

Ingrijpende en schokkende gebeurtenissen

Een psychologisch werkkader

Patrick Lancksweerd
Schoolpsycholoog
Document versie 04.05.2020

Dit is een extract van een uitgebreid document die een psychologisch kader geeft voor het omgaan met ingrijpende en schokkende gebeurtenissen.

De opbouw van het document was voorzien als publicatie voor in 2021. Door de coronacrisis is beslist om enkele fragmenten vroeger vrij te geven. Het is immers onze overtuiging dat dit een stevig kader biedt om een inhoudelijk gesprek te hebben met kinderen én volwassenen over wat er met hen gebeurt bij de psychologische verwerking van ingrijpende gebeurtenissen.

In het document zelf wordt uitvoerig ingegaan op wat verwerkingsprocessen zijn, hoe beïnvloedende factoren en andere betrokkenen hierop inspelen, welke de diverse uitingsvormen zijn en wat de mogelijke problematische evoluties zijn. Het document gaat ook uitvoerig in op hoe kinderen dergelijke gebeurtenissen verwerken en wat bij hen aandachtspunten voor gesprek zijn. Tenslotte is er ook een uitvoerig addendum gemaakt die het psychologische verwerkingskader toepast op de huidige coronacrisis.

In dit document beperken wij ons tot een toelichting van dat kader en de belangrijkste elementen, zodat een gesprek met kinderen, maar ook met ouders en leerkrachten, inhoudelijk structuur kan krijgen¹.

Vanuit dit totaalconcept kan men zelf voldoende handvatten afleiden om voor zichzelf te begrijpen wat gebeurt, om de verwerkingsprocessen van anderen te begrijpen en te begeleiden en om met kinderen aan het werk te gaan. Met dit kader kan men vlot een taxatie maken van hoever men zit in een verwerkingsproces, welke moeilijkheden en risico's er zijn voor mogelijke problematische ontwikkelingen. Het biedt tegelijkertijd een zicht op het individueel procesverloop als op het groepsgebeuren bij het verwerken van ingrijpende of schokkende gebeurtenissen. Tenslotte leert de ervaring dat het kader ook veel mogelijkheden biedt om mensen inzicht te geven in hun eigen verwerkingsproces, duidelijkheid brengt in mogelijke spanningen met anderen en een goede inhoudelijke gespreksbasis om risico's in te schatten.

Patrick Lancksweerd is van opleiding klinisch psycholoog en ontwikkelingspsycholoog. Hij werkte vele jaren als schoolpsycholoog in de educatieve sector, later als directeur van een CLB. Daar legde hij zich vooral toe op organisatieontwikkeling, integratie met ICT en traumapsychologie en crisisinterventie.

Sinds 2019 is hij actief in CLB-overstijgende projectwerking rond leerlingenbegeleiding en schoolpsychologie. Patrick is tevens voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Schoolpsychologie (VVSP).

*Niets in deze uitgave mag gebruikt worden zonder voorafgaandelijke toestemming van de auteur.
Contactadres: patrick@lancksweerd.be*

¹ Door deze grote inperking van de tekst kan het best zijn dat er verwezen wordt naar zaken die wel in het originele document uitvoerige toelichting krijgen, maar hier niet zijn in opgenomen. Mijn excuses hiervoor.

1. Inleiding

Waarom hebben wij het soms zo moeilijk met veranderingen in ons leven? Zelfs al zijn het heuglijke gebeurtenissen, waar we sterk naar uit kijken. Zeker als het over minder aangename zaken gaat, zijn we “van slag” en hebben we tijd nodig om wat er gebeurde een plaats te kunnen geven. We moeten zoiets eerst verwerken.

Maar, “iets verwerken”, wat is dat dan eigenlijk? Waarover gaat dat dan precies?

Hoe verloopt een psychologisch verwerkingsproces? Zijn verwerkingsprocessen functioneel of een disfunctioneel restant van een ver verleden? Hoe kunnen wij deze begrijpen?

Maar vooral: hoe gaat dat in zijn werk? Wat gebeurt dan eigenlijk? Hoe gaan we daar best mee om?

Tallose van deze vragen stellen zich steeds opnieuw bij mensen die te maken krijgen met ingrijpende of schokkende gebeurtenissen. De goede raad of goedbedoelde hulp van anderen is daarbij niet steeds helpend: “Trek het jou zo niet aan”, “Je moet je daar over zetten”, “Kop op, het gaat wel over” of “Het is allemaal zo erg niet”... Het zijn welbekende uitspraken. Om ernstig te zijn: degene die ze te horen krijgt, heeft daar heel weinig aan.

In de wereld van de hulpverlening probeert met dit op een andere manier aan te pakken. Toch is ook hier opvallend hoe weinig er eigenlijk zelfs gepubliceerd is over de inhoud van psychologische verwerkingsprocessen. Er is behoorlijk veel literatuur gepubliceerd over verlies en rouw, maar zelden wordt deze specifieke vorm van verwerking in een breder kader geplaatst. Uitgerekend daar gaat deze paper over.

In dit document wordt dieper ingegaan op wat nu precies een psychologisch verwerkingsproces is, wat er dan eigenlijk gebeurt en hoe dat proces zich uiteindelijk ontwikkelt naar een soort eindpunt. Een echt eindpunt is het vaak niet, wel een moment waarop de ingrijpende of schokkende gebeurtenis is geassimileerd in het dagelijkse leven.

Eerst komt wat toelichting bij twee elementen. Enerzijds wat de mogelijke oorzaak en dus de functie was (en is) van verwerkingsprocessen en anderzijds hoe dit staat t.o.v. de processen die zich ontwikkelen bij verlies en verdriet.

Een ingrijpende gebeurtenis of incident¹ definiëren wij als een situatie of omstandigheid waardoor men niet meer in staat is, al dan niet tijdelijk, om op een normale manier te functioneren.

Een schokkende gebeurtenis of een critical incident is een specifieke vorm van een ingrijpende gebeurtenis. Het gaat in dit geval over een ingrijpende negatieve gebeurtenis, waarbij meerdere personen op een langere termijn niet meer in staat zijn om normaal te functioneren.

2. Algemeen psychologisch verwerkingskader

Zoals in de situering werd aangehaald, is dit model in zijn oorsprong opgebouwd vanuit processen over verlies, verdriet en rouw bij kinderen. Het is verder uitgebouwd tot een multifunctioneel model voor het begrijpen van psychologische verwerkingsprocessen.

¹ In deze tekst gebruiken we de Nederlandse en Engelse termen door elkaar: enerzijds hebben we het dus over een ingrijpende gebeurtenis of een incident en anderzijds over een schokkende gebeurtenis of een critical incident. Een “gewone” gebeurtenis relateren wij dan aan het Engelse “event”, wat geen verwerkingsproces impliceert.

Onderstaand schema geeft een overzicht van het psychologische kader waarbinnen verwerkingsprocessen zich afspelen.

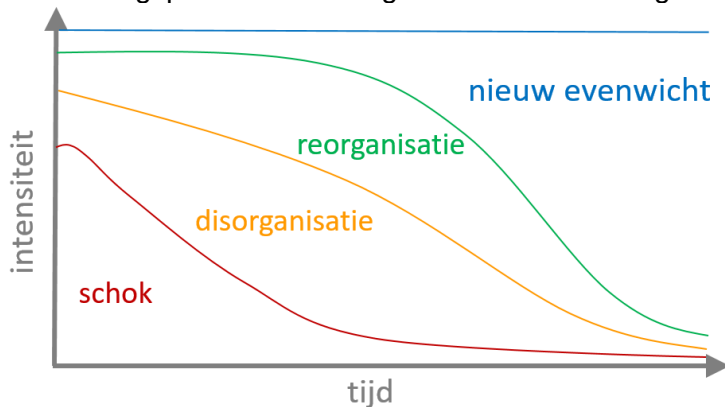
Er zijn twee dimensies: de assen tijd en intensiteit.

Verschillende factoren beïnvloeden deze dimensies.

In dit verwerkingsproces onderscheiden we vier componenten: schok, disorganisatie, reorganisatie en nieuw evenwicht.

Verder komt nog aan bod dat de reacties binnen deze componenten kunnen beschreven worden vanuit verschillende uitingsvormen: fysisch, emotioneel, sociaal, cognitief en gedragsmatig.

Onderstaand schema biedt een rudimentair zicht op het verloop van een psychologisch verwerkingsproces. In de volgende hoofdstukken gaan we hier dieper op in.



2.1. De dimensies tijd en intensiteit

Het schema is uitgetekend op twee assen: de X-as geeft de tijd aan, de Y-as geeft de intensiteit weer. Een psychologisch verwerkingsproces kent dus een zekere doorlooptijd, waarin de mate van intensiteit van de verschillende componenten evolueert.

De intensiteit van een verwerkingsproces neemt af in de loop van de tijd. De intensiteit van het proces wordt bepaald door de bovengrens van de component reorganisatie en kan dus in principe naar een nulpunt dalen. In het schema is de bovenste lijn een fictieve lijn, om het aandeel van de component "nieuw evenwicht" eveneens te kunnen weergeven.

De beide assen zijn sterk schaalbaar: zowel de intensiteit als de tijd kunnen variëren in hun grootte, naargelang de gebeurtenis en de beïnvloedende factoren.

De X-as (tijd of duur van het proces) kan heel kort zijn, zoals bij een gamer die een spannend spel verliest, maar na enkele minuten dit al vergeten is. Het proces kan ook heel lang duren, mogelijk zelfs voor het hele leven, zoals bij het verwerkingsproces van een kankerdiagnose en -behandeling.

Ook de Y-as is variabel. De intensiteit kan bijzonder sterk en intensief zijn, wat wij wel eens vaker bij kinderen zien. Het kan ook van een beperkte intensiteit zijn, maar daarom niet minder belangrijk.

Zo is de intensiteit van een verwerkingsproces bij het overlijden van een kind veel groter dan bij het overlijden van een grootouder met een respectabele leeftijd.

In verschillende modellen van psychologische verwerking (cf. vooral i.v.m. verlies en rouw) gebruikt men voor de Y-as vaak andere dimensies, zoals "emotie", of "actief-passief". Geen van deze dimensies geeft echter een afdoend antwoord op de veelheid van inhoudelijke activiteiten die gepaard gaan bij een verwerkingsproces.

Tal van factoren kunnen een invloed hebben op een verwerkingsproces.

