volwassen luisteraar, zij zijn heel erg echt voor het kind. Als jouw kind terughoudend is om erover te praten, moet jij misschien zelf het gesprek beginnen. Liefde, genegenheid en extra aandacht van ouders zijn belangrijke manieren die een kind helpen om met stressvolle situaties om te gaan. Wij moeten leven met het idee dat er misschien nog een ramp gaat gebeuren en tegelijkertijd worden wij gevraagd door te leven met de effecten van de eerste ramp; of het nou de sluiting van school, heropbouw van huizen of de ontregeling van het verkeer is. Het effect zal niet meteen verdwenen zijn.

Ook belangrijk te vermelden is dat de meeste kinderen over hun angsten en ongerustheid van een ramp heen groeien. Maar sommige kinderen blijven eronder lijden. Als de stress symptomen, zowel lichamelijke als in het gedrag, na een aantal weken niet voorbij gaan of erger worden, is het tijd om professionele hulp in te schakelen. Een geestelijke gezondheidszorg professional kan jouw kind ondersteunen in het omgaan met stress.

Hoe stel je een kind gerust?

Wanneer kinderen significant trauma of verlies lijden, is er een scala aan gevoelens en gedragingen, die volledig normaal zijn. Ook zijn er specifieke manieren waarop ouders hun kinderen hierin kunnen ondersteunen. Kinderen reageren vaak hetzelfde, of op een vergelijkbare manier op een trauma van natuurlijke rampen zoals een brand, een pandemie, een tornado, een aardbeving of een overstroming als op een trauma door een persoonlijk verlies, zoals het overlijden van een dierbare in de familie. Kinderen hebben vaak dezelfde emoties, zoals angst of bezorgdheid en hebben juist van de directe familieleden om hen heen, liefde en steun nodig.

Als een gezin of een gemeenschap geconfronteerd wordt met trauma, maken de meeste ouders zich meer zorgen over de kinderen dan over zichzelf. In de tijd dat wij ons aanpassen aan de nieuwe situatie, zou je je kunnen afvragen: "Voelen mijn kinderen dezelfde stress die ik voel? Wat is normaal gedrag voor een kind na de ervaringen van deze ramp? Wat kan ik

zeggen of doen om mijn kinderen op een positieve manier door deze ervaring heen te helpen?"

Er is een aantal richtlijnen die je als ouders kunnen helpen als je je kinderen wilt aanmoedigen om over hun gevoelens en zorgen te praten.

Allereerst is het belangrijk om je te beseffen dat kinderen anders rouwen en reageren op stress dan volwassenen. Het zijn geen miniatuur volwassenen... zij zien en ervaren dingen anders, afhankelijk van de ontwikkelingsstadia waar zij zich in bevinden, van hun persoonlijkheid, hoe zij de dreiging van de situatie zien en voelen en een aantal andere factoren. Bijvoorbeeld, een kind die een ramp heeft meegemaakt terwijl hij bij zijn ouders was en de gehele tijd beschermd is geweest, reageert anders dan een kind dat bang was en de hele ervaring alleen heeft moeten doorstaan. Deze twee kinderen ondersteunen vraagt om verschillende aanpak en hoeveelheid geruststelling omdat de waarnemingen zo anders zijn geweest.

Een ander voorbeeld; een peuter of kleuter denkt niet na over rampen en kan zich er geen voorstelling bij maken. Maar een kind kan wel de emoties van de mensen om zich heen voelen, de wanhoop op hun gezichten zien en het gevoel van verlies ervaren. Wat het kind het hardste nodig heeft, is aanraking, knuffels en te worden gerustgesteld door bijvoorbeeld heen en weer te worden gewiegd, toegezongen worden en fysieke nabijheid. Een kind tussen de 5 en 7 jaar heeft alweer meer begrip voor wat er aan de hand is dan de peuter en kleuter, maar is nog steeds niet in staat om de totaliteit van het gebeuren te duiden. Dit kind zal mogelijk zijn of haar gevoelens direct uiten door te huilen, door boosheid, uitspreken van angst voor nieuwe rampen of indirecte expressie geven aan gevoelens door bijvoorbeeld nachtmerries, woedeaanvallen, bang zijn voor het donker of niet naar school willen gaan.

Het kan dan helpen als een ouder zulke uitingen van emoties kan herkennen en aanvaarden en het kind kunnen geruststellen dat het volstrekt normaal is, dat het kind in geen geval heeft gefaald en dat het omgaan met verandering en stressvolle emoties voor iedereen anders is. Je kind geruststellen is de eerste stap om het kind te helpen hun onafhankelijkheid en eigenwaarde weer op te bouwen na een ramp.

De weg vrijmaken voor kinderen om over hun gevoelens over de ramp te praten kan op verschillende manieren. Jouw eigen gedachten en gevoelens delen is een manier om het gesprek te starten. Bijvoorbeeld: "Ik hoorde vandaag een aantal mensen praten over hoe bezorgd ze zijn dat er nog meer slecht nieuws komt. Ik maak mij daar af en toe ook zorgen om en vraag mij af hoe jij je voelt? Hoe voel jij je? Maak jij je zorgen? En wat is jouw grootste zorg?". Door vragen te stellen die beginnen met HOE, WAT, WAAROM, WANNEER en WAAR, moedig je een kind aan om, meer nog dan met ja/nee-vragen, zijn of haar gevoelens te onderzoeken. Bijvoorbeeld: "Hoe voelde jij je toen de ramp gebeurde? Wat denk jij dat er is gebeurd? Waarom denk je dat het is gebeurd? Wanneer maakte jij je het meeste zorgen?"

Het ene kind zal met veel enthousiasme gaan vertellen en het andere kind vindt het wellicht makkelijker om zijn of haar gevoelens te tekenen of uit te beelden. Soms werkt het om "te oefenen" wat jouw gezin zou doen in geval van een ramp, zodat het kind in contact kan

komen met gevoelens die hij of zij anders zou ontkennen. Samen scenario's uitbeelden over hoe het gezin een veilige plek zou creëren en voor elkaar zal zorgen is geruststellend en helpt het kind meer invloed te voelen op de situatie. Iedereen in het gezin heeft er baat bij als je het kind uitnodigt om bijvoorbeeld een gezins-pakket samen te stellen in geval van een overstroming, tornado, brand of aardbeving.

Bij een pandemie kunnen ouders creatief zijn door steunende gezinsactiviteiten te organiseren. Elk geval is uniek en de ouders kennen hun kinderen het beste en kunnen inspelen op hun kinderen door bijvoorbeeld te zingen, spelletjes te doen en verhalen te vertellen en delen.

Ondanks aanmoedigingen, zijn er kinderen die niet willen praten. En dat is ook goed. Er zijn eigenlijk geen regels die zeggen dat je moet praten. Niet praten betekent niet dat je kind geen gevoelens heeft; het betekent eigenlijk alleen maar dat er tijd nodig is.

