

LUISTER NAAR MIJ

Kinderen helpen na trauma

INGRID DELAMEILLIEURE

LUISTER NAAR MIJ

Kinderen helpen na trauma

D/2014/45/260 - ISBN 978 94 014 1821 8 - NUR 777 / 895 / 766

Vormgeving cover: Koen Bruyñeel

Vormgeving binnenwerk: theSWitch

© Ingrid Delameillieure & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasme Ruelensvest 179 bus 101
3001 Leuven
België
www.lannoocampus.be

Inhoud

Woord vooraf door Peter Adriaenssens	9
Voorwoord	11
Inleiding	13
Deel 1: Trauma	17
Inleiding	21
Hoofdstuk 1: Traumatische ervaringen	23
1. Wat is trauma?	23
Type 1-trauma	23
Type 2-trauma	24
Complex trauma	26
2. Seksueel misbruik	26
Hoofdstuk 2: De gevolgen van een trauma	29
1. Weinig of geen gevolgen dankzij 'veerkracht'	30
2. Effect van een trauma op de hersenen	31
2.1. Overlevingsmechanismen worden geactiveerd	32
2.2. Traumatische herinneringen worden opgeroepen (triggers)	35
2.3. Geheugen en stressreacties	36
2.4. De invloed van de omgeving	38
3. Veelvoorkomende traumasignalen	39
3.1. Cognitieve traumasignalen (denken)	42
Verwongen gedachten	42
Denken in cirkels	43
Steeds terugkerende herinneringen en herbelevingen	44
Verhoogde waakzaamheid	45
Concentratieproblemen	46
3.2. Emotionele traumasignalen (voelen)	47
Verdriet	48
Woede	49

Angst	49
Schuldgevoelens	50
Schaamte	52
Depressieve gevoelens	53
Dissociatie	54
3.3. Gedragmatige traumasignalen (doen)	55
Regressief gedrag	55
Vermijdend gedrag	56
Slaapproblemen	57
Woedeaanvallen	58
Agressief of destructief gedrag	60
Zelfverwondend gedrag (automutilatie)	61
Posttraumatisch spel	62
Herhaling van probleemgedrag	63
a. Re-enactment	63
b. Re-victimisering	64
4. Besluit	65
Hoofdstuk 3: Post-Traumatische Stress Stoornis (PTSS)	66
1. Kenmerken	66
Herbeleven	67
Vermijden	67
Negatieve gedachten en gevoelens	68
Verhoogde prikkelbaarheid	68
2. PTSS en andere diagnoses	69
Hoofdstuk 4: Hoe verwerkt een kind een traumatische gebeurtenis?	72
Deel 2: Kinderen helpen na een traumatische ervaring	79
Inleiding	83
Tip 1: Geloof een kind, geef het erkenning voor wat het heeft meegemaakt	87
1. Geloven betekent erkenning geven	87
2. Een vertrouwelijk gesprek	88
Tip 2: Zorg voor een rustige en veilige omgeving	91
1. Zorg voor lichamelijke veiligheid	92

2. Zorg voor emotionele veiligheid	93
3. Maak veiligheidsafspraken	94
4. Ga niet overbeschermen	95
5. Probeer zelf rustig te blijven	97
Tip 3: Help stressreacties mee op te vangen	98
1. Herken stressreacties	98
2. Grens moeilijk gedrag af	99
3. Lichamelijk contact is belangrijk	101
4. Houd rekening met de leeftijd van het kind	102
De behoeften van een baby	103
De behoeften van een peuter	103
De behoeften van een kleuter	104
De behoeften van een kind op de lagere school	105
De behoeften van een puber	105
5. Geef een kind tijd	106
Tip 4: Geef uitleg over normale reacties op een abnormale of ongewone gebeurtenis	108
1. Geef informatie over de gebeurtenis	108
2. Geef informatie over stressreacties	109
3. Geef informatie over het afgrenzen en corrigeren van gedrag	110
4. Geef informatie over steunfiguren	110
5. Herhalen – herhalen – herhalen!	111
Tip 5: Geef een kind de kans om over zijn gevoelens en gedachten te praten	112
1. De taal van kinderen	113
2. Veiligheid als basis voor een gesprek	113
3. Het belang van praten	114
4. Wat als een kind niet wil of durft te praten?	116
Kinderen willen wel praten, maar hebben er geen woorden voor	117
Kinderen willen niet praten uit schaamte of schuldgevoel	117
Kinderen willen niet ‘altijd’ praten	117
Kinderen willen niet met ‘iedereen’ praten	117
Kinderen willen ‘nu nog niet’ praten	118
Kinderen willen niet over ‘alles’ praten	118
Soms hebben kinderen hun ‘redenen om niet te praten’	119
Sommige kinderen willen niet praten, maar wel ‘iets doen’	119
5. Spel is de taal van kinderen	119

