

Als de wereld heeft

Lies Scaut & Erik de Soir

Als de wereld beeft

Met kinderen
over oorlog praten

P E L C K M A N S

INHOUD

Woord vooraf	5
Inleiding	10
HOOFDSTUK 1	
Wat zegt de leeftijd van een kind?	19
HOOFDSTUK 2	
Hoe begeleid je kinderen in de dagelijkse omgang met angst voor oorlog?	43
HOOFDSTUK 3	
Veelgestelde vragen van kinderen	89
HOOFDSTUK 4	
Trauma bij kinderen: wanneer heeft je kind een trauma?	143
HOOFDSTUK 5	
Creatieve manieren om met je kind te communiceren	183
HOOFDSTUK 6	
Een meetbare aanpak van basisproblemen bij kinderen	193
Nabeschouwing	217
Bijlage	219
Nuttige adressen en links	222
Aanvullende literatuur	223

Dit boek is er niet zomaar gekomen. Het waren de terreuraanslagen in Europa (in 2015 en 2016), met als dieptepunt voor België de dramatische aanslagen op de luchthaven van Zaventem en het Brusselse metrostation Maalbeek, die ook terreur zaaiden in talrijke kinderhoofdjes. Ouders en leerkrachten zaten met de handen in het haar om passende antwoorden te vinden op de talrijke concrete vragen die hun kinderen stelden.

Als ouders van kleine kinderen, maar vooral vanuit onze expertise rond trauma-begeleiding en crisisopvang, kropen we destijds in onze pen en schreven we op amper twee weken tijd het boekje *Moet ik nu bang zijn!? Kinderen begeleiden in tijden van angst en terreur*. We werden in die periode overstelpt met vragen van scholen, ouders en media. Praten met kinderen over terreur en luisteren naar hun angsten plaatste volwassenen immers voor een dilemma: eerlijk zijn en ook durven te praten over de eigen angsten en onzekerheden, of de angst wegwuiven en kinderen proberen gerust te stellen. Het probleem in deze informatiewereld is echter dat ook voor kinderen overal uitgebreide informatie aanwezig is en dat zelfs kleine kinderen tegenwoordig met een smartphone rondlopen. Ouders hebben vaak geen enkel idee van de informatie waarover hun kinderen al beschikken, doordat ze zelf bijna onbeperkt worden blootgesteld aan een permanente stroom van gegevens. Toen de terreuraanslagen op de achtergrond raakten, verdwenen echter ook de bekommernissen van ouders en leerkrachten. Zo gaat dat met angst. Hij verdwijnt even snel als hij komt, is op momenten van hoge intensiteit erg besmettelijk, maar na verloop van tijd worden de emoties opnieuw gedoofd en wordt alles weer als vanouds.

Maar... op 24 februari 2022 kondigde de Russische president Poetin een 'speciale militaire operatie' aan om Oekraïne te 'demilitariseren en denazificeren'. Weinigen hadden voor mogelijk gehouden wat die dag gebeurde: opnieuw een conventioneel conflict in Centraal-Europa. Vrijwel direct na de massale invasie ontploften kruisraketten in Kiev en andere grote Oekraïense steden en vielen Russische grondtroepen vanuit Rusland, Oekraïne binnen. Velen waren al vergeten dat de oorlog tussen Rusland en Oekraïne al sluimerde van de annexatie van de Krim door Rusland in 2014. De Oekraïense president Volodymyr Zelensky – nog een clown en een komiek in een vorig leven – kondigde in een reactie de staat van beleg en een algemene mobilisatie af, waarbij aan alle mannen werd gevraagd om mee te vechten voor het land.

Inmiddels rukten Russische militairen ook op naar andere steden als Cherson, Marioepol, Soemy, Tsjernihiv en Charkov. Ze stuitten daarbij op hevig verzet en grote logistieke uitdagingen. Op 27 februari 2022 dreigde Poetin met de inzet van kernwapens en enkele weken na de invasie waren al bijna 3 miljoen mensen uit Oekraïne hun land ontvlucht. Dat aantal is inmiddels nog sterk toegenomen.