Er zijn factoren die rechtstreeks gerelateerd zijn aan de gebeurtenis zelf en er zijn factoren die gerelateerd zijn aan de persoon (of de groep) die betrokken is bij de gebeurtenis.

Bij een gebeurtenis, vooral dan een schokkende gebeurtenis kunnen we een onderscheid maken tussen verschillende betrokkenen. Rudimentair zijn er slachtoffers, betrokkenen bij de slachtoffers (familie, vrienden, collega's), betrokkenen bij het incident (getuigen, medeslachtoffers), collateraal betrokkenen (alle anderen die er mee te maken krijgen), hulpverleners en (eventueel) daders of schuldigen.

Al deze betrokkenen zullen op een eigen manier een psychologisch verwerkingsproces doorlopen, elk met een eigen intensiteit en doorlooptijd.

3. Componenten van het psychologisch verwerkingsproces

3.1. Vier componenten

Het verwerkingsschema omvat vier componenten. Eigenlijk zijn het twee maal twee componenten: schok en disorganisatie wijzen beiden op het destructieve, neerwaartse aspect dat zich voordoet in de verwerking, waar reorganisatie en nieuw evenwicht wijzen op het herstellende, opwaartse gedeelte van het verwerkingsproces.

Vooraleer dieper op de kenmerken van de verschillende componenten in te gaan, brengen we eerst een summiere omschrijving van deze componenten:

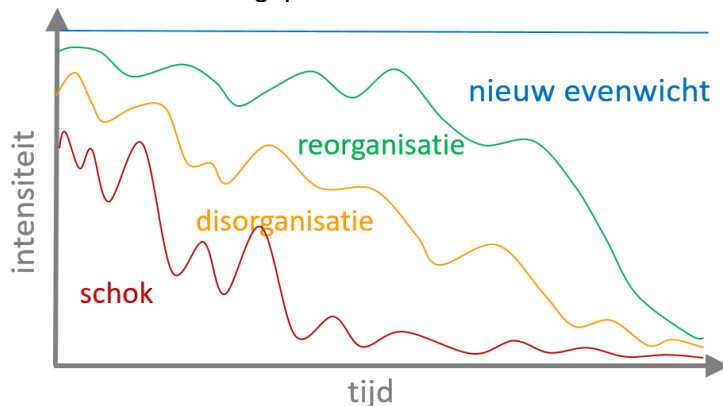
- Schok: "Ik kan dit niet geloven!"
Op het ogenblik dat het incident zich voor doet, is er een soort ongeloof. "Dit kan niet waar zijn!" is typerend voor deze component. Men komt nog niet tot het volle besef wat er gebeurt. Bewust of onbewust negeert men nog even de realiteit. Vaak is er de overtuiging dat het allemaal zo erg niet is. Men weet niet goed wat men overkomt. Ook op een veel later tijdstip kan men nog vaak horen: "Ik kan het nog altijd niet geloven."
- Disorganisatie: "Wat overkomt mij toch!"
Deze component van het verwerkingsproces gaat over het verlies van controle. De gevolgen van het incident zijn onvoorzien, vragen de volle aandacht, maar zijn onregelend voor het normale functioneren. Het verlies van controle op de omgeving, maar ook over zichzelf leidt tot stress en negatieve reacties. Men is "de pedalen kwijt". Ook later in het proces heeft men nog periodes van disfunctioneren.
- Reorganisatie: "Ik moet mij herpakken!"
Deze component omvat de eerste tekenen van herstel en controle. Men probeert zich te beredderen in de nieuwe situatie na het incident en probeert "de draad terug op te nemen". Deze component is al van bij het begin van het incident aanwezig, ook al wordt die nog overspoeld door de componenten schok en disorganisatie.
- Nieuw evenwicht: "Het heeft een plaats gekregen in mijn leven"
Mensen hebben, al bij al, een heel groot aanpassingsvermogen. Het zich reorganiseren leidt naar een nieuw evenwicht, waarbij de gevolgen van het incident zijn verwerkt en men zich aangepast heeft aan de nieuwe situatie. Ook al is deze component vooral dominant in een later stadium van het verwerkingsproces, toch is deze al van bij het begin aanwezig. Men legt al heel vlug de basis naar een nieuw evenwicht. Vaak bestaat op dat vlak wel een misvatting. De naam van de component impliceert dit heel klaar: het is geen herstel, het houdt geen terugkeer in naar vroeger. Het evenwicht is dus niet de toestand zoals die voorafgaand aan het incident was: men moet evolueren naar een nieuw evenwicht, waarbij het incident verwerkt is en een plaats gekregen heeft in het leven. Niet zelden betekent dit nieuwe evenwicht trouwens een verbetering van de levenskwaliteit, indien het verwerkingsproces op een goede manier is verlopen. Vandaar dat men soms vaak hoort: "What doesn't kill you, makes you stronger".

Een sterk teken van nieuw evenwicht, waarbij de intensiteit zo goed als verdwenen is, is herkenbaar wanneer men zegt: "Ik heb nu al een tijdje niet meer teruggedacht aan die gebeurtenis."

Deze componenten vormen geen fasen in het verwerkingsproces, waarbij het ene in het andere overgaat. Het zijn componenten die simultaan van start gaan, tegelijkertijd aanwezig zijn en dat ook blijven tot op het einde van het proces (voor zover dit proces eindigt). Wel is er een evolutie in de intensiteit van de componenten doorheen de tijd, zoals het schema aangeeft.