Tip 6: Behoud zo veel mogelijk de gewone structuur en routine	121
1. Herstel het gewone dag- en nachtritme	121
2. Laat een kind indien mogelijk naar school gaan	122
3. Verander geen regels	123
Tip 7: Zorg ook goed voor jezelf	125
1. Wat met je eigen gevoelens?	126
2. Zoek steun bij andere volwassenen	127
Zoek steun voor het kind	127
Schakel andere zorgfiguren in en informeer hen	127
Zoek steun voor jezelf	128
Zoek professionele hulp voor jezelf	128
Tip 8: Aarzel niet om professioneel advies of hulp te zoeken	129
1. Herken de signalen van een Post-Traumatische Stress Stoornis (PTSS)	129
2. Veiligheid als basis voor therapie	129
Veiligheid in de thuissituatie van het kind	130
Veiligheid in de therapeutische context	130
Slot	133

Woord vooraf

De helft van de bevolking zal in de loop van het leven een traumatische gebeurtenis meemaken. Dat kan gaan over een ernstig verkeersongeval, een inbraak of zelfs een aanranding. Voor velen doet zo een gebeurtenis zich al voor in de kindertijd. Dat dit ernstig ingrijpt op je kansen op een gelukkig leven, begrijpen we beter sinds de neurowetenschappen de kwetsbare aanleg van het brein en de stresssystemen hebben blootgelegd. Trauma laat een handtekening na. Die hoeft de kwaliteit van verder leven niet in de weg te staan, maar de gevolgen van een trauma worden vooral bepaald door een goede eerste aanpak. En daarover gaat dit boek: betere kennis over trauma en hoe dit ingrijpt in de werkelijkheid. Ingrid Delameillieure combineert weten en doen, toont hoe je kennis kunt omzetten in dagelijkse praktijk met kinderen en gezinnen en dat voor een breed spectrum van schokkende levenservaringen. En dat is nodig. Onze samenleving beschouwt het zorgen voor en beschermen van gekwetste jongeren als een vanzelfsprekendheid. Maar geconfronteerd met een concreet kind met een trauma, roept de aanpak twijfel, emoties en discussies op door de verschillende visies die daarbij een rol spelen. Wie we liefhebben kan niet goed genoeg verzorgd worden. Vaak is het buikgevoel van de ouder betrouwbaar en voert het naar de beste aanpak. Maar soms overheersen angsten. Goedbedoelde meningen kunnen dan haaks tegenover elkaar staan. Een meelevende volwassene en een professionele zorgverlener spreken dan plots niet meer dezelfde taal. Dan is gedeelde kennis een troef.

Dit boek beschrijft de kunst van een complex delibereren tussen het waken over de noden van de ontwikkeling van jongeren, het samenleven van ouders en kind en het respect voor regels en waarden van een democratisch land. De basislijn die steeds aanwezig is, is het besef dat oplossingen niet zitten in een naïef geloof in eenvoudige regeltjes. Mensen zijn niet gelijk, jongeren in ontwikkeling hebben niet allen de gave van de weerbaarheid. En dus is er nood aan maatwerk, rekening houdend met de aard van het trauma, de balans van krachten en zwakten van de jongere en de kwaliteit van de context.

Dit is een boek voor iedereen die kinderen belangrijk vindt, ouders voorop, en hun professionele jeugdhulpverleners. Ik hoop dat *Luister naar mij* voor veel meer mensen duidelijk maakt dat gekwetste jeugd een meerlagige aanpak vraagt. Dit boek bevordert de reflectie op de samenhang tussen dagelijks leven, kennis en praktijkervaring en biedt de beschikbare expertise aan in de vorm van een werkbaar handboek.

Bij traumazorg voert iedere weg naar handelen ons langs vele vragen. Ingrid Delameillieure heeft de gave zich helemaal te kunnen geven voor het moeilijke vak dat

de zorg voor het getraumatiseerde kind is. Zij staat open voor inspiratie uit vele kennisdomeinen en heeft de vaardigheid om die inzichten helder te formuleren en er handvatten van te maken waarmee iedereen aan de slag kan. Dat is wat dit boek voor mij zo intens maakt: denken over traumazorg als een leidraad die mensen beter leert leven.

Peter Adriaenssens

Kinder- en jeugdpsychiater, hoofddocent KU Leuven,
directeur Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Vlaams-Brabant en
kliniekhoud kinderspsychiatrie UZ Leuven

Voorwoord

Wanneer een kind iets ergs overkomt, laat ons dat niet onberoerd. We kunnen als het ware de pijn meevoelen die het moet doorstaan. Ouders, en volwassenen in het algemeen, hebben een natuurlijke behoefte om kinderen te beschermen tegen al het leed dat bestaat. Helaas lukt ons dit niet altijd. Niet omdat we niet genoeg ons best doen, maar gewoon omdat dingen soms onverwacht gebeuren of ons overkomen. Wat we dan voelen is een heel scala aan emoties, met als belangrijkste emoties angst, boosheid en machteloosheid. We willen het kind helpen, maar weten vaak niet welke hulp er precies nodig is. Bovendien zijn we vaak bang om het verkeerd aan te pakken en het zo nog erger te maken.

Dit boek is geschreven voor iedereen die ouders of andere zorgfiguren voor kinderen hierin wil ondersteunen. Het biedt kennis over trauma's bij kinderen en geeft tips over wat ouders of zorgfiguren kunnen doen om hun kind te helpen bij het verwerken van een traumatische ervaring.

- Hoe reageert een kind op een traumatische ervaring?
- Wat kunnen ouders of zorgfiguren doen om een kind te helpen om deze traumatische ervaring te verwerken?
- Wanneer is er professionele hulp nodig?

Dit zijn vragen die ouders, familieleden, leerkrachten en hulpverleners stellen na een traumatische gebeurtenis bij een kind.

Als kinderpsychologe en psychotherapeute heb ik al veel moedige ouders en kinderen ontmoet. Ouders die ondanks hun eigen pijn de moed vonden om naast hun kind te gaan staan en het steun aan te bieden. Ik heb veel kinderen gesproken die de moed gevonden hebben om te tonen en te vertellen wat een traumatische ervaring met hen gedaan heeft en zelf meezochten naar wat voor hen helpend kon zijn.

In dit boek geef ik informatie en tips om kinderen te ondersteunen en te helpen om hun traumatische ervaring te verwerken. De focus ligt op de beleavingswereld van kinderen en ouders na een trauma. Het boek is geschreven vanuit de praktijk in het werken met kinderen die een traumatische ervaring hebben opgedaan en het werken met hun ouders en andere opvoeders.

Zowel ouders als hulpverleners kunnen heel wat informatie over trauma en het verwerkingsproces van kinderen uit dit boek halen. De voorbeelden illustreren hoe

kinderen reageren op een traumatische ervaring en hoe zij hiermee kunnen worden geholpen.

De informatie en tips die in dit boek zijn opgenomen hebben vele kinderen en ouders al via gesprekken meegekregen. Deze kinderen, ouders en andere betrokkenen hebben mij geleerd hoe belangrijk het is voor het herstel na een trauma om goed geïnformeerd te zijn en correcte informatie te krijgen over welke steun helpend is. Zij hebben mij de inspiratie gegeven om de informatie en tips te bundelen in dit boek.

Aan al deze kinderen, ouders en andere betrokkenen wil ik dit boek opdragen, in de hoop dat hun verhalen een inspiratie zullen vormen voor iedereen die dit boek leest.

Ingrid Delameillieure

Kinderpsychologe-psychotherapeute

Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Limburg (www.kindermishandeling.be)

Communicatiegroep Hasselt (www.communicatiegroep.be)

Inleiding

Heel wat kinderen zijn getuige of slachtoffer van een traumatische ervaring. Dit kan plaatsvinden in de omgeving van het kind of in de eigen gezinssituatie.

Ouders willen hun kind sparen van elke negatieve ervaring. Wanneer kinderen toch iets naars overkomt, wil men alles doen om ze te helpen.

Kinderen reageren na een traumatische ervaring met stressreacties. Ze zijn boos en opstandig, of net stil en teruggetrokken. Ze voelen zich niet goed, hebben hoofd- en buikpijn. Meestal zijn deze stressreacties tijdelijk. Ze doven uit of verdwijnen. Wanneer de stressreacties na verloop van tijd niet uitdoven, spreken we van een trauma. Deze kinderen blijven gevoelens van machteloosheid en controleverlies ervaren.

Ook ouders kunnen stressreacties vertonen. Zij zijn mee geraakt door de traumatische ervaring van hun kind. Hun gewone denken, doen en voelen kan hierdoor belemmerd worden. Ook zij voelen zich machteloos en ervaren controleverlies. Ze voelen zich falen in de goede zorgen voor hun kind. Er is iets gebeurd waar ze niet van op de hoogte waren of dat ze niet hebben kunnen voorkomen. Deze gevoelens van machteloosheid en controleverlies kunnen zeer verlamdend werken. Ouders zijn ten einde raad, weten niet meer wat te doen om goed voor hun kind te zorgen. Het liefst willen ouders hun kind beschermen tegen alle pijn en verdriet. Helaas gaat dit niet. Het is belangrijk dat ouders ook met verdriet en pijn van hun kind leren omgaan.

Ouders zijn voor een kind de belangrijkste zorgfiguren. Een kind heeft op de eerste plaats zijn ouders nodig, zeker ook op moeilijke momenten. De steun die een kind uit zijn onmiddellijke omgeving krijgt, kan een enorm verschil maken om tot verwerking te komen. Dit boek geeft tips aan ouders en andere zorgfiguren over wat er nodig is om een kind te ondersteunen. Een kind dat voldoende ondersteund wordt, zal een grotere kans hebben om negatieve ervaringen verwerkt te krijgen.

Ouders kunnen op zo'n moment iemand nodig hebben die met hen alles terug op een rijtje zet. Dit boek wil hiertoe een aanzet zijn.

Gedrag beter begrijpen, betekent een kind beter begrijpen

Om hun kind goed te kunnen helpen is het belangrijk dat ouders voldoende kennis hebben over trauma en stressreacties. Wanneer ouders de ervaringen van hun kind

beter begrijpen, hebben ze het gevoel meer controle te hebben over de situatie. Het helpt ouders om meer zelfvertrouwen op te bouwen. Het is belangrijk te weten dat alle reacties – hoe vreemd ook en hoe moeilijk te begrijpen ook – een gevolg zijn van de schokkende gebeurtenis. Wanneer kinderen nog niet voldoende vaardigheden hebben om hun gedachten en gevoelens via woorden te uiten, zullen ze andere uitingsvormen zoeken om deze gevoelens naar buiten te brengen. In hun gedrag zullen ze tonen hoe ze zich voelen en welke verwarrende gedachten er in hun hoofd spelen. Wanneer ouders dit gedrag kunnen begrijpen, zal het hen ook lukken om er rustiger op te reageren.

Na een traumatische gebeurtenis zoeken veel ouders hulp en ondersteuning voor hun kind. Het lijkt soms wel alsof ouders zelf de pedalen kwijt zijn. Ze zoeken iemand die hen helpt om alle emoties mee op te vangen en een plaats te geven. De psycholoog of therapeut die met een kind aan de slag gaat, zal ook ouders betrekken in het hulpverleningsproces. Ouders zijn immers de belangrijkste zorgfiguren voor het kind. En aangezien een kind afhankelijk is van de goede zorgen van zijn ouders of een andere zorgfiguur, is het weinig zinvol om met een kind alleen te werken.

Ouders hebben *soms* professionele hulp nodig om hun kind te helpen. Professionele hulpverleners hebben *altijd* ouders of andere zorgfiguren nodig om een kind te helpen.

Voor meer gespecialiseerde hulp kan het zinvol zijn om contact op te nemen met een kinderpsycholoog of een psychotherapeut die deskundig is in traumaverwerking. In sommige situaties kan professionele psychologische hulp van onschatbare waarde zijn. Soms is die zelfs noodzakelijk.

Dit boek biedt psycho-educatie over trauma's. Psycho-educatie is een belangrijk element bij traumaverwerking. Het doel is taal aan te reiken aan hulpverleners en ouders om het trauma en de gevolgen ervan beter te begrijpen. Taal helpt ons om afstand te nemen van de traumatische ervaring en er betekenis aan te geven.