Opnieuw werden we geconfronteerd met vragen over de begeleiding van kinderen. Ook onze eigen kinderen, die inmiddels volwassen zijn, volgden als puber de oorlog op de voet – ze volgden de gebeurtenissen op hun smartphones – en zaten in een proces van permanente bevraging over de veiligheid van hun leefomgeving. Ze toetsten hun reacties dan ook regelmatig af bij ons. Vragen als 'Zou Poetin ook bij ons kunnen toeslaan?' of 'Komt er nu een derde wereldoorlog?' kwamen toen al regelmatig aan bod.

Toch merkten we in die periode ook het geruststellende effect van humor en kwinkslagen als we hen vertelden dat Poetin bang is van onze Belgische soldaten of dat ze ons nooit zouden aanvallen omdat ze weten dat wij helden zijn. Uit de stripboeken van Asterix...

Maar inmiddels zijn we weer enkele jaren verder en is Donald Trump nu al meer dan een jaar geleden aan zijn tweede ambtsperiode begonnen als presi-

dent van de Verenigde Staten. Zijn taal was meteen dreigend. Ook de oorlog in Gaza duurt nu al meer dan twee jaar en de oorlogstaferelen zijn niet meer van onze televisie weg te krijgen.

De aanleiding van die oorlog was een verrassingsaanval door de militante tak van Hamas, een sjiiitische gewapende militie die door de westerse wereld als een terreurorganisatie wordt gezien, vanuit de Gazastrook op steden en kibboetsen in Israël. Onder de naam Operatie Al-Aqsa-storm werd een groot aantal mensen mishandeld, vermoord en gekidnapt. Als reactie daarop volgde een Israëlische militaire invasie in de Gazastrook. Bij de aanval op 7 oktober 2023 braken Palestijnse militanten vanuit de Gazastrook door de grenshekken met Israël en pleegden aanvallen op Israëlische militaire bases, maar vermoordden daarbij ook bewoners van de nabijgelegen kibboetsen en bezoekers van een muziekfestival. Daarbij werden 1139 Israëli's en buitenlanders gedood: 695 burgers, 71 buitenlanders, en 373 soldaten, politieagenten en beveiligers. Zo'n 250 personen, onder wie burgers, werden gevangengenomen en als gijzelaars naar de Gazastrook overgebracht. Een Hamasleider verklaarde dat de militanten veel Israëlische soldaten hadden gedood en gevangengenomen en dat de groep genoeg soldaten had gegijzeld om Israël alle Palestijnse gevangenen te laten vrijlaten.

De Israeli Defence Force (IDF) erkende dat soldaten en commandanten waren gedood en dat er krijgsgevangenen waren gemaakt. Sedertdien stierven er naar schatting meer dan 50.000 Palestijnen en bijna 1000 Israëlische soldaten. Kort geleden ontketende Israël dan nog een bijkomende korte oorlog met Iran waarbij, met steun van de Verenigde Staten, de nucleaire installaties werden gebombardeerd. Opnieuw hield de wereld de adem in.

Kleine kinderen werden al meerdere jaren blootgesteld aan beelden van oorlogsgeweld en stellen hun ouders en leerkrachten opnieuw voor uitdagingen met vragen als: 'Wat is een atoombom?', 'Hoelang vliegt een raket voordat ze bij ons kan landen?', 'Als er een raket op Brussel valt, sterven wij in Limburg dan ook?'

Na de herwerking van ons boek over de begeleiding van kinderen in tijden van terreur naar de angst voor oorlog, hebben we besloten om opnieuw ons

best te doen en ons boek uit te breiden. Nog steeds met de bedoeling om eerlijk en creatief uit de hoek te komen en kinderen te woord te staan in een taal die aangepast is aan hun leeftijd.

We blijven misschien zelf aan de oppervlakte onbezorgd en we blijven lachen, maar ergens blijft er altijd wel een bezorgdheid op de achtergrond aanwezig. Hoeveel ellende kunnen onze ogen nog verdragen? Hoe gaan onze kinderen om met die permanente oorlogsretoriek? Met de stijging van geweld en gevaar in de wