



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Kind, Gezin en
Psychotrauma

Veiligheid in gezinnen: voorkomen van traumatische stress

Informatie voor professionals in de jeugdsector en
het onderwijs tijdens de coronacrisis

Gezinsrelaties in coronatijd

Vanwege de coronacrisis zijn gezinnen meer op elkaar aangewezen en kan de spanning binnenshuis sterk toenemen. Wanneer er stress is bij één van de gezinsleden, heeft dat direct invloed op alle gezinsleden en de gehele sfeer in huis. Het kan een uitdagende opgave zijn voor gezinnen om niet alleen de sfeer onderling goed te houden, maar ook elkaars veiligheid te garanderen. Er is sprake van extra risico wanneer één of meerdere gezinsleden al voor de coronacrisis last had van psychotraumaklachten.

Wat is psychotrauma?

Psychotrauma verwijst naar bedreigende, angstige of gewelddadige gebeurtenissen die iedereen, zowel binnen als buiten het gezin, kunnen overkomen. Als gevolg van psychotrauma worden relaties tussen gezinsleden negatief beïnvloed en is het functioneren van het gezin als geheel belemmerd. Bij gezinnen die in onveilige of traumatische omstandigheden wonen, komen vaak meerdere traumatische incidenten voor en zijn tegelijkertijd de mogelijkheden om ermee om te gaan beperkt. De mogelijkheden om rust en ontspanning te bieden lijken opgebrand.

In deze folder bieden we u informatie en suggesties over wat mogelijk is om gezinnen te ondersteunen waar het risico op een onveilige leefsituatie en geweld is toegenomen.

Mogelijke reacties

Als gevolg van de huidige stressbronnen, zoals

- Minder sociale steun door sociale onthouding
- Wegvallen van school & structuur
- Combineren van thuiswerk, zorgtaken en hulp bij schoolwerk kinderen
- Wegvallen van bronnen van steun- en ontspanning door opvang en sport
- Het constant op elkaar zitten in soms ook kleine ruimtes
- Gedrag van (kleine) kinderen, verveeldheid
- Beperkte middelen, financiële problemen en individuele stress

kunnen onderlinge spanningen snel toenemen.

Positieve aandacht en frustratietolerantie nemen af en irritaties krijgen de overhand. Het wordt steeds lastiger bij elkaar te zijn; oplossingen lijken soms ver weg.

Wanneer onder stijgende druk geweld plaatsvindt, zoals verbaal en fysiek geweld - of grensoverschrijdend gedrag, kunnen kinderen, jongeren of volwassenen getraumatiseerd raken. Door de sociale isolatie zitten zij klem in een traumatiserende omgeving.

Gevolgen voor professionals

Het kan een gevoel van machteloosheid veroorzaken wanneer je als professional waarneemt dat een kind of jongere in de knel zit, niet goed wordt verzorgd of geweld meemaakt. Er is hulp nodig om de onveiligheid te stoppen en het kind ondersteuning te bieden. Vanwege de coronacrisis kunnen mogelijkheden om het kind te helpen echter beperkt lijken. Toch kun je als professional het verschil maken.

Wat kunnen professionals doen?

- Ga in gesprek met het kind, en zo mogelijk met de ouder over wat er aan de hand is.
- Ga na wie in de omgeving van het kind of de ouder hulp kan bieden.
- Betrek, als dat kan, een voor het kind of de ouder bekende en al vertrouwde professional bij het gezin, zoals docent, begeleider, of behandelaar.
- Overleg je zorgen met een collega/ binnen je team, maak het een aanpak van het hele team en zorg voor geregeld overleg.
- Gaan kwetsbare kinderen (nu of per 11 mei weer) naar school? Link website [Nederlands Jeugdinstuut](#)
- Houd ritme en structuur aan.
- Onderhoud geregeld contact met de ouders: bel terug en houd vinger aan de pols bij het gezin.
- Verwijs wanneer nodig.

Eén van de akelige kenmerken van psychotrauma is dat iemand zich eenzaam voelt. Het kunnen delen met een professional die vertrouwd wordt, is de eerste belangrijke stap om de situatie te kunnen hanteren, oplossingen te zoeken en toe te werken naar herstel.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Wanneer hulp nodig is

Raadpleeg mogelijkheden voor hulp die je zelf of met je collega's kunt bieden. Er verschijnen nu vele flyers, factsheets en websites die goede informatie bieden. Zie voor een overzicht:

<https://gezin.arq.org/consultatie-en-advies/bronnen>.

Wanneer extra hulp nodig is, kun je ons [Contactpunt Gezin](#) bellen. We denken graag mee over mogelijkheden van hulpverlening.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
gezin.arq.org

E gezin@arq.org

T 088 3305599 (maandag t/m vrijdag 10-12, 14-16 uur)