Een trauma wordt gekenmerkt door machteloosheid en sprakeloosheid. Het slachtoffer is als het ware met stomheid geslagen. Dit in taal uitdrukken vraagt een grote inspanning, zowel van kinderen als van ouders. Soms zijn ze bang om naar woorden te zoeken. Bang voor de intense emoties en herbelevingen die opgeroepen kunnen worden. Maar woorden kunnen ook verhelderen en helpen. Met woorden kunnen we uitdrukken wat we denken en voelen. Met taal kunnen we verbanden leggen en erkenning krijgen.

Naast informatie staan er ook tips in dit boek over wat ouders kunnen doen om de stress en angst bij hun kind te verminderen of weg te nemen. Zo kunnen ouders meer grip krijgen op hun machteloosheid en controleverlies en de regie over hun leven terug in handen nemen.

DEEL I

TRAUMA

Het verhaal van Thor (veertien jaar)

Thor zou willen dat hij ook al zeventien jaar was, net zoals zijn zus Stefanie. Zij mag voor het eerst met haar vriendinnen naar een muziekfestival bij hen in de buurt. Thor weet dat Stefanie al maanden uitkijkt naar dit festival. Het is een perfecte afsluiter van de zomervakantie. Ze praat nergens anders meer over. Van mama en papa mag Stefanie zelfs één nacht op de camping blijven.

Thor zou ook met zijn vrienden naar het festival willen gaan. Hij kent bijna alle groepen die komen optreden. Hij weet perfect wie op welk podium optreedt. De vorige dag is hij nog langs de festivalweide gefietst om te kijken hoe de podia opgebouwd werden.

De dag van het festival ziet hij hoe Stefanie samen met haar vriendinnen opgewekt met de fiets vertrekt. Het is een uitgelaten bende meisjes op weg naar avontuur.

Op dat moment weet Thor nog niet dat hun leven vanaf die dag drastisch zal veranderen.

Thor gaat naar zijn buurjongen. De zon schijnt volop. Het is ideaal zwemweer. Ze spelen de hele namiddag in het zwembad. 's Avonds houden de buren een barbecuefeestje.

Eigenlijk ook wel een leuke dag, denkt Thor. Op de achtergrond horen ze de klanken van het muziekfestival. Het belooft een lange, warme zomeravond te worden.

Maar dan wordt het plots donker. Het koelt af en het begint te regenen. Alles wordt gauw opgeruimd en iedereen gaat naar huis. Hevige rukwinden trekken voorbij en het hagelt verschrikkelijk. Het lijken wel kanonskogels die in de tuin neerknallen.

Wat jammer van ons barbecuefeestje, denkt Thor. Maar dan ziet hij de bezorgdheid en angst in de ogen van zijn ouders. Zij denken aan Stefanie. Ze hopen dat ze daar op het festival kan schuilen. En dat ze voldoende droge kleren bij zich heeft. Ze proberen Stefanie te bellen, maar het lukt niet om contact met haar te krijgen.

Thor weet dat zijn ouders snel ongerust kunnen zijn. Hij besluit wat tv te gaan kijken.

Het blijft donker. De rukwinden zijn wat minder hevig geworden, maar het blijft onophoudelijk regenen.

Wanneer er in de buurt plots sirenes klinken, slaat de paniek toe. Papa besluit naar de festivalweide te gaan. Hij wil Stefanie zien. Hij wil weten of alles goed gaat met haar.

Ook bij Thor slaat de angst toe. Hij zou iets willen zeggen of zelfs roepen, maar er komt geen geluid uit zijn keel. Hij heeft een heel akelig gevoel. Hij kan het niet uitleggen, maar hij weet wel zeker dat er iets heel ergs aan de hand is.

Die nacht verandert het leven van Thor en zijn gezin in een nachtmerrie. Het noodlot heeft toegeslagen. Stefanie is tijdens de storm getroffen door een omgevallen boom. In het ziekenhuis levert ze enkele dagen een strijd op leven en dood. Ze haalt het, maar zal heel lang moeten revalideren. De dokters vrezen dat ze blijvende letsels zal overhouden.

In de maanden die volgen op het drama lukt het Thor niet om tot rust te komen. Bij elk geluid schrikt hij op. Als het hard waait en regent, is hij bang. Net als een klein kind, durft hij niet te slapen zonder een lampje aan. Hij schaamt zich diep.

School interesseert hem niet meer. Elke dag gaat hij naar school, maar hij zit te suffen in de klas.