Deze componenten verlopen niet geleidelijk, zoals het schema insinueert. Een psychologische verwerking is geen vloeiende lijn naar een eindpunt, maar veel meer een hobbelig parcours.

Een echt verwerkingsproces ziet er dus meer uit als volgt:



Men mag zich echter niet vergissen. Een psychologisch verwerkingsproces is geen individueel proces, maar veel meer een samenspel van individuele processen die zich afspelen binnen in een groepsgebeuren (een gezin, een buurt, vrienden of een ruimere gemeenschap). Het belang daarvan kan niet onderschat worden.

Het psychologisch verwerkingsproces voor een critical incident verloopt optimaal als de groep hier nauw bij betrokken is en hier goed kan over communiceren. "We staan er samen voor en moeten er samen door." "Gedeelde vreugde, dubbele vreugde. Gedeeld verdriet, half verdriet." Deze uitspraken hebben echt wel een grond van waarheid.

4. De componenten in hun werking

Voor een grondige bespreking van wat tijdens een psychologisch verwerkingsproces verloopt, werken wij aan de hand van vijf uitingvormen.

Psychologen weten dat "alles" gedrag is. Om wat overzichtelijk en gestructureerd te blijven, geven we een bespreking van de componenten aan de hand van volgende uitingvormen: fysische, emotionele, sociale, cognitieve en gedragsmatige.

Wij beperken ons tot een opsomming van deze uitingen. Meer duiding hierover is te vinden in het document dat aan de basis ligt van deze samenvatting.

4.1. Schok

Kenmerken van de component schok

- Fysisch
 - o Hormonale ontregeling
 - o Primaire stressreactie
 - o Nog niet bewust van eigen schade door incident
 - o Spierspanning, bibberen, misselijkheid, hartkloppingen, ademtekort...
 - o Shock, syncope

- Emotioneel
 - o Vals positief gevoel
 - o Verdoving
 - o Emotionele uitbarstingen
 - o Angst
- Sociaal
 - o Zoekgedrag, ook letterlijk
 - o Fysisch steun zoeken/steun verlenen
- Cognitief
 - o Ontkenning (van incident, maar ook van eigen schade)
 - o Onvermogen om rationeel te denken en handelen
 - o Gedachtenblokkade of “niet meer denken”
- Gedragmatig
 - o Triple F: Fight, flight of freeze
 - o Risicogedrag
 - o Verlies van zelfcontrole
 - o Terugvallen op automatismen (ook op niet functionele automatismen)

4.2. Disorganisatie

Kenmerken van de component disorganisatie

- Fysisch
 - o Adrenalineval
 - o Hallucinaties
 - o Slaapproblemen
 - o Dromen
 - o Klachten als gevolg van fysische reacties na schok
 - o Uitputting
 - o Verminderde weerstand en verzwakt afweersysteem
- Emotioneel
 - o Angst
 - o Woede
 - o Schuldgevoelens
 - o Identificatie met slachtoffers
- Sociaal
 - o Beschuldigen van anderen
 - o Troost zoeken bij anderen
 - o Samen verdriet delen
 - o Groep vormen met betrokkenen
 - o Eenzaamheid
- Cognitief
 - o Gedachtenvernauwing
 - o Verstrooidheid
 - o Herbeleven
 - o Onderhandelen
 - o Irrationele gedachten
 - o Zoeken naar informatie
- Gedragmatig
 - o Huilbuien
 - o Schijnbare aanpassing
 - o Doelloosheid, “verloren lopen”

4.3. Reorganisatie

Kenmerken van de component reorganisatie

- Fysisch
 - o Herstel van fysieke klachten
 - o Mentaal herstel
 - o Lethargie
 - o Dromen, deel 2
- Cognitief
 - o Verwerken van informatie over incident
 - o Vergeetachtigheid
 - o Concentratieproblemen
 - o Nieuwe doelen ontwikkelen
- Emotioneel
 - o Procesmoeheid
 - o Aanvaarding, berusting
 - o Verandering in persoonlijkheid
- Sociaal-emotioneel
 - o Herdefiniëren van voorgaande contacten
 - o Opbouwen van nieuwe contacten
 - o Humor (algemeen, maar ook over het incident)
- Gedragmatig
 - o Ontwikkelen van andere gewoontes
 - o Identificatie met slachtoffer

4.4. Nieuw evenwicht

Kenmerken van de component nieuw evenwicht

- Fysisch
 - o Herstel fysieke conditie
 - o Hormonaal evenwicht
 - o Gezondheid
 - o Tot rust komen
- Cognitief
 - o Integratie van de nieuwe situatie
 - o Objectieve reflectie over incident
 - o Nieuwe algemene alertheid en concentratie
- Emotioneel
 - o Aanvaarding en emotionele rust
 - o Levenslust, geluk
- Sociaal-emotioneel
 - o Onthechting en afsluiting van emotionele binding
 - o Herstel en/of vernieuwing van sociale relaties
- Gedragmatig
 - o Nieuwe levensgewoontes,
 - o Nieuwe rolpatronen

5. Kinderen en psychologische verwerking

Aangezien dit document haar oorsprong vindt in het onderzoek, de beschrijving en de pragmatiek van begeleiden van kinderen en jongeren in psychologische verwerkingsprocessen is het logisch dat hier ook dieper aandacht naartoe gaat.