We verwerken dingen allemaal anders. De deur openzetten zodat een kind zijn eigen moment kan bepalen is ook al een cadeau. Stel jouw kind gerust dat hij of zij het heel goed doet. Uiteindelijk, zullen sommige kinderen het eruit huilen terwijl anderen niet eens een traan laten. Kinderen kunnen in de war zijn en zich onbegrepen voelen als zij geforceerd worden te praten. Vertrouw erop dat jouw kind precies doet wat hij of zij nodig heeft. We kunnen ervan op aan dat jouw kind zijn uiterste best aan het doen is om manieren te vinden om hun gevoelens te kunnen uiten.

Na verlies of trauma, stellen kinderen soms heel veel vragen. Vragen als: "Blijven wij nu hier? Wat gebeurt er als wij elkaar kwijtraken en ik kan je niet vinden?". Soms gaan vragen over leven en dood. Maar meestal ligt er onder deze vragen een aantal basisvragen besloten (behoeften):

"Ben ik veilig? Ga ik dit overleven? Gaat het straks goed met ons?" Het beste is om de vragen van je kind zo eerlijk en direct mogelijk te beantwoorden. "Ja, wij zullen proberen hier te blijven. Als wij van elkaar gescheiden raken, zal er altijd iemand zijn om je te helpen. Ik kom er dan zo snel mogelijk aan." Ook is het belangrijk om het kind zoveel mogelijk gerust te stellen dat hij of zij veilig is en zal zijn, dat het straks "goed met ons zal gaan". De woorden zijn even belangrijk als de toon. Jouw kind kan aan de toon in je stem horen of hij of zij reden heeft om bang te zijn.

Een bekende manier waarop kinderen met stress na een traumatische gebeurtenis omgaan, is door terug te gaan naar oud en bekend gedrag. Gedrag dat hoort bij een leeftijdscategorie jonger dan zij nu zijn. Wanneer kinderen dat doen, verliezen ze als het ware tijdelijk nieuw aangeleerde vaardigheden en gedrag. Bijvoorbeeld, als zij onlangs zindelijk zijn geworden, kan het zijn dat zij ineens weer ongelukjes hebben. Als zij onlangs zijn gestart met slapen zonder nachtluchtje aan, kunnen zij ineens bang zijn en weer met een lichtje aan willen slapen. Het is belangrijk om in dit geval het gedrag zachtmoedig te accepteren en het kind gerust te stellen dat het helemaal goed is om opnieuw te beginnen. "Iedereen maakt zich op een andere manier zorgen om dingen, en binnenkort zal jij weer zonder nachtluchtje gaan slapen." Een belangrijke boodschap om je kind ter geruststelling te geven, is dat er veel mensen bezig zijn met herstellen na de ramp en dat hij of zij zich daar niet druk om hoeft te maken: "Jij hoeft je niet druk te maken over het zoeken van een oplossing. Er zijn veel

mensen die hard aan het werk zijn, slimme mensen die het weer beter maken. We zullen hier goed uitkomen.”

Tot slot, een traumatische gebeurtenis zoals een grote ramp, verhoogt het belang van goede ondersteuning door ouders aan hun kinderen. In een omgeving waar liefde, steun, zorg en acceptatie heerst, blijken kinderen zich beter aan de nieuwe situatie aan te kunnen passen en op te groeien met het gevoel dat zij zich goed kunnen aanpassen aan veranderende omgevingen. Dat betekent niet dat kinderen geen angst of bezorgdheid kunnen hebben door wat er is gebeurd. Het maakt dat kinderen zich minder bedreigd voelen in een voedende en zorgzame omgeving die hen respecteert als uniek en waardevol en hen het vertrouwen geeft dat zij in staat zijn hiermee om te gaan.

Als je het gevoel hebt dat jij je als ouder blijvend zorgen maakt over een kind waar het moeilijk lukt om zich op een positieve wijze aan de nieuwe situatie aan te passen, vraag dan vooral om hulp. Met andere ouders praten of met een begeleider die gespecialiseerd is in kinderonwikkeling kan je helpen te bepalen of, en helpen besluiten dat, er hulp van buiten nodig is. Er zijn genoeg liefdevolle mensen die getraind en beschikbaar zijn om te helpen. Jij kent jouw kind het allerbeste; vertrouw op je eigen instinct over wat er nodig is.

Op welke manier kan je het beste luisteren zodat jouw kind met je gaat praten?

Er is misschien geen belangrijkere vaardigheid voor ouders - met name na een traumatische situatie - dan op die manier naar je kind te kunnen luisteren, dat hen helpt te kunnen praten over zijn of haar ervaringen, gevoelens en zorgen. Alle verschillende aanpakken die in dit onderdeel aan de orde zijn gekomen zijn bij de meeste ouders bekend en worden toegepast als dingen goed lopen. In moeilijke tijden, bij crisis of trauma - zoals een recente ramp - en als ouders zelf onder veel druk komen te liggen, is het soms makkelijk deze methoden te vergeten, te vergeten wat er nodig is. In dit onderdeel bieden wij een kort overzicht van de belangrijkste dingen die je kunt doen om jouw kind te helpen met jou te praten. Terwijl je dit leest, kan het zijn dat je niet echt iets nieuws leest over het luisteren naar jouw kind en hoe. Wij willen voorstellen dat je de komende paragrafen gebruikt als een soort checklist om jezelf eraan te helpen herinneren aan deze belangrijke manieren om je kind in een moeilijke periode te helpen.

Een kind zal in de basis bereid zijn om zijn of haar gedachten en stressvolle gevoelens te verkennen, vanuit het basisvertrouwen dat jij als ouder van hem of haar houdt en accepteert. Laat je kind actief weten dat jij van hem of haar houdt en accepteert. Dit houdt natuurlijk in dat je “ik hou van je” zegt en “Ik geniet ervan als wij samen zijn,” en andere woorden en zinnen die jouw kind laten weten dat je hem of haar erkent en respecteert.

Aanraking is ook een simpele en krachtige manier om belangrijke gevoelens te communiceren. Knuffelen, en over de bol aaien zijn waardevolle manieren om jouw kind te laten weten hoe speciaal hij of zij is.

Aandachtig luisteren begint met oprechte interesse in wat het ook is dat jouw kind ervaart of voelt. Vanuit dit gevoel van oprechte interesse kunnen we bewegen richting de vragen

over hoe het met ze gaat; van daaruit kunnen wij ze laten weten dat wij geïnteresseerd zijn in wat zij denken en voelen en ervaren.

We weten allemaal heel goed wanneer iemand echt naar ons luistert - dat kunnen wij aflezen aan zowel wat zij doen als aan wat zij zeggen en hoe zij het zeggen. Wij kunnen dit bewustzijn gebruiken om een checklist voor onszelf te maken wanneer wij onze kinderen proberen aan te moedigen om zichzelf en hun gevoelens met ons te delen. De start van zo'n lijst zou vier reminders hebben; je kan nieuwe toevoegen die natuurlijkerwijs bij jou passen. Vier punten om mee te beginnen zijn:

Ten Eerste:

Kijk je kind met aandacht en interesse aan; maak en houdt direct oogcontact;

Ten tweede:

Zorg ervoor dat je iedere dag een moment de tijd neemt om je al het andere stop te zetten en echt even naar jouw kind luistert;

Ten derde:

Gebruik bemoedigende uitdrukkingen als "mm-hmm" en "wat deed jij toen?" om je kind te laten weten dat je echt volgt wat zij zeggen;

Ten vierde:

Laat je kind zijn of haar verhaal gewoon vertellen op zijn eigen manier, met zijn eigen woorden en timing.

Er zijn nog drie specifieke dingen die ook behulpzaam kunnen zijn. Dit zijn: gebruik wacht-tijd, gebruik 'Ik'-boodschappen en vermijd vragen die weerstand oproepen. Laten we deze punten even doornemen.

Als jij je kind een vraag stelt, hoe lang wacht je dan op het antwoord voordat je jezelf herhaalt, of een andere vraag stelt of een reeks voorstellen doet? Wacht-tijd, zoals de naam doet vermoeden, verwijst naar de tijd die je wacht als je je kind een vraag hebt gesteld. De meeste ouders laten vaak weinig tijd - soms maar een seconde of twee - om hun kind de tijd te geven voor het antwoord.

Daar komt bij, dat nadat het kind heeft gereageerd, veel ouders de neiging hebben nog meteen te herhalen of herformuleren van wat het kind net heeft gezegd of meteen een nieuwe vraag te stellen.

Al jij je hierin herkent, kan je misschien gaan oefenen met het verlengen van de wacht-tijd. Als je je kind een vraag stelt, probeer dan iets langer, dan je normaal zou doen, te wachten op het antwoord. Wij weten dat als wij zelfs maar 5-7 seconden wachten, het antwoord van het kind behoorlijk kan veranderen. Je zou zelfs kunnen overwegen letterlijk tot tien te tellen terwijl je wacht; "1,2,3,4,5,6,7,8,9,10" om te ervaren hoe lang je nou eigenlijk echt de tijd geeft aan jouw kind om te reageren.

Wanneer je kind leert dat je geen haast maakt om meteen een nieuwe vraag te stellen of een opmerking te maken, zal je zien dat hij uitgebreider zal zijn, net iets meer te vertellen en misschien wel een begin maakt met het verkennen van wat er in hem omgaat en hoe hij zich voelt.

Met je kind praten door middel van IK-boodschappen blijkt een van de meest behulpzame manieren te zijn om de communicatie binnen het gezin te verrijken. Deze methode gebruikt “ik” als het beginpunt en gaat over het authentiek uitdrukken van je eigen gevoelens en ervaringen op dat moment. Als jouw kind bijvoorbeeld zegt, “Ik vind het fijn om bij je te zijn papa.” In plaats van “Leuk, jongen.” te zeggen, probeer iets in de trant van als: “Het doet mij echt goed als jij dat zegt. Ik vind het ook fijn om bij jou te zijn.”

Onze laatste boodschap is om vragen te vermijden waardoor het kind in de verdediging gaat. Een makkelijke valkuil is de gewoonte om alleen “waarom” vragen te stellen zoals “Waarom doe je dat?” of “Waarom ging jij daarheen?”. Bij “waarom” vragen gaan wij meestal nadenken en verklaringen zoeken en schieten wij vaak snel in de verdediging waardoor de communicatie stopt. Hetzelfde geldt voor kinderen. Een manier om je kind te helpen om vrijuit te kunnen praten is om je vragen zachter en verkennender te herformuleren. In plaats van “waarom deed je dat?” zou je bijvoorbeeld “vertel mij eens meer over wat je dacht toen je dat deed?” kunnen proberen. In plaats van “Waarom ben jij nog bang?” krijg je waarschijnlijk meer te horen als je vraagt “Voor welke dingen bij de brand (overstroming etc) ben jij bang?”

Jezelf steeds te helpen herinneren dat je deze zorgzame manier van luisteren kan toepassen, kan je veel brengen in de communicatie met jouw kind. Aandachtig luisteren is een van de belangrijkste manieren om na een grote ramp, een sterke en positieve relatie te bouwen met je kind.

Door zorgvuldig te luisteren kan het kind ook leren om beter naar zichzelf te luisteren op een opbouwende en minder stressvolle manier. Door op deze manier naar haar te luisteren, kan je haar helpen manieren te ontwikkelen om naar haar eigen stem te luisteren op een liefdevolle en zichzelf accepterende manier, wat haar disastershock aanzienlijk zal verminderen.

Hoe kan je je kind met stress leren omgaan door middel van kunst?

Kunst is een prachtige manier om je kind te helpen met ramp gerelateerde stress. In dit deel geven wij een aantal simpele activiteiten die je thuis kunt doen. Het idee is dat je je kind de mogelijkheid geeft om een bepaalde mate van controle terug te pakken door zijn of haar natuurlijke vermogens te creëren en spontaan te zijn.

Je hebt een aantal eenvoudige materialen nodig. Voor dit eerste project, de “Ik-box” (zie figuur 1) zal je het huis af moeten struinen naar oude tijdschriften, lijm en een schaar en zoek een doos die je kind mooi vindt.

De doos mag groot of klein zijn. Een ronde doos werkt vaak goed, zoals een beschuit of een koekjesdoos. Laat het kind door de tijdschriften heen bladeren om plaatjes en foto's te vinden die gevoelens en ervaringen uitdrukken over zaken buiten zichzelf en die passen bij gevoelens en ervaring van binnen. Bijvoorbeeld wensen of geheimen of intieme gedachten en dromen kunnen dan aan de binnenkant van de doos geplakt worden. Aan de buitenkant kunnen plaatjes geplakt worden van dingen die het kind graag doet.



Figuur 1. The "Ik Box"

Een andere onderdeel van de "Ik box" is dat je op 'schattenjacht' gaat in eigen huis om dingen aan de binnen-en buitenkant van de doos toe te voegen. Dat kunnen foto's en spullen met een speciale betekenis zijn om in de doos te stoppen. Voor de buitenkant kunnen dit dingen zijn rondom het huis, bijvoorbeeld in de tuin of op straat. Dingen die weergeven wat er veranderd is in het leven van het kind. Op deze manier maakt het kind een "Ik box" die zijn of haar binnen en buitenwereld kan laten zien.

Een verlengde van dit idee is om de foto's op gevouwen papiertjes te plakken, gewoon simpel dik papier die je bij een kantoorboekhandel kan halen. Het plakken van foto's in en op dozen vinden kinderen van bijna alle leeftijden leuk om te doen. Glitters, veertjes, strikjes en andere decoratieve knutselspullen maken de doos bijzonder en maken het nog expressiever.

Als je meer knutselspullen in huis hebt, of je kan er makkelijk aan komen, zou je dit volgende project kunnen proberen: "Een Er Was Eens Sprookje Tekening" (zie Figuur 2). Laat eerst je kind een plek in huis uitzoeken waar hij wil tekenen of verven, zoals een grote tafel en kies wat hij het liefste doet. Deel met je kind dat het om een kunstproject gaat over een Koninkrijk. Stel de volgende woorden voor: "Er was eens een koninkrijk waar een

overstroming (orkaan, aardbeving etc) was” en laat je kind het verhaal afmaken door het te tekenen of te schilderen. Moedig je kind aan om bijvoorbeeld dieren, echte en fantasiefiguren in de tekening toe te voegen.



Figuur 2. Een Er Was Eens Sprookje Tekening

Dit plaatje hoeft natuurlijk niet de echte ervaring van de ramp voor te stellen. Via de fantasie is het gewoon een veilige manier voor je kind om te praten over zijn zorgen. Terwijl het koninkrijk wordt gemaakt kun je misschien voorstellen om figuren toe te voegen die behulpzaam zijn zoals zusters en doctoren, politie of ouders en zelf fantasiefiguren die tijdens de ramp in het koninkrijk behulpzaam zijn (zie Figuur 3). Ook kan je bijvoorbeeld je

kind plaatjes uit bladen laten scheuren om op de tekening of schilderij te plakken (zie Figuur 4). Makkelijke vormen zoals cirkels en driehoeken. Je kan ook 3D Play Doh gebruiken of papier maché om een positieve beschermend fantasie personage in te bouwen (zie Figuur 5).



Figuur 3. Behulpzame figuren in het fantasie Koninkrijk



Figuur 4. Een afbeelding maken door plaatjes te scheuren en plakken

Je kan een beeldhouwwerk van papier mache maken door een ballon als lichaam te gebruiken. Blaas de ballon op, en plak de plaatjes met lijm erop en maak zo de basis voor het lichaam. Als de papier mache is opgedroogd kan je de ballon kapot prikken. Je kan de vorm en kleding van de personage (zoals vleugels of een cape of andere details) en het gezicht, de handen of poten opbouwen door stukjes krant of papier erop te plakken. Vingers worden met dit project vies en je tafel ook dus zorg dat je het werkgebied af hebt gedekt met kranten en je zou je kind een schort kunnen geven. Het papier mache zal een nacht moeten drogen. Als het droog is, zal je kind het verder af willen verven of versieren zodat het echt een eigen project wordt. Het kan zomaar zijn dat je kind het tot een eng monster figuur heeft gemaakt in plaats een bewaarder of beschermer. Dit process waarbij angst worden omgevormd door ze via spel en kunst uit te spelen, is een natuurlijke coping voor kinderen die stress ervaren. Je zou dit moment kunnen aangrijpen om je kind aan te moedigen om een manier te vinden om hun gevoelens te verkennen terwijl je tegelijkertijd samen de enge figuren verkent en er alternatieve troostende figuren voor in de plaats verzint. Door geruststellende 3D personages van papier maché te maken en te versieren, kan een kind het figuur in zijn kamer neerzetten om andere monsters of nachtmerries te verjagen. Het wordt dan uiteindelijk, een vriend voor het kind.

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en je kan samen met je kind een kunst dagboek over de ramp maken (overstroming, aardbeving etc) die de eigen speciale ervaringen van het kind bevatten (zie Figuur 6). Zo'n kunst dagboek kan je met een ringband schrift makkelijk maken en zelfs met tabs waar actuele krantenknipsels, tekeningen, gedichten en andere ideeën die zij over de ramp hebben in kunnen zitten.



5. 3-D Bewaarder en Beschermende Figuur

Een ander onderdeel zou kunnen gaan over de verschillende manieren waarop mensen bezig zijn om de wereld weer in elkaar te zetten. Bijvoorbeeld. over hoe mensen elkaar helpen en ideeën van jouw kind over hoe zij het gezin kunnen helpen. Weer een ander onderdeel van het dagboek zou “wensen” kunnen zijn. Hier kan je bijvoorbeeld tekeningen of een lijst van wensen die je kind heeft voor zichzelf en anderen, familieleden of andere mensen die jouw kind kent of over heeft gehoord, bewaren. Nog een ander onderdeel zou landkaarten kunnen bevatten of omschrijvingen van veilige routes in het huis of andere manieren om veilig te blijven tijdens een ramp.

Het is belangrijk je kind ook de buitenkant van het dagboek te laten versieren. Het versieren of schilderen ervan laat zien hoe het voor ze was en dat het nu goed met ze gaat na de ramp. Kinderen hebben het nodig om te weten dat zij succesvol waren en de ramp hebben overleefd. Het is belangrijk dat zij kunnen terugblikken op hun gevoelens dat zij deel waren van deze geschiedenis. Het kunst dagboek is een manier om uitdrukking te geven aan hun gevoelens over de ramp waar zij tegelijkertijd op een constructieve manier deelnemen aan een kunstproject wat een bepaalde mate van meesterschap van ze vraagt. Nauw met je kind samenwerken aan dit project kan geruststellend zijn. Eigenlijk kan het hele gezin meedoen en kan je er een gezinsproject van maken.

Wij hopen dat je deze suggesties als nuttig hebt ervaren en wij weten zeker dat jouw kind alleen maar meer ideeën zal toevoegen en zal uitbreiden op hun eigen unieke wijze. Kunst is niet alleen een hele nuttige manier om uitdrukking te geven aan je gevoelens en ze naar buiten te brengen, maar ook om die gevoelens om te vormen door het gebruik van verschillende vormen op een stress verminderende manier.



Figuur 6. Een Ramp Kunst Dagboek

Actief aan kunst te doen geeft je een tijdelijk perspectief op je persoonlijke ervaringen. Bijvoorbeeld, een tekening over een ramp gaat over een moment in het verleden, een moment dat al voorbij is. Een tekening geeft ons de kans om het gebeuren op een concrete visuele manier voor ons te zien en dat het stressvolle moment in feite, voorbij is. Het geeft kinderen de mogelijkheid verder te kijken naar hoe het leven mogelijk eruit kan gaan zien in de toekomst. Door kinderen op z'n 'kinds' met verschillende kunstvormen te laten werken, door het maken en dan afbreken, bouwen en verkennen, door met hun handen en ogen te duiden, geeft ze de kans hun fysieke en emotionele wereld uit te drukken. Aan een kunstproject werken is voor iedereen een goed idee en makkelijk om vanuit huis te doen. Wij denken dat het ook veel plezier kan brengen!

Hoe help je jouw kind ontspannen: Twaalf Methodes

Dit onderdeel beschrijft twaalf methodes die je kan gebruiken om je kind te helpen ontspannen en omgaan met spanning, angst of bezorgdheid in relatie tot grote rampen.

Methode 1: Wees Zelf ontspannen

Dit is de belangrijkste methode bij het helpen van jouw kind. Als jij je gestresst voelt, zal je kind dat oppikken en dan zelf ook gestresst zijn. Als jij je gespannen en gestrest voelt, hoe kun je dan verwachten dat je kind zich ontspannen voelt? Door zelf ontspannen te zijn ben je als het ware een rolmodel voor je kind om kalm te blijven. Jouw kind zal waarschijnlijk jouw kalme voorbeeld volgen. Leer meer te ontspannen door de tien coping methodes uit deel 1 te oefenen.

