

HOE HERKEN JE SIGNALEN?

Schenk aandacht aan verschillende soorten signalen.



GEDRAGSMATIGE SIGNALEN

Kinderen met trauma proberen zich vaak staande te houden, dit zie je in:

- plots veranderend gedrag: teruggetrokken, drukker of opstandig
- moeite met concentratie of rust vinden
- agressie of verhoogde prikkelbaarheid
- vermijden van mensen, situaties of plaatsen
- overmatig controlerend gedrag of perfectionisme
- terugvallen naar jonger gedrag (bv. opnieuw bedplassen, duimzuigen).

SCHOOLSE SIGNALEN

In de klas vallen vaak de volgende zaken op:

- plotse daling in schoolprestaties of wisselende schoolresultaten
- afwezigheden of vaak ziekgemeld
- concentratieproblemen
- moeilijke sociale relaties of conflicten
- perfectionisme of faalangst
- vermijden van bepaalde thema's of situaties (bv. turnles, toetsen)
- afhankelijk gedrag tegenover leerkracht
- niet kunnen genieten van spel of plezier.

EMOTIONELE SIGNALEN

Trauma tast het gevoel van veiligheid en vertrouwen aan. Je ziet dit terug in:

- snel bang of gespannen, steeds alert
- somber, lusteloos of hopeloos overkomen
- sterke emoties: snel overstuur of overreageren
- schaamte- of schuldgevoelens die niet in verhouding staan
- moeite met vertrouwen of hechting
- overmatig aanpassen of pleasen.

LICHAMELIJKE SIGNALEN

Het lichaam spreekt waar woorden ontbreken. Trauma kan zich uiten via:

- hoofdpijn, buikpijn of misselijkheid zonder medische oorzaak
- slaapproblemen of nachtmerries
- verlies van eetlust of juist veel eten
- vermoeidheid of lichamelijke onrust
- over-of onderactiviteit (hyper of juist "afwezig").

SIGNALEN UIT DE CONTEXT

Soms zie je de gevolgen van trauma ook in de leefomgeving:

- spanningen of onveiligheid thuis, wisselende verzorgers
- verwaarlozing basisnoden (eten, kledij, materiaal)
- vaak medische klachten, zorg wordt vermeden of uitgesteld
- gezin leeft geïsoleerd, weinig netwerk/steunfiguren.

TAAL EN SPEL

Kinderen verwerken ervaringen in hun spel en taal. Let op:

- spel of tekeningen rond zorgwekkende thema's (bv. Gevaar, geweld, verlies)
- uitspraken van wanhoop ("Ik wou dat ik er niet was" of "Niemand kan mij helpen")
- vage verhalen, ze vertellen iets ingrijpend maar zonder detail
- vertellen over gebeurtenissen die niet passen bij hun leeftijd of ervaring.

LET OP! Niet elk signaal wijst meteen op trauma.

Belangrijk zijn:

- Combinaties van signalen uit verschillende domeinen.
- Verandering ten opzichte van het gewone gedrag van het kind.
- Herhaling, duur en ernst: nemen de signalen toe of houden ze aan?
- Context: wat speelt er thuis, op school, in de omgeving?
- Jouw buikgevoel: als iets niet klopt, neem dat serieus.

Vraag je af:

"Is dit gedrag passend bij de leeftijd en situatie?"

WAT KAN JIJ DOEN?

Wanneer je signalen ziet bij een kind: richt je op veiligheid, aandacht en concrete ondersteuning.



NUTTIGE CONTACTEN

- Huisarts
- Psycholoog in de regio (Eerstelijnspsychologen: www.psy-ovl.be)
- CLB
- Huis van het Kind
- 1712 – Hulplijn voor geweld en kindermishandeling

ONTHOUD

- Er zijn geen moeilijke kinderen, alleen kinderen die het moeilijk hebben.
- Jij hoeft het probleem niet alleen op te lossen maar je kan wel het verschil maken door te zien, te luisteren en door te verwijzen.
- Stel je altijd de kernvraag: “Wat heeft dit kind nodig, op dit moment en in deze situatie?”

Deze brochure is binnen de samenwerking rond het Project OverHoop in Eerstelijnszone Panacea en met de steun van de Koning Boudewijnstichting en Agentschap Opgroeien tot stand gekomen en werd ontwikkeld door klinisch psychologen Delphine Van Lierde en Stefanie Martin.



Met de steun van de Koning Boudewijnstichting

SIGNALENKAART

preventie en sensibilisering rond ontwikkelingstrauma bij kinderen