Kinderen hebben uiteraard evenzeer te maken met ingrijpende en schokkende gebeurtenissen, dus eveneens met de processen van psychologische verwerking. Ook al zijn er opvallende verschillen met volwassenen, de gelijkenissen zijn nog meer opvallend.

Eenzijds blijkt het schema van verwerking eigenlijk identiek hetzelfde te zijn: de beide dimensies van tijd en intensiteit zijn van toepassing, met dezelfde componenten van schok, disorganisatie, reorganisatie en nieuw evenwicht. De uitingsvormen kunnen evenzeer omschreven worden in fysieke, emotionele, sociale, cognitieve en gedragsreacties.

5.1. Kinderen en jongeren in een opvoedingscontext

Eén aspect is echt wel fundamenteel anders dan bij volwassenen: de context.

Het spreekt voor zich dat psychologische verwerkingsprocessen bij kinderen en jongeren heel sterk samen hangen met de ontwikkeling van het denken en de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Het ontwikkelingsstadium van beiden zal in grote mate bepalen hoe psychologische verwerkingsprocessen verlopen. Het valt buiten de context van deze paper om hier uitvoerig bij stil te staan. Toch geven we even de elementen aan die bijzonder relevant zijn om het verschil tussen kinderen en volwassenen op dat vlak te begrijpen.

Het niveau van verstandelijke ontwikkeling van kinderen bepaalt op welke manier men bepaalde gebeurtenissen interpreteert en hoe men deze een plaats geeft in het eigen leven. Alleen al het feit dat kinderen nog een taalkundig repertorium opbouwen, geeft aan dat ze vaak moeilijk van dit soort zaken onder woorden kunnen brengen. Het denken en praten over ingrijpende gebeurtenissen is op zich dus al anders.

De sociaal-emotionele ontwikkeling is eveneens een sterk beïnvloedende factor. Kinderen zitten ook op dat vlak nog volop in een evolutie. Veel emotioneel en sociaal gedrag is aangeleerd gedrag. Kinderen in verschillende culturen leren dus op een andere manier uiting geven aan hun psychologische verwerkingsprocessen. Zij leren dus ook aan wat binnen hun context aanvaardbare uitingsvormen zijn van emotionele verwerking. Aspecten als inlevingsvermogen, gehechtheid, de relatie tussen het zelf en de ander, naast zovele andere elementen van de ontwikkelende sociale en emotionele vaardigheden bepalen mee hoe kinderen op een bepaald moment gebeurtenissen verwerking.

Boven dit alles staan echter de ouders. Zij spelen niet alleen een bijzonder belangrijke rol in de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun kind. Zij zijn ook cruciale figuren bij het aanleren én het doormaken van psychologische verwerkingsprocessen bij kinderen, wanneer deze een ingrijpende of schokkende gebeurtenis meemaken. Hun eigen uitingsvormen, hun voorbeeldgedrag, maar ook de manier waarop zij hun kind betrekken bij dergelijke processen, leveren een belangrijke bijdrage voor een goede verwerking van de gebeurtenis die zich voor doet, maar ook voor de gebeurtenissen die zich later voordoen.

Een andere belangrijk element is de inschatting van de intensiteit.

Kinderen en jongeren maken een volledig andere inschatting van wat zij ervaren als ingrijpende of schokkende gebeurtenis. De dimensie van intensiteit uit het gehanteerde schema kan daardoor heel anders zijn bij kinderen dan bij volwassenen. Dit heeft met een aantal beïnvloedende factoren te maken (zie verder).

Wat volwassenen mogelijk beschouwen als een banaal en alledaags gebeuren, is dat voor kinderen en jongeren soms niet. Andersom kan dit ook spelen: volwassenen zijn vaak wat ontgoocheld over de soms luwe reactie van kinderen en jongeren op wat zijzelf heel ingrijpend vinden.

Volwassenen reageren hierin dan ook vaak op een verkeerde manier, vanuit hun referentiekader van wat maatschappelijk gezien de intensiteit "zou moeten zijn".

Nochtans zijn dat soort gebeurtenissen een ideale gelegenheid om kinderen en jongeren ervaring te laten opdoen met psychologische verwerkingsprocessen.

5.2. Duur en intensiteit van het verwerkingsproces

We zoomen even in op het verwerkingsproces bij kinderen en jongeren.

Kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling, psychisch en fysisch. De leefwereld van kinderen en jongeren is voortdurend in verandering. Kinderen en jongeren maken dus eigenlijk voortdurend ingrijpende gebeurtenissen mee die zij psychologisch moeten verwerken. Volwassenen onderschatten vaak de impact van dit soort zaken op kinderen en jongeren.

Denken we maar aan verhuizen (bijna elk kind van 7 jaar is minstens één keer verhuisd), gezinsuitbreiding, gezinsverandering (een groot deel van kinderen van 10 hebben al een echtscheiding meegemaakt), nieuwe klas en/of school, voortdurend wisselende vriendschappen en hobby's, verliefd worden of liefdes verbreken, enz.¹

Ook al blijft het basisschema gelijk, toch zijn er opvallende verschillen bij volwassenen, die grotendeels te verklaren zijn door de andere impact van de beïnvloedende factoren.