Methode 2: Diepe Ademhaling

Dit is de ontspanningsmethode voor langzame en diepe ademhaling. Laat je kind zien hoe het moet door zelf langzaam en diep te ademen. Adem langzaam 2 seconden in door je neus, hou je adem 2 seconden vast adem dan langzaam 2 seconden uit. Herhaal dit een aantal keer zodat je kind begrijpt hoe het moet, vraag dan of je kind met je meedoet. Vraag je kind om in stilte mee te tellen als hij inademt. Oefen deze diepe ademhaling samen met je kind 20 ademhalingen in en uit. Stop dan en praat met je kind over hoe ontspannen jij je voelt. Om je kind te helpen concentreren, vraag je je kind zich te richten op de inademing.

Een andere manier om je kind te helpen met focus op de diepe ademhaling is door te vragen of je kind zijn of haar ogen dicht wil doen tijdens de oefening. Het kan je kind ook helpen ontspannen als je deze oefening doet tijdens het nemen van een bad. Als jouw kind 10 jaar of jonger is, maak er dan een spelletje van door bijvoorbeeld je kind te vragen zich voor te stellen dat hij een Kung Fu Meester is die een ontspanningsoefening doet, of een Diepzeeduiker of een Astronaut die lucht probeert te sparen. Als je kind de diepe ademhaling ongemakkelijk vindt, probeer dan één van de andere methodes. Als het je kind lukt om deze oefening in diepe ademhaling goed te doen, raad ze dan om aan deze oefening te denken op momenten dat zij zich gespannen voelen.

Methode 3: Spierontspanning

Deze ontspannings method is bedoeld om de spieren van het kind te ontspannen. Het is moeilijker om je gespannen te voelen als je spieren zich ontspannen.

Er zijn 2 manieren om je kind te leren zijn spieren te ontspannen. Vraag eerst aan je kind om aan het woord 'Ontspan' te denken als zij in een warm bad of onder de douche zitten. Vraag later, na het bad, aan je kind om aan het woord 'ontspan' te denken en dan terug te denken aan het moment in bad of in de douche. Ten tweede, kan je je kind laten zien hoe het alle spieren tegelijk kan aanspannen en dan ineens alle spieren te ontspannen terwijl zij aan het woord 'ontspan' denken. Doe dit voor door in een stoel te gaan zitten met je knieën tegen elkaar aan en je voeten tegen elkaar aan. Plaats je handen op de zijkanten van je dijen zodat je je knieën tegen elkaar drukt. Druk dan je benen en je knieën tegen elkaar aan totdat je de druk op je spieren voelt. Duw voor 5 seconden en laat je spieren dan helemaal slap worden. Denk aan het woord 'ontspan' terwijl je loslaat. Beeld je in dat je zo slap bent als een lappenpop. Bemerk het contrast tussen het aanspannen van je spieren en de ontspanning. Als je op enig moment pijn voelt, moet je stoppen.

Doe het nu samen met je kind. Praat met je kind over hoe het voelt als je spieren helemaal slap worden. Dit is een goede ontspanningstechniek die je kind kan beoefenen, iedere keer als hij of zij zich gespannen voelt.

Methode 4: Beeld je Jouw Liefelings Activiteit in

Dit is de ontspanningsmethode waarbij het kind zich, op het moment dat hij zich gespannen voelt, voorstelt dat hij iets doet wat hij het liefste doet. Laat je kind zien hoe het moet door met je kind te gaan zitten en het zelf te oefenen. Zeg: "Ik ga je een goede manier laten zien om te ontspannen als je aan je lievelings activiteit denkt." Die van mij is..." (Vertel je kind hier wat jouw lievelings activiteit is. Dat is voor jou misschien op het strand liggen of met je hond spelen of je lievelingssport kijken op TV). Doe dan je ogen dicht en stel je voor 30 seconden voor dat je dat doet. Als jij je ogen weer opent, vertel je kind waar je aan dacht en hoe ontspannen jij je daarbij voelde). Vervolgens vraag jij je kind wat haar lievelings activiteit is en wat zij zich wil voorstellen in de oefening. Vraag haar om haar ogen te sluiten en dit zich voor 30 seconden voor te stellen. Als de 30 seconden voorbij zijn, vraag haar wat zij zich voorstelde en hoe ontspannen zij zich voelt. Feliciteer haar over hoe goed zij de oefening heeft gedaan.

Doe dan de oefening samen. Na 30 seconden praat je samen over je ervaringen en hoe het je voorstellen van jouw favoriete activiteit je ontspande. Vertel je kind dat iedere keer dat zij zich gespannen voelt, zij zich kan ontspannen door aan haar lievelings bezigheid te denken.

Methode 5: Gedachten Stoppen

Deze ontspanningsmethode kan je kind gebruiken als hij methodes 2 en 3 en 4 heeft geleerd.

Bij Gedachten stoppen combineren wij diepe ademhaling met spierontspanning en het je voorstellen van je lievelingsbezigheid. Wanneer je kind een onprettige gedachte heeft over de ramp, kan hij deze onplezierige gedachte met Gedachten Stoppen.

Zeg tegen je kind: "Op het moment dat jij een onplezierige gedachte hebt, beeld je dan in dat iemand heel hard STOP roept. Haal dan langzaam en diep adem en denk aan het woord 'Ontspan', laat je spieren los hangen als een lappenpop en denk aan je lievelings activiteit en blijf langzaam en diep ademhalen." Laat je kind zien hoe het moet door elke stap voor te doen. Zeg: "Ik ga je laten zien hoe je Gedachten Stoppen kan oefenen. OK, hier gaat ie. Eerst denk ik aan iets onplezierigs over de ramp. Het is heel onplezierig en ik wil die gedachten uitzetten door Gedachten Stoppen te oefenen. Ten tweede, ik beeld mij in dat iemand heel hard 'STOP' roept. Ten derde, ik haal diep adem (Opvoeder: adem langzaam in en uit en maak daarbij geluid). Vier, ik denk aan het woord 'Ontspan' en laat mijn spieren los hangen. Vijf, terwijl ik 10 keer langzaam in en uit adem, denk ik aan mijn favoriete activiteit." Als je klaar bent, vertel je kind hoe ontspannend deze oefening was. Vraag vervolgens aan je kind wat de vijf stappen van de Gedachten Stoppen oefening zijn. Help ze daarmee. Zodra je kind de 5 stappen heeft omschreven, vraag hem om ze te omschrijven terwijl hij ze doet. Help hem daarbij en stuur bij waar nodig. Geef met iedere stap die hij doet een compliment.

Vraag hem vervolgens om de 5 stappen in stilte te doorlopen. Vraag hem Gedachten Stoppen 3 a 4 keer te oefenen waar je bij bent (iedere keer ongeveer 1 minuut) . Praat met hem over hoe ontspannen hij zich na de oefeningen voelde. Laat je kind weten dat hij, wanneer onplezierige gedachten die hem angstig of gespannen maken, opkomen, hij deze oefening zelf kan doen.

Methode 6: Wees je eigen coach

Deze methode helpt je ontspannen door (voor)(je)zelf bemoedigende gedachten te hebben. Je geeft jezelf een "peptalk" zoals een goede sport coach jouw team net voor een wedstrijd een "peptalk" geeft om het team op te peppen.

Praat op deze manier met jouw kind: "Elke keer als jij je bang of gespannen voelt, doe dan net alsof jij de coach bent van je lievelings team en geef jezelf een peptalk. Denk positieve gedachtes zoals:

"Je kan het"

"Ontspan, alles komt goed."

"Blijf rustig."

"Ik kan dit aan."

"Adem langzaam in en relax."

"Het is mij al eerder gelukt."

"Mijn ouders zullen trots op mij zijn."

Laat je kind zien hoe zij het zelf kan beoefenen. Zeg: "Kijk eerst naar mij. OK, ik voel mij gespannen en ik weet dat dit een goed moment is om mijzelf een peptalk te geven. Hier gaat ie...Ik kan het...Ontspan...Ik kan dit aan.... Adem langzaam in en relax...Blijf rustig...het is mij al eerder gelukt.... Mijn ouders zullen trots op mij zijn". Deel vervolgens met je kind hoe ontspannen je je hierna voelde. Vraag je kind vervolgens de oefening Wees je Eigen Coach hard-op te doen waar jij bij bent. Stuur bij waar nodig en wees bemoedigend waar zij het goed doet. Vraag je kind om de oefening vervolgens 2 minuten in stilte te doen. Praat daarna over hoe het ging en vraag welke pep statements zij zichzelf heeft gegeven. Feliciteer haar dat zij een goede coach voor zichzelf is. Vertel haar dat zij dit altijd kan doen als zij zich gespannen voelt. Je kan voorstellen dat zij bijvoorbeeld positieve coaching uitspraken op kleine kaarten kan zetten zodat zij ze er steeds bij kan pakken. Zij kan deze misschien bij zich dragen om zich te helpen herinneren wat haar positieve uitspraken zijn.

Methode 7: De 'Ja - Maar' Techniek

Deze ontspanningsmethode gaat erom je kind te op iets positiefs te wijzen in een situatie waar hij negatief over denkt. Als jouw kind zegt: "Ik ben bang dat jij het coronavirus zal

krijgen en dan doodgaat,” kan jij zeggen: “Het is onwaarschijnlijk dat ik het coronavirus krijg omdat ik mij goed hou aan de regels van social distancing en mijn handen veelvuldig was. De meeste mensen die ziek worden van het coronavirus, worden beter. Dus mocht ik ziek worden, dan is de kans groot dat ik herstel.” Als jouw kind zegt: “De aardbeving (overstroming etc) heeft mensen gedood”, zeg jij: “Ja, dat klopt, veel mensen zijn omgekomen maar veel mensen niet en de meesten zijn niet gewond geraakt.” Als jouw kind zegt: “Terroristen gaan onze stad verwoesten.”, kan je zeggen: “Terroristen hebben inderdaad 1 stad verwoest maar daarna waren er geen andere aanvallen en wij zijn hier veilig.” Als jouw kind zegt: “ik ben bang dat er nog een overstroming (tornado, aardbeving etc) komt, en dan weet ik niet waar ik je kan vinden,” zeg: “Ja er komt misschien nog een overstroming maar ook al worden wij een tijdje van elkaar gescheiden zullen wij jou vinden en zijn wij weer samen.” (en dan zou je een gezinsplan kunnen bespreken over wat te doen mochten jullie tijdelijk van elkaar gescheiden zijn).

Om deze “Ja...maar” methode uit te kunnen voeren, zal je erkennen dat de angstige situatie waar jouw kind over praat deels waar is en dan wijs je hem op iets positiefs dat hij over het hoofd heeft gezien. Dit is een manier om je kind hoop te geven en spanning te verlagen.

Methode 8: Wederzijdse Storytelling

Deze oefening werkt vooral bij kinderen onder de 10 jaar. Vraag je kind om een verhaal over de ramp te vertellen. Als het einde van het verhaal eng is, kan je het opnieuw vertellen en er dan een happy end aan geven. Gebruik zijn lievelings held uit een boek of film en plaats die ook in het verhaal. Omschrijf hoe de held jouw kind helpt om om te gaan met de situatie. Voor jongens zou je kunnen zeggen: “..en Spiderman bracht samen met jou de kinderen in veiligheid.” Vertel over een telefoon die hij met Spiderman is en zijn ouders bellen. Spiderman zegt tegen jou: “Wat ben jij moedig. Ik heb geluk dat jij bij mij bent.” Voor meisjes kan je misschien zeggen: “Je verlaat de school samen met Wonder Woman en wandelt naar huis. Wonder Woman feliciteert je over hoe moedig je bent. Als je thuiskomt, zit iedereen in de kamer en Wonder Woman zit naast je.” Dit zijn een aantal korte voorbeelden om je een idee te geven. Je kan ook langere verhalen verzinnen waarin de held van jouw kind hem of haar feliciteert met haar moed.

Methode 9: Moed en Kalmte Belonen

In deze methode gaat het erom dat je de momenten van moed en kalmte van jouw kind opmerkt en ze daarvoor prijst.

Als jouw kind heel bang is geweest, wacht dan op een moment dat zij rustig TV kijkt (of rustig een andere activiteit aan het doen) is en zeg: “Ik ben zo trots op hoe jij ontspant.”

Als ze bang is geweest om naar school te gaan, en weg te zijn bij jou, en gaat een dag toch, zeg: “Ik ben zo trots op jou dat jij naar school bent gegaan. Jij bent moedig.” Maak er geen punt van dat je kind zich angstig of gespannen heeft gedragen. Deze gevoelens zijn heel normaal. Merk zelfs de kleinste momenten op dat jouw kind rustig is en laat ze weten dat je

het opmerkt: "Ik ben zo trots op jou dat jij niet huilde toen ik je naar school bracht vandaag. Jij bent super moedig." Jouw kind zal jouw prijzen waarderen en zal nog rustiger en moediger willen zijn.

Method 10: Boeken voor Kinderen over Omgaan met Angst

Je kan je kind helpen ontspannen door hem een boek te geven die met een verhaal die gaat over andere kinderen die goed omgaan met angst en beangstigende situaties.

Een aantal boeken voor kinderen die gaan over kinderen die omgaan met angst in het algemeen zijn:

Crist, James J. (2004). [*What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [*David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [*What's in the Dark?*](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [*12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [*Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [*My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things*](#). New York, NY: Simon & Shuster

Twee boeken die gaan over kinderen met angst over de dood zijn:

Buscaglia, Leo (1982). [*The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages*](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [*The memory box: A book about grief*](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [*I Miss You: A First Look at Death*](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Je lokale boekhandel en bibliotheek heeft nog veel meer boeken die je kind kunnen helpen omgaan met angst. Vraag in de bibliotheek en in de boekhandel of ze je kunnen helpen en lees eerst zelf de boeken om te zien of het passend is voor jouw kind.

