



**Richtlijn / informatie voor ouders**

# Traumagerelateerde problemen

Deze folder geeft u als ouder meer informatie over de richtlijn Traumagerelateerde problemen. De folder vat de richtlijn kort samen en geeft tips wat u als ouder zelf kunt doen om uw kind te helpen. Ook beschrijft het uw rechten en plichten en wat u van uw hulpverlener kunt verwachten.

## Wat zijn traumagerelateerde problemen?

Bijna iedereen maakt in zijn leven ingrijpende dingen mee, ook kinderen. Een ingrijpende gebeurtenis is bedreigend en geeft veel stress. Denk aan het verlies van iemand waarvan je houdt, een operatie, een scheiding, een ongeluk, of huiselijk geweld. Het is normaal dat een kind daar een tijdje last van heeft. Gelukkig gaat het met de meeste kinderen na verloop van tijd weer goed. Maar dit geldt niet voor iedereen. Soms hebben kinderen zo veel last van de gebeurtenis dat ze niet meer goed kunnen functioneren. Ze blijven bijvoorbeeld ongewild aan de gebeurtenis denken, vermijden bepaalde plekken of situaties, zijn voortdurend alert of hebben negatieve gedachten. Dit noemen we traumagerelateerde problemen.

## De richtlijn

Uw kind heeft mogelijk één of meerdere ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt en heeft misschien ook traumagerelateerde problemen. Om u en uw kind goed te kunnen helpen, gebruikt uw hulpverlener de richtlijn Traumagerelateerde problemen. Het is handig als u op de hoogte bent van deze richtlijn. Zo weet u wat u van uw hulpverlener kunt verwachten. En u kunt de informatie gebruiken in gesprek met uw hulpverlener.

## Verschillende stappen binnen de hulpverlening

- Soms zorgt een ingrijpende gebeurtenis voor de problemen waarvoor u hulp zoekt. Het is belangrijk om te weten of uw kind zoiets heeft meegemaakt. En zo ja, hoe uw kind en u hiermee zijn omgegaan. Samen met uw hulpverlener bespreekt u dit.
- Uw hulpverlener kan u uitleg geven over ingrijpende gebeurtenissen en de mogelijke hiervan. U kunt zelf allerlei dingen doen om uw kind te helpen. Uw hulpverlener ondersteunt u hierbij. Verderop vind u ook een aantal 'tips voor ouders'.
- Het is handig als uw hulpverlener weet waar u extra hulp bij nodig heeft. Samen met uw hulpverlener (en uw kind) brengt u daarom sterke en minder sterke eigenschappen in beeld die in uw gezin aanwezig zijn als het gaat om de omgang met de gebeurtenis.
- U en uw kind denken met uw hulpverlener na of het nodig is om andere mensen in te schakelen om te helpen, zoals een leraar of familielid.
- Soms is het nodig om langer te volgen hoe het met uw kind gaat. Uw hulpverlener kan u vragen hiervoor een vragenlijst in te vullen.
- Als blijkt dat uw kind traumagerelateerde problemen heeft, bespreekt uw hulpverlener samen met u en uw kind waar u het beste terecht kunt voor hulp. De hulp kan voor uw kind zijn, maar ook voor uzelf of uw gezin.



## Tien tips voor ouders

Het is normaal dat kinderen de eerste paar weken na een ingrijpende gebeurtenis van slag zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld moeilijker slapen, hebben lichamelijke klachten of zijn bang en boos. Wat kunt u doen als uw kind na een ingrijpende gebeurtenis van slag is?