Bij kinderen en jongeren zal de duur van een verwerkingsproces mogelijk een heel stuk korter zijn. De intensiteit kan bijzonder groot zijn, en heel expressief, maar dus beperkt in tijd. Door de opbouw van levenservaringen zijn er immers voortdurend stimuli die men moet verwerken, waardoor een critical incident soms minder impact heeft dan een (voor volwassenen) banale, onschuldige gebeurtenis. Voor zover het incident geen grote impact heeft op hun leven, kunnen zij vlot overschakelen naar "de orde van de dag".

Waar in het theoretische schema de verschillende componenten van een verwerkingsproces een zekere geleidelijkheid vertonen, verloopt dit voor kinderen vaak op een heel andere manier.

Eenzijds zijn er veel meer wisselingen in de uitingsvormen. Kinderen schakelen dus vlotter tussen de verschillende componenten.

De grote schommelingen bij de schok zijn zichtbaar bij de heel expressieve uitingen van intens verdriet die zich kunnen voordoen. Niet zelden kan deze schok enkele minuten later al helemaal voorbij zijn en kunnen kinderen vrolijk zitten spelen, om nadien weer één en al verdriet te hebben. Dat is vaak te zien bij rouwdiensten, waar kinderen na intens verdriet heel vlot kunnen schakelen naar volop plezier beleven, om onmiddellijk daarna dan weer heel veel vragen te hebben over wat er gebeurt.

Anderzijds is er een vlugger verwerkingsproces. Het verwerkingsproces zelf duurt een stuk minder lang, waardoor er relatief vlug een nieuw evenwicht is. Kinderen zijn immers veel meer dan volwassenen ervaringsdeskundigen in het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen.

Last but not least zijn er ook grote verschillen tussen volwassenen en kinderen in de uitingsvormen van verwerking.

We volgen ongeveer dezelfde inhoudelijke bespreking voor de dimensies binnen de verschillende componenten. Vanuit de bespreking uit vorige hoofdstukken markeren wij in dit deel de verschillende uitingen bij kinderen en jongeren.

¹ *Reeds eerder werd aangehaald dat een ingrijpende gebeurtenis niet steeds negatief moet zijn. De geboorte van een broer of zus is voor een gezin meestal een heel heuglijke gebeurtenis. Voor kinderen kan dit echter heel ingrijpend zijn, met een negatieve dreigende ondertoon (concurrentie, minder aandacht voor hen...)*

Waarschijnlijk nog scherper dan bij volwassenen, vormen de verschillende uitingsvormen (fysisch, sociaal, emotioneel, cognitief en gedragsmatig) één cluster, één geheel. Een kind dat huult, doet dit vanuit alle dimensies tegelijk, zoals men vaak zegt “met het hele lichaam”.

Ook in dit luik geven wij al in de componentbespreking de mogelijke zorgwekkende ontwikkelingen aan, die mogelijk tot problematisch of pathologische ontwikkelingen kunnen leiden.

Ook bij kinderen en jongeren verloopt geen enkel verwerkingsproces met dezelfde inhoud. Afhankelijk van bovenstaande beïnvloedende factoren, de opvoedingscontext en hun eigen ontwikkelende persoonlijkheid (cf. denkontwikkeling en sociaal-emotionele ontwikkeling) kan een verwerkingsproces er helemaal anders uitzien.

Kinderen zullen vaak op een onrechtstreekse manier een psychologisch verwerkingsproces doormaken. Kinderen en jongeren zullen dit veel meer uiten via datgene wat ze vaak doen: spelen en tekenen.

Al spelend zullen de componenten schok, disorganisatie, reorganisatie en nieuw evenwicht heel sterk aan bod komen. Alle verschillende verwerkingsreacties kunnen op die manier vaak non-verbaal in een eerder onschuldige vorm naar boven komen.

Een ongeval zal misschien tientallen keren nagespeeld worden (verwerking van de component schok), een rouwdienst waar een kind aan deelnam zal in rollenspel overgedaan worden, in tekeningen komen de zaken die zij beleefden op hun manier op papier...

Dit kan soms aanstootgevend zijn voor volwassenen, ten onrechte. Spelen en tekenen valt immers niet te onderschatten als factor in de ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid en de verwerking van gebeurtenissen.

Als volwassene participeren bij het spel van kinderen, of in een niet-normerend gesprek luisteren naar wat ze over een tekening vertellen kan dan ook bijzonder helpend zijn om te kunnen inschatten hoe kinderen de psychologische verwerking doorlopen. Meteen biedt het een ideale mogelijkheid om een aantal reacties bij te sturen of te helpen om deze op een goede manier te kunnen verlopen.

5.3. Verloop van psychologische verwerking

5.3.1. Schok

Bij kinderen en jongeren veroorzaakt het nieuws van een ingrijpende of schokkende gebeurtenis evenzeer reacties vanuit een schok. Fysische reacties, hormonale ontregeling en primaire stressreacties, spierspanning, bibberen, enz kunnen evengoed prominent aanwezig zijn.

Zoals reeds eerder aangebracht kunnen die felle schokreacties soms komen naar aanleiding van wat volwassenen beschouwen als een niet ernstige, en dus niet ingrijpende gebeurtenis. Het eigen referentiekader en inschattingsvermogen is immers nog onvoldoende om volgens maatschappelijke normen iets als ingrijpend of niet ingrijpend te beschouwen.