Je kan meerdere van de methoden uitproberen om jouw kind te helpen ontspannen. Kies er een waar je je het meest zeker over voelt en probeer die eerst. Onthoud wel de allerbelangrijkste methode: jij moet eerst ontspannen zijn.

Method 11: Doe leuke activiteiten

Tijdens een ramp is het vaak nodig en het veiligste als mensen thuis blijven. Dit is zeker het geval tijdens een pandemie zoals de coronavirus pandemie. Ouders weten zich vaak geen raad hoe zij hun kinderen moeten helpen en steunen als de verveling toeslaat en zij niet naar buiten kunnen. Karen Wood Peyton heeft een zeer bruikbaar boek geschreven: Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic. Dit boek is (tijdens dit schrijven) gratis op Amazon. Het boek bevat 100 activiteiten die je met je kinderen kan doen. Het boek is verdeeld in 9 onderdelen:

Sociale activiteiten in-en rondom het huis (b.v. Spelletjesavond, verkleedpartij)

Grove motoriek Activiteiten in-en rondom het huis (b.v. een familiespeurtocht; familie workout).

Fijn motorische Activiteiten in- en rondom het huis (b.v. spelletjes; blokken).

Eet (en kook) Activiteiten (b.v. een blinde proeftest; een internationaal diner organiseren).

Studietijd (b.v. Organiseer een kringgesprek; naar het 'museum' gaan).

Lichten, camera en actie! (b.v. een talentenshow; kijken naar oude films).

Knutselactiviteiten (b.v. een Fort bouwen; een Boek maken en illustreren).

Buiten Activiteiten (b.v. Blaadjes Verzamelen; Tikkertje Spelen).

Zelfzorg Activiteiten (e.g. Nutrition; Hygiene; Sleep).

Het bijkomende voordeel van deze activiteiten is dat je de meeste met het hele gezin moet doen en dat ze leuk en leerzaam zijn en daarmee de aandacht van de stress afhaalt.

Methode 12: Gezinsbijeenkomst

Als er spanning binnen het gezin is, hebben kinderen daar last van. Een familiebijeenkomst kan een goede manier zijn om om te gaan met spanningen en verschillen binnen het gezin, b.v. ruzie maken over wie wat op TV kijkt; onenigheid over maaltijden of bedtijd; eigenlijk alle zaken waar onenigheid over is binnen het gezin.

Een Gezinsbijeenkomst is een bijeenkomst waar je afsprekt dat alle gezinsleden aanwezig zijn en bij elkaar gaan zitten. Meestal is dat een keer in de week (of vaker als er veel

onenigheid is) en voor een beperkte tijd (1 uur voor grote gezinnen en 30 minuten voor kleinere gezinnen).

Een van de ouders omschrijft de basisregels van een Gezinsbijeenkomst:

- a) Iedereen krijgt de kans om te spreken.
- b) Er wordt niet (uit)gescholden, gevloekt of geschreeuwd
- c) Iedereen mag om beurten 2 a 3 minuten ononderbroken spreken over iets waar hij zich druk om maakt.
- d) De nadruk ligt op begrip tonen voor elkaars zorgen en het vinden van een oplossing.
- e) Een Sprekers 'Vergunning', zoals een teddybeer of een bal, wordt per keer aan een spreker gegeven om elkaar te helpen herinneren dat alleen degene met het object in handen mag spreken.

Nadat het gezinslid met de vergunning zijn of haar zorgen in maximaal 3 minuten heeft uitgesproken, (een ander gezinslid is tijdwaarnemer en houdt de tijd in de gaten), wordt de vergunning doorgegeven aan de volgende persoon die het recht heeft om ook 3 minuten te spreken. Dit gaat zo door totdat iedereen de kans heeft gekregen te spreken en de Familiebijeenkomst afgelopen is.

Hieronder volgt een voorbeeld van een Gezinsbijeenkomst waar de moeder en vader de vergadering hebben belegd om een ruzie tussen de zoon (10 jaar) en de dochter (8 jaar) te bespreken.

Moeder: Ik wil graag onze Gezinsbijeenkomst beginnen. Wees je bewust van de regels: we spreken op een respectvolle manier: er wordt niet geschreeuwd en niet gescholden. Ons doel is om van iedereen te horen hoe hij of zij erover denkt en om oplossingen te verzinnen.

Vader: Wij zijn een gezin en wat de een treft treft ons allemaal. Onthoud dat degene met de vergunning - in dit geval deze bal - mag spreken en 3 minuten vol mag praten.

Moeder: (geeft de bal aan haar dochter). OK, waarom begin jij niet met ons te vertellen wat jouw zorgen zijn.

Dochter: (bal in haar hand) Altijd als ik TV kijk komt hij (wijst naar broer) binnen en verandert de zender.

Zoon: Niet waar!!

Moeder: Zoon, jij moet even wachten totdat het jouw beurt is. Alleen degene met de bal mag spreken. Dochter, ga door.

Dochter: Iedere woensdag om 1700 uur is mijn lievelingsprogramma en gisteren terwijl ik keek, pakte hij de afstandsbediening en zette een ander programma op met een politieshow. Ik vroeg hem om het terug te zetten en toen schreeuwde hij naar mij om weg te gaan.

Moeder: Dank je wel dat jij je gevoelens hebt gedeeld. Die situatie zal vervelend zijn geweest. Geef nu de bal aan je broer. Zoon, nu mag jij praten.

Zoon: Het is niet eerlijk! Zij zit een beetje tekenfilms te kijken. Mijn programma gaat over sport en ik zit op hetzelfde moment. En ik ben ouder!

Moeder: Dank je wel dat jij je gevoelens hebt gedeeld. Kan je de bal aan je vader geven? Het is jouw beurt.

Vader: Ik denk dat wij moeten zoeken naar een oplossing die voor jullie allebei goed werkt. Ik stel voor dat wij iedere week beide programma's opnemen en dan kunnen jullie zelf kiezen wanneer je het kijkt? (geeft bal aan moeder).

Moeder: Ik zie nog een ander probleem: wat als zij allebei hun programma op hetzelfde moment willen terugkijken? (geeft bal aan dochter).

Dochter: En als wij nu omstebeurt kijken? Ik kijk mijn programma de ene dag en hij kan zijn programma de andere dag kijken. (geeft bal aan broer).

Zoon: Ik zou de dagen op een papiertje kunnen schrijven en de namen erachter zodat wij weten wiens dag het is. (geeft bal aan moeder).

Moeder: De tijd van onze Gezinsbijeenkomst is bijna om. Dit klinkt als een goede oplossing! Is iedereen het er zo mee eens? (iedereen is het ermee eens). Tijdens onze volgende Familiebijeenkomst kunnen wij praten over hoe het ging.