Zijn vrienden proberen hem op te vangen. Die eerste dagen en weken wordt er veel over de ramp gesproken, maar uiteindelijk lijkt ieder toch vooral weer met zijn eigen dingen bezig.

Thuis leven ze naast elkaar. Er wordt weinig gezegd, alleen het hoogstnodige. Mama is gestopt met werken. Eerst ging ze elke dag naar het ziekenhuis. Nu zorgt ze dagelijks voor Stefanie.

Papa is na enkele dagen opnieuw gaan werken. Hij lijkt het drukker dan ooit te hebben op zijn werk. Hij maakt lange dagen.

Thor sluit zich op in zijn kamer. Hij brengt hele dagen en nachten achter zijn computer door. Verder doet hij niks. Plezier kent hij niet meer. Hij voelt zich leeg vanbinnen.

Thor gaat vaak naar oma en opa. Hij kan het niet aan om thuis te zijn. Alles lijkt alleen nog om Stefanie te draaien. Hij vindt het verschrikkelijk om zijn zus op deze manier te zien. Hij heeft intens medelijden met haar, maar soms is hij ook kwaad op haar. Waarom moest alles zo veranderen? Hij voelt zich dan schuldig dat hij zo over haar denkt. Hij schaamt zich. Thor denkt soms dat het mama en papa niet eens meer uitmaakt of hij thuis is.

Het lijkt wel of de storm in huis ook schade heeft aangericht.

Inleiding

Iedereen maakt in de loop van zijn leven wel een of meerdere ingrijpende of schokkende gebeurtenissen mee. De kans dat we bijvoorbeeld betrokken raken in een ongeluk of te maken hebben met een ziekte in onze omgeving is relatief groot. Ook bestaat de kans dat we getuige of slachtoffer zijn van een geweldsituatie. Het leven kan vol tegenslagen zitten. Wanneer we problemen tegenkomen, moeten we een beroep doen op onze vaardigheden om deze problemen op te lossen.

Een ingrijpende of schokkende gebeurtenis kondigt zich niet aan, het komt onverwacht. We hebben geen tijd om na te denken. We worden geconfronteerd met iets wat we niet hebben zien aankomen. We voelen ons machteloos en angstig.

Ook kinderen kunnen geconfronteerd worden met ingrijpende of schokkende gebeurtenissen.

Deze gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat het leven van een kind van het ene moment op het andere ontwricht raakt.

Ingrijpende of schokkende gebeurtenissen kunnen eenmalige gebeurtenissen zijn, zoals een inbraak, een verkeersongeval, een verkrachting,... Er bestaan ook ingrijpende of schokkende gebeurtenissen waarbij sprake is van herhaald slachtofferschap. Hierbij wordt de persoon meermaals en herhaaldelijk blootgesteld aan dezelfde feiten zoals seksueel misbruik, getuige zijn van huiselijk geweld,... Deze feiten kunnen zich afspelen in het gezin of in een andere omgeving.

Zulke gebeurtenissen of ervaringen laten niemand onberoerd. Het kan een diepe indruk maken en tijd vragen om alles weer op een rijtje te zetten. Een kind zal in zijn gedrag tonen welke gevoelens en gedachten moeilijk zijn voor hem.

In deze fase komen stressreacties voor als een normale reactie op een schokkende gebeurtenis. Deze fase kan een hele tijd duren. Het kind zal op de een of andere manier de ingrijpende of schokkende gebeurtenis een plaats moeten geven in zijn leven.

Bij het ene kind lukt dit gemakkelijker dan bij het andere. Dit heeft te maken met een aantal factoren zoals de aard van de feiten, de persoonlijkheid van het kind en de mate waarin het kind ondersteuning krijgt.

Ieder kind zal op zijn eigen manier de traumatische gebeurtenis proberen te verwerken. Iets verwerken vraagt tijd en gebeurt in een aantal stappen. Een verwerkingsproces kan op een goede manier verlopen wanneer een kind voldoende steun krijgt van zijn directe omgeving. Hierbij helpt het wanneer het kind voldoende rust neemt, er met iemand over kan praten, en het dagelijkse leven verderzet.

Bij de meeste kinderen verdwijnen stressreacties na verloop van tijd vanzelf. Wanneer stressreacties te lang blijven aanhouden en allerlei problemen geven in het dagelijkse leven, is het nodig om extra hulp te zoeken.