

Nieuws over terreuraanslagen dringt in onze multimediale samenleving snel de huiskamers binnen. Ook onze kinderen horen of lezen erover en krijgen bijna onvermijdelijk weleens expliciete beelden te zien. Als ouder wil je hen geruststellen en hun angsten wegnemen.

Vaak hebben ze heel concrete, onthutsende vragen. Hoe voelt het om je benen te verliezen of dood te gaan? Kan dit ook bij ons gebeuren? Waarom blijf ik er altijd maar aan denken? Antwoorden op kindermaat vind je in het boek *Moet ik nu bang zijn? Kinderen helpen in tijden van angst en terreur*. De auteurs, psychotherapeute Lies Scaut en traumapsycholoog Erik de Soir, vertrekken van vele casussen en 19 veelgestelde vragen van kinderen.

“Eén ding is zeker: erover praten helpt”, benadrukt De Soir. “Kinderen kunnen erg veerkrachtig zijn, als je ze goed ondersteunt en niet in eenzaamheid met hun angsten laat afrekenen. Probeer goed in te schatten welke informatie een kind aankan. Houd rekening met zijn intellectuele en emotionele ontwikkeling. Algemeen kun je stellen: kinderen moeten die informatie krijgen die ze nodig hebben om zo onbezorgd mogelijk voort te groeien. Probeer dus te achterhalen welke concrete angsten een kind heeft, want die zijn voor ieder kind weer uniek. En probeer die dan weg te nemen.”

DUIDELIJKHEID

Niet alle kinderen vertellen spontaan wat hen bezighoudt. Jonge kinderen geven makkelijker iets prijs in hun spel, tekeningen of knutselwerkjes. “Wat ze opvangen spelen ze vaak na met hun poppen, Lego of Playmobil”, verduidelijkt Scaut. “Observeer, en speel, teken of knutsel mee. Vertellen hoe een pop, knuffelbeer of getekend figuurtje zich voelt, kan voor een kind minder confronterend en beangstigend zijn dan te moeten praten over eigen emoties. Al meespelend kun je ook makkelijker veralgemeningen of foute interpretaties weerleggen. Jonge blanke kinderen gaan er weleens van uit dat alle donkere mensen terroristen zijn. Terwijl moslimkinderen zich schuldig



‘WAT IS EEN TERRORIST, PAPA?’

Kinderen en adolescenten worstelen net als volwassenen met vragen en angsten na terreuraanslagen. Erover praten helpt. Maar hoe doe je dat op hun maat?

TEKST > AN SWERTS

EEN JONGETJE LEGT BLOEMEN op St Ann's Square, Manchester, ter nagedachtenis van de slachtoffers van de terroristische aanslag van 22 mei 2017.

structuur – op hún maat – nodig”, vertelt Scaut. “Behoud na een aanslag zoveel mogelijk de dagelijkse routine. Kinderen moeten aanslagen als iets uitzonderlijks blijven zien, en dus als iets wat niet meteen een blijvende impact op hun leven moet hebben. Wissel ernstige gesprekken over terreur dus ook altijd af met ludieke activiteiten, om de spanning weg te nemen. En om aan te tonen dat het oké is om nog te lachen.”

Hoe je met je eigen emoties omgaat, kan ook een verschil maken. “Je mag je boosheid of verdriet na een aanslag gerust tonen”, zegt Scaut. “Maar essentieel is dat je je kind tegelijkertijd ook geruststelt. Vertel dat iedereen in zijn omgeving alles in het werk stelt om zijn veiligheid te garanderen. En benadruk dat er zo veel meer mensen zijn die het goed menen dan dat er mensen zijn die gruweldaden plegen.”

REFERENTIEKADER

Tieners en adolescenten hebben weleens een aanmoediging nodig om hun vragen en angsten over terreur uit te spreken, want zij willen vooral ‘cool’ overkomen. Toch zijn ze nog erg

BODYTALK EXPERTEN



Lies Scaut en Erik de Soir

PSYCHOTHERAPEUTE EN
TRAUMAPSYCHOLOOG

“We zijn niet verantwoordelijk voor wat er in de wereld allemaal gebeurt, maar wel voor de manier waarop we daarmee omgaan. En al zeker naar kinderen toe.”

kunnen voelen voor het onheil dat volwassen radicale moslims bij aanslagen aanrichten.”

Peuters en kleuters scherm je het best zoveel mogelijk af van terreurnieuws. Maar voor basisschoolkinderen kan een aangepast jeugdjournaal (zoals van Ketnet) een mooi aanknopingspunt zijn om samen over de gebeurtenis te praten. “Om zich veilig te voelen hebben kinderen vooral veel duidelijkheid en

kwetsbaar vanwege hun specifieke wereldbeeld. “Iedere adolescent denkt dat voor hem of haar iets speciaals is weggelegd in deze wereld”, verduidelijkt De Soir. “Maar terreuraanslagen tasten dat wereldbeeld aan en laten jongeren verweesd achter, waarna ze vooral veel steun zoeken bij elkaar. Als ouder of leerkracht kun je hen helpen door een volwassene en rationeel gesprek over terreur aan te gaan. Dat helpt hen om weer een nieuw referentiekader, met de juiste voorbeelden en idolen, te vinden.” Ten slotte biedt het boek ook een houvast voor ouders en andere zorgfiguren van kinderen die een heus trauma opliepen, omdat ze bijvoorbeeld getuige van een aanslag waren. De auteurs leggen uit hoe je een trauma herkent en presenteren een model om traumagerelateerde problemen bij kinderen objectief te meten.

Daarbij geven ze ook meteen al enkele adviezen om, zo nodig met professionele hulp, de problemen aan te pakken.

“Maar”, besluiten ze, “we hopen dat ons boek een aanzet kan geven voor verder wetenschappelijk onderzoek. Want op dit moment zijn er veel te weinig studies naar een verantwoorde aanpak van de angst die terreurdreiging bij kinderen losmaakt.” ■



LIES SCAUT EN ERIK DE SOIR,
MOET IK NU BANG ZIJN?

LANNOO, 2016, 168 BLZ.,
14,99 EURO, ISBN
978940440547.