Het voordeel van een Gezinsbijeenkomst is dat het gezinnen de mogelijkheid geeft om gezinsproblemen te delen op een gestructureerde manier, die voorkomt dat een persoon het gesprek domineert. Er zijn meerdere manieren om een Gezinsbijeenkomst te houden. Een goed boek hierover is: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#)

DEEL 3: AANVULLENDE BOEKEN,, VIDEOS, AND INTERNET BRONNEN

Two books for parents/guardians on dealing with children's fears are:

Chansky, Tamar E. (2004). [*Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias*](#). New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*](#). Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Just for Adults

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [*Coping With Public Tragedy \(Living With Grief\)*](#). New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Additional Internet Resources: Websites and Videos

Below are listed some websites describing ways to help children cope with stress.

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)

<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videos

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

Conclusie

Je kan een aantal van deze methoden gebruiken om je kind te helpen ontspannen. Kies diegene waar je je het meeste zeker over voelt. Maar onthoud vooral de belangrijkste: jij zal eerst zelf ontspannen moeten zijn. Als je na het lezen van dit boek nog steeds merkt dat jouw kind heel gespannen is, raden wij je ten strengste aan hulp te zoeken van een professional in de geestelijke gezondheidszorg.

Over de Auteurs

Dr. Valerie Appleton

Dr. Appleton heeft een doctors titel in an EdD in Educational Psychology from the University of San Francisco. She was one of the first doctoral interns to work in the University of San Francisco's Center for Child and Family Development Community Counseling Center. Dr. Appleton was a professor and Dean at Eastern Washington University in Cheney, Washington where she taught art therapy. She was also a mentor to many other art therapists who praised her unique teaching style. Her publications include: "Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma", "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", "Team building in educational settings", "School crisis intervention: Building effective crisis management teams", and "Using art in group counseling with Native American youth." We are sad to report her untimely death in 2005. We are grateful to Dr. Appleton for her unique art therapy contribution to *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster*.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard has a PhD in Sociology, from the University of New South Wales, Sydney, Australia and a PhD in Counseling Psychology, from the University of Toronto. Dr. Gerrard is an Emeritus faculty member of the University of San Francisco where he developed the masters MFT program and for 14 years served as MFT Coordinator. His orientation emphasizes an integration of family systems and problem-solving approaches. He is an experienced administrator and has been Chair of the USF Counseling Psychology Department three times. Currently, he is a member of the Board, University of San Francisco Center for Child and Family Development. The Center, co-founded by Dr. Gerrard, has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Gerrard is also Chair of the Institute for School-Based Family Counseling and Symposium Director for the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Currently, Dr. Gerrard is the Chief Administrative Officer and a Core Faculty member in the Western Institute for Social Research in Berkeley, California. He is senior editor of the book School-Based

Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide (Routledge, 2019). Brian lives in Florida with his wife Olive, and more cats than he is willing to admit to.

Dr. Suzanne Giraudo

Suzanne Giraudo is Clinical Director of the Kalmanovitz Child Development Center Dept. of Pediatrics at California Pacific Medical Center. Dr. Giraudo is a psychologist working with children, adolescents, young adults and families and is active in the Medical Center's community health programs for over 25 years. In addition, she served on the Children and Families Commission for San Francisco for 12 years, is currently a member of the San Francisco Health Commission, is a trustee for DeMarillac Academy, on the advisory board of the University of San Francisco Health Professions. Dr. Giraudo has served on the boards of many non profits including Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness and Catholic Charities, Coleman Advocates. She has given many presentations and participated in research in the fields of education, health, child development and mental/behavioral health. Dr. Giraudo has been honored for her contributions with the Bank of America Local Heroes Award, The California Pacific Medical Center's Presidents Award and State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne is a native San Franciscan and lives in the City with her husband.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault has a PhD in Education from Stanford University. She is an Emerita faculty member in the Counseling Psychology department at the University of San Francisco. She taught courses in Group Counseling, Family Therapy, Personality, and Marital and Family Therapy Fieldwork. Dr. Girault was instrumental in developing the Counseling Psychology department's first off-campus marital and family therapy program in Palo Alto, California, which became the model for 4 other university off-campus programs. She was also co-founder of the University of San Francisco's Center for Child & Family Development. The Center has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Girault was a founding member of the Institute for School-Based Family Counseling and played an important role in developing the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Her co-authored article "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" was published in the journal Social Education. Dr. Girault's research interests are in school-based family counseling, reflective teaching, and psychological type (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer has an Ed.D. in Counseling Psychology from the University of San Francisco. She taught as a member of Adjunct Faculty at the University of San Francisco in the Graduate Program in Counseling Psychology from 1989 to 2018. Sue served as a

consultant and bereavement specialist for Mid-Peninsula Pathways Hospice from 1990 to 2005, designing and facilitating hospice groups and providing bereavement in-service trainings to hospitals and nursing staffs in the Bay Area. Beginning in 2006, Sue became a consultant and clinical staff member at Kara, a nonprofit grief counseling agency providing grief and trauma support to individuals families and children in Palo Alto, California. She served as Director of Clinical Services for the agency from 2006 - 2020. Between 2011 and 2016 Sue participated in the Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), facilitating debriefings and crisis interventions in varied settings including schools, agencies, and workplaces Bay-Area wide. For 30 years Sue has maintained a clinical private practice in Menlo Park, California. She currently works with individuals, young adults, and families as well as facilitating groups for Young Widows and Widowers, Daughters Grieving Loss of Mother, and other groups related to healing following trauma and complicated loss.

Drs. (MA) Barbara Piper-Roelofs (Vertaling)

Barbara is oprichter van [Centred Coaching](#) en werkt als mentor en coach voor young professionals. Daarnaast leidt zij de Academie voor het [Institute for Positive Health](#). Barbara heeft ruim 20 jaar ervaring in corporate communicatie-advies in een internationale setting én als (verander) leidinggevende en adviseur in de Gezondheidszorg. In de afgelopen jaren heeft zij zich op [Stanford University](#) in Compassie verdiept en verder ontwikkeld. Hierdoor ligt haar werk op het snijvlak van communicatie en compassie in een werkomgeving. Door de theorie en praktijk in compassie met elkaar te verbinden, hoopt zij dat haar focus op present zijn, diep luisteren, zelf-compassie zullen bijdragen aan échte authentieke communicatie op de werkvloer. Motto Barbara: *'When you drop from your head into your heart, life becomes clear and purposeful.'* www.barbarapiper.org

Voel je vrij om ons feedback te geven over *Disastershock: Hoe ga je om met de emotionele spanning na een grote Ramp* door een email te sturen naar Dr. Brian Gerrard gerrardb@usfca.edu. je kan ons helpen door ons te vertellen welke aanpak bij jou en jouw kinderen heeft geholpen en ons suggesties te doen om Diastershock te verbeteren.

Filename: Final Dutch Translation Disastershock.docx
Directory: /Users/dds/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Template: /Users/dds/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: david shoup
Keywords:
Comments:
Creation Date: 5/11/20 10:03:00 AM
Change Number: 3
Last Saved On: 5/11/20 10:03:00 AM
Last Saved By: david shoup
Total Editing Time: 1 Minute
Last Printed On: 5/11/20 10:03:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 51
Number of Words: 17,511 (approx.)
Number of Characters: 99,814 (approx.)