

INFORMATIE VOOR VOLWASSENEN DIE VOOR EEN KIND OF KINDEREN ZORGEN TIJDENS CONFLICTEN EN ONTHEEMDING

OVER U

Hoe is het voor u?

- ❖ Misschien bent u sneller geïrriteerd dan gewoonlijk en gaat uw stemming ontzettend op en neer. Misschien bent u vooral angstig, nerveus of somber.
- ❖ U kunt herhaaldelijk levendige herinneringen hebben aan uw ervaringen. Deze flashbacks kunnen ook zorgen voor lichamelijke reacties, zoals een snelle hartslag of zweten.
- ❖ U kunt moeite hebben om u te concentreren of om beslissingen te nemen. Of misschien voelt u zich sneller verward. Uw slaap- en eetpatronen kunnen ook verstoord zijn.

Dit alles kan invloed hebben in hoe u omgaat met het kind of de kinderen voor wie u zorgt.

Wat kunt u doen om uzelf te helpen?

- ❖ Erken dat dit een moeilijke tijd is, maar wel een tijd die u aankunt. Ook op andere momenten in uw leven kon u omgaan met moeilijke situaties.
- ❖ U bent een uniek persoon. Gebruik de vaardigheden en middelen die u heeft.
- ❖ Geef uzelf en uw kinderen de tijd om te rouwen over eventuele verliezen.
- ❖ Probeer geduldig te zijn met veranderingen in uw gevoelens.
- ❖ Probeer hoopvol en positief te blijven. Dit helpt uw kinderen om hoopvol naar de toekomst te kijken.
- ❖ Steun elkaar en vraag hulp van vrienden, familie, buurtgenoten, de gemeenschap of leden van uw geloofsgemeenschap.
- ❖ Zorg zo goed als u kunt voor uzelf en probeer te rusten wanneer het kan.
- ❖ Probeer zoveel mogelijk rituelen en routines in te voeren of opnieuw in te voeren, zoals regelmatige bedtijden.
- ❖ Probeer uzelf bezig te houden met klusjes, werk of activiteiten met anderen in uw omgeving.
- ❖ Houd vast aan religieuze activiteiten als u die heeft.

OVER UW KIND

Hoe is het voor uw kind?

Hoe kinderen reageren op stressvolle ervaringen kan erg variëren. Het hangt af van verschillende factoren, zoals leeftijd. Hieronder staan een aantal veelvoorkomende reacties:

- ❖ Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn en/of gebrek aan eetlust.
- ❖ Bang en ongerust zijn.
- ❖ Moeite met slapen, nachtmerries, nachtangsten, schreeuwen of gillen.
- ❖ Oudere kinderen kunnen weer gaan bedplassen, zich vastklampen aan hun ouders, veel huilen, duimzuigen en/of bang zijn om alleen gelaten te worden.
- ❖ Ongewoon actief of agressief worden of juist stil, verlegen, teruggetrokken en verdrietig.
- ❖ Moeite om zich te concentreren.

Het is belangrijk om te onthouden dat het HEEL GEWOON is voor kinderen om stressreacties of probleemgedrag te laten zien na angstige en stressvolle ervaringen.

Wat kunt u doen om uw kind te helpen?

VEILIGHEID

- ❖ Probeer als het kan uw gezin altijd bij elkaar te houden.
- ❖ Probeer niet voor lange periodes gescheiden te zijn van uw kinderen.
- ❖ Zorg ervoor dat uw kinderen hun naam weten, weten waar u verblijft en hoe ze hulp kunnen krijgen als ze van u gescheiden worden.
- ❖ Als u naar een opvangcentrum voor vluchtelingen gaat, houdt uw kinderen dan altijd dichtbij of laat ze bij een vertrouwd familielid of een vertrouwde volwassene.
- ❖ Als uw kinderen met u meegaan, spreek dan van tevoren een plek af waar u elkaar kunt ontmoeten als u van elkaar gescheiden wordt. Zorg dat dit een plek is die uw kind kent en waar hij zich op zijn gemak voelt.
- ❖ Als het veilig is voor uw kind om buiten te spelen, zeg dan dat hij u laat weten waar hij naar toe gaat en wanneer hij terug zal zijn.

LIEFDE EN STEUN BIEDEN

- ❖ Beloof dat u alles zult doen wat u kunt om voor uw kind te zorgen en hem te beschermen.
- ❖ Probeer affectie en liefde te tonen naar uw kind door vaak te knuffelen of zijn hand vast te houden.
- ❖ Probeer vaak te vertellen dat u van uw kind houdt. Zorgzaam zijn en vertellen dat u van hem houdt, zal hem geruststellen.

COMPLIMENTEN GEVEN

- ❖ Zoek naar momenten waarop uw kind iets goed doet, al is het iets kleins, waarvoor u uw kind een compliment kunt geven.
- ❖ Probeer geduldig te zijn met uw kind. Geef geen kritiek voor veranderingen in zijn gedrag, zoals zich aan u vastklampen of vaak om geruststelling vragen.
- ❖ Stimuleer uw kind om te helpen. Geef een compliment en bedank hem voor de hulp. Kinderen herstellen sneller als ze anderen helpen.

SAMEN TIJD DOORBRENGEN EN PRATEN

- ❖ Besteed aandacht aan uw kind. Probeer zo vaak als u kunt wat tijd samen door te brengen.
- ❖ Neem de tijd om te luisteren en probeer te begrijpen wat uw kind heeft meegemaakt. Vraag hoe het voor uw kind voelde, wat hij het meest stressvol vond en wat het moeilijkste is om aan te wennen.
- ❖ Beloof uw kind niet iets wat u niet kunt geven.
- ❖ Wees open en probeer uw kind eerlijk te vertellen wat er gebeurt.

SPEL STIMULEREN

- ❖ Stimuleer uw kind om te spelen, met u, met broers en zussen of andere kinderen. Spel is belangrijk. Het helpt kinderen om eerdere en huidige stress te verwerken en zich voor te bereiden op de toekomst. Door te spelen voelt het leven weer wat meer normaal.

VASTHOUDEN AAN RITUELEN EN ROUTINES

- ❖ Probeer zoveel mogelijk dagelijkse rituelen en routines vast te houden, zoals bedtijden.
- ❖ Stimuleer uw kind om schoolwerk te doen (lezen, rekenen, schrijven), ook als hij niet naar school gaat.