1. Blijf zo veel mogelijk dezelfde dingen doen als daarvoor, dus laat uw kind gewoon naar school en de sportclub gaan, buiten spelen, en op de normale tijd naar bed gaan.
2. Niet elk kind wil of kan over de gebeurtenis praten. Dat hoeft ook niet. Dring niet te veel aan.
3. Ga samen leuke dingen doen.
4. Blijf een beetje in de buurt van uw kind zonder opdringerig te zijn. Of laat weten waar u bent en hoe u bereikbaar bent.
5. Laat uw kind merken dat alle emoties goed zijn. Het is logisch en normaal dat je bang of verdrietig bent als je iets heftigs hebt meegemaakt. Laat uw kind zelf kiezen hoe dit te uiten, bijvoorbeeld door te praten, spelen, sporten, tekenen, schrijven of knuffelen.
6. Zorg goed voor uzelf en voor uw kind. Zorg voor voldoende nachtrust, gezond eten en voldoende beweging en ontspanning.
7. Uw kind kan dingen gaan vermijden die met de nare gebeurtenis te maken hebben of eraan doen denken. Stimuleer uw kind om toch die dingen op te zoeken, zonder te veel aan te dringen.
8. Vertel uw kind regelmatig dat het niet zijn of haar schuld is van wat er gebeurd is. Veel kinderen en jongeren worstelen met schuldgevoelens. Vertel uw kind dat het zich niet hoeft te schamen en dat u veel van uw kind houdt.
9. Het is normaal dat een kind niet alles met u wil delen. Vat dat niet te persoonlijk op. Uw kind wil u graag beschermen, niet buitensluiten. Laat uw kind weten dat u heel goed voor uzelf kunt zorgen, en laat zien dat u niet gespannen of overstuur raakt als uw kind u iets vertelt.
10. Als u zelf last heeft van wat uw kind heeft meegemaakt, zoek dan steun voor uzelf. Deel uw problemen niet met uw kind.



## Rechten en plichten

Als ouder bent u verantwoordelijk voor de opvoeding en ontwikkeling van uw kind. Als u het gezag over uw kind heeft, is het uw recht (en plicht) om uw minderjarige kind te verzorgen en op te voeden. Uw kind blijft altijd uw kind, ook als het (tijdelijk) niet bij u woont of u (tijdelijk) het gezag niet volledig mag uitoefenen omdat er een ondertoezichtstelling is.

Wees betrokken bij de opvoeding en ontwikkeling van uw kind en vraag de hulpverlener om u steeds actief te betrekken. Als ouder heeft u het recht om te weten wat er speelt, om daarover mee te praten en samen tot beslissingen te komen over de best passende hulp. Het is in het belang van uw kind dat u zich sámen inzet.

Neem zorgen die anderen over uw kind hebben serieus en geef daar uw mening en ideeën over. Sta open voor adviezen en geef het aan als een advies niet bij uw kind, u of uw (gezins)situatie past. Kijk samen met uw hulpverlener wat de mogelijkheden zijn.

Met toestemming van u (en uw kind) kan uw hulpverlener contact opnemen met andere mensen die met uw kind te maken hebben, zoals een leerkracht, kinderdagverblijfleidster, of een belangrijk familielid. Uw hulpverlener stimuleert dat iedereen met elkaar samenwerkt en beslissingen en adviezen op elkaar afgestemd zijn.

## Meer informatie?

De Richtlijn Traumagerelateerde problemen is gebaseerd op literatuur en gesprekken met deskundigen, hulpverleners en ouders. U kunt de richtlijn nalezen op de website <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/trauma>.

Handige websites en filmpjes:

- Een animatie over trauma: [Animatie over trauma - YouTube](#)
- Vragen en antwoorden over trauma: [Rake Vragen - Home](#)
- Stressreacties en trauma: [Animatie Stress window of tolerance](#) (Augeo Foundation en Stichting Kinderpostzegels Nederland) – YouTube

---

## Colofon

Deze informatie voor ouders over de *Richtlijn Traumagerelateerde problemen voor jeugdhulp en jeugdbescherming* is gebaseerd op de informatie uit de richtlijn. Deze informatie is voor het laatst geüpdatet in december 2023. Kijk op <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/trauma/> voor de meest actuele versie.