Ook al kunnen deze reacties heel fel zijn, toch gaan kinderen en jongeren doorgaans vlugger door deze component van schok dan volwassenen. Hoe dichter men groeit naar volwassenheid, hoe meer de component schok effectief een rol zal spelen.

Dat kinderen en jongeren vlugger door de component van schok evolueren lijkt vreemd, maar is dat niet. Door een gebrek aan ervaring kunnen kinderen of jongeren vaak niet onmiddellijk inschatten dat een incident ingrijpend of schokkend is.

Integendeel, men ziet het mogelijk zelfs eerder als een evenement dan een incident. Deze onderschatting van de ernst van het incident kan zich ook later nog voor doen, waarbij kinderen en jongeren toch met een zeker enthousiasme praten over wat er is gebeurd. Het negeren van de realiteit en de ernst ervan is dus eigenlijk een onderschatting bij gebrek aan

referentiekader over andere incidenten. Vanuit deze optiek is dit enthousiasme begrijpelijk en moet men ook op die manier kunnen kaderen.

Het vals positief gevoel is eveneens merkbaar. Ook hier moet een nuance gemaakt worden. Vaak is dat vals positief gevoel een gevolg van het vlotter kunnen “schakelen” naar andere componenten, zoals reorganisatie en nieuw evenwicht. Daardoor kan een kind op het ene moment vol zijn van verdriet om nadien vrolijk te lachen (en misschien kort nadien terug overmand te worden door verdriet). Volwassenen gebruiken dit vlugge schakelen bij kinderen trouwens handig: hoe vaak wordt een kind niet getroost met een ijsje!

5.3.2. Disorganisatie

Kinderen en jongeren hebben doorgaans een vrij grote veerkracht. Hun leven zit immers vol van nieuwe ervaringen en verwerkingsprocessen. Bij een ingrijpende of schokkende gebeurtenis zijn zowel de component schok als disorganisatie componenten waar zij vlug in recupereren.

Uiteraard ondervinden kinderen ook de fysische reacties als gevolg van de schok in de vorm van vermoeidheid. Ook hier kan deze uitputting leiden tot een verminderde weerstand en een verzwakt afweersysteem als gevolg. Dankzij hun grotere veerkracht hebben deze zaken meestal geen grote impact op hun verdere leven.

Toch hebben ook kinderen te maken met gedachtenvernauwing na een ingrijpende of schokkende gebeurtenis. en een grote behoefte om te ventileren over wat er is gebeurd. Op dat vlak heeft men in scholen (kleuterscholen voorop) de voorbije decennia bijzonder veel aandacht hieraan besteed.

Dat de disorganisatie kan leiden tot verminderde aandacht op school, zwakkere schoolprestaties en meer probleemgedrag is gekend. Daar is op korte termijn voldoende aandacht en begrip voor. Wel bestaat er een risico dat dit op wat langere termijn aan de aandacht ontsnapt omdat men, mogelijk ten onrechte, er van uitgaat dat het verwerkingsproces voltooid is.

Binnen disorganisatie kunnen er ook slaapproblemen zijn, met dromen of nachtmerries. Vooral bij jonge kinderen is het nodig om daar voldoende aandacht aan te besteden. Voor volwassenen is het soms moeilijk om een droom van zich af te zetten. Voor kinderen is dit een extra moeilijkheid omdat zij veel minder het onderscheid kunnen maken tussen iets wat zij hebben gedroomd en iets wat echt is gebeurd.

Kinderen zijn bij uitstek vatbaar voor onderhandeling, irrationele gedachten en onbestaande causaliteit. Zij vormen het centrum van hun wereld en willen graag geloven dat zij vat hebben op alles wat rondom hen gebeurt. Het is dus niet vreemd dat zij aannemen dat een ingrijpende gebeurtenis iets is dat door hen is veroorzaakt, of door hen ongedaan kan worden gemaakt. Aangezien zij in een leefwereld verkeren waar ze nog veel vat hebben op de wereld, kunnen zij dus vlug overtuigd geraken dat zij de gebeurtenis hebben veroorzaakt. Dat dit kan leiden tot complexe schuldgevoelens laat zich raden. Dit kan vaak versterkt worden door de, soms terechte, observatie dat hun ouders of andere belangrijke volwassenen (grootouders, leerkracht) minder aandacht voor hen hebben.

Dat kinderen in een verwerkingsproces ook sterk te maken krijgen met allerlei uitingen van onzekerheid en angst mag duidelijk zijn. Ook dit werkt dubbel: enerzijds zijn zij niet vertrouwd met bepaalde van de reacties van schok en disorganisatie bij hun volwassen referentiegroep. Anderzijds krijgen zij te maken met de eigen reacties waarmee ze al evenmin vertrouwd zijn. Daardoor komt hun vertrouwde omgeving plots helemaal niet meer vertrouwd over, wat onzekerheid en angst oproept. Irrationele gedachten en schuldgevoelens kunnen dan deze angstgevoelens alleen maar versterken. Bij kinderen treedt na een ingrijpende gebeurtenis vaak één of andere vorm van regressie op. Dit kan een gevolg zijn van de onzekerheid die zij aanvoelen en over nemen. Bepaalde verworven vaardigheden raken plots verloren en moeten zij terug aanleren. Vaak gaat het

over vaardigheden die nog geen automatisme zijn. Dit kan gaan over bedplassen, kinderlijk gedrag, terugval in zelfstandigheid bij het eten of het zich aankleden. Ook verhoogde afhankelijkheid en scheidingsangst zijn gekende uitingen van disorganisatie bij kinderen in een verwerkingsproces..

