



TRAUMA

Een trauma is een schokkende, ingrijpende gebeurtenis waarop met intense angst, hulpeloosheid of afschuw wordt gereageerd. Denk aan een ongeluk, ernstig gepest worden, in elkaar geslagen zijn, het overlijden van een dierbare, seksueel misbruik, betrokken zijn bij geweld of hiervan getuige zijn. Ieder kind of jongere reageert anders na het ervaren van een trauma. Sommige kinderen trekken zich terug en zijn heel bedreven in het 'doen alsof er niets aan de hand is'. Anderen reageren boos of agressief.



VIJF KENMERKEN VAN EEN TRAUMA

- 1.** Concentratieproblemen en snel afgeleid zijn, bijvoorbeeld op school of thuis
- 2.** Aanhoudende angst of schrikreacties, ook al is het gevaar inmiddels voorbij
- 3.** Gevoelens van verdriet, boosheid of somberheid komen vaak voor
- 4.** Herbelevingen van de gebeurtenis, zoals flashbacks of levensechte nachtmerries
- 5.** Gevoelens van schaamte, schuld of verwarring over wat er is gebeurd

RIOZORG
REIKT AAN