In de component van disorganisatie zijn ook kinderen en jongeren op zoek naar informatie. Gelukkig is de tijd grotendeels voorbij dat men kinderen en jongeren zoveel mogelijk weg hield van een ingrijpende of schokkende gebeurtenis, of dat men informatie gaf die helemaal niet strookte met de realiteit. De tijd is nog niet zo ver voorbij dat kinderen niet mee mochten naar een rouwdienst, zij niet mochten weten wat er was gebeurd, een overledene zagezegd op reis was, enz.

Ook kinderen en jongeren hebben echter behoefte aan duidelijke en concrete informatie over wat er gebeurde. Net als bij volwassenen helpt het krijgen van voldoende informatie om het verwerkingsproces op een goede manier te kunnen doorlopen. Op deze manier participeren zij eveneens aan het groepsproces van verwerking.

Vragen die kinderen niet beantwoord krijgen vormen leemtes of onduidelijkheden. Kinderen zijn, net als volwassenen, dan geneigd om die in te vullen met hun eigen constructie, die mogelijk een stuk erger of bedreigender is dan de werkelijkheid.

Het spreekt voor zich dat correcte informatie niet noodzakelijk synoniem moet zijn van volledige gedetailleerde informatie. Het is een belangrijke evenwichtsoefening om het niveau in te schatten waarop zij de informatie kunnen begrijpen. Hen zelf vragen laten stellen en deze op een eerlijke manier beantwoorden is aangewezen. Wat men zelf niet weet, wordt best ook zo gezegd, beter dan een onjuist verhaal te verzinnen;

Identificatie met het slachtoffer doet zich tenslotte evenzeer voor bij kinderen en jongeren.

Vaak zit hier zelfs een vreemd kantje aan: kinderen en jongeren ervaren soms een vorm van concurrentie omdat slachtoffers extra aandacht krijgen en soms geïdealiseerd worden. Ook hier is een goede duiding van wat er gebeurt belangrijk om hen verder te helpen in hun verwerkingsproces.

5.3.3. Reorganisatie

Doordat kinderen en jongeren vlugger door de componenten schok en disorganisatie komen, is er ook vlugger een vorm van reorganisatie. Doordat zij ook vlotter kunnen schakelen tussen de verschillende componenten is er ook een schijnbaar ander verloop.

Zoals bij disorganisatie al is beschreven kan het verkeerd overkomen dat kinderen en jongeren geen verwerkingsproces zouden doormaken.

Ook dit is merkbaar in reorganisatie.

Kinderen hebben een heel sterk fysisch recuperatievermogen. Het fysisch herstel van de schok en disorganisatie kan dan ook heel vlug gaan. De procesmoeheid uit zich bij hen minder, o.a. door het vlugger schakelen. Vaak begrijpen zij niet waarom volwassenen zo lang en zo veel bezig zijn met de gebeurtenis waar zij al over zijn.

Binnen hun reorganisatie zal de gebeurtenis op zich mogelijk minder doorwegen, maar zal de reorganisatie van de volwassen referentiegroep (vooral dan het gezin) meer van doorslaggevend belang zijn. De mate waarin de dichte omgeving van kinderen en jongeren zich reorganiseert zal ook bij hen merkbaar zijn. Kinderen en jongeren zijn dus afhankelijk van hoe de dichte omgeving van volwassenen terug in een positieve opbouw komt na een ingrijpende of schokkende gebeurtenis. Het spreekt voor zich dat deze verwerkingsprocessen ook een enorme impact hebben op de ontwikkeling van de eigen normen en waarden en de persoonlijkheid van kinderen en jongeren.

Uiteraard geldt dit ook als het gaat over een minder goede verwerking. Procesmoeheid, lethargie, lusteloosheid, middelenmisbruik, afbouwen van sociale contacten, enz. hebben een rechtstreekse impact op kinderen en jongeren omwille van het voorbeeldgedrag waar men dan mee te maken krijgt.

Dit kan zich sterk reflecteren op school, jeugdbeweging en vriendenkring. Schoolmoeheid, middelengebruik, opzoeken van risicovrienden en plegen van delinquent gedrag zijn vaak een afgeleide van een mank gelopen verwerkingsproces na een ingrijpende gebeurtenis.

5.3.4. Nieuw evenwicht

Het nieuwe evenwicht is voor kinderen en jongeren vaak ook anders dan bij volwassenen. Per definitie zijn zij immers nooit in evenwicht, omwille van de voortdurende ontwikkeling en voortdurende nieuwe ingrijpende gebeurtenissen die zij meemaken.

Door de vluggere opeenvolging van verwerkingsprocessen is er een voortdurende evolutie naar een nieuw evenwicht.

Voorafgaande ervaringen zijn echter wel heel belangrijk voor de opbouw of versterking van de eigen veerkracht. Ook daar kunnen volwassenen een belangrijke rol in spelen, door hen nauw te betrekken bij ingrijpende en schokkende gebeurtenissen, er voldoende over te communiceren en voldoende tijd en ruimte te creëren om hun eigen verhaal en hun eigen invulling aan bod te laten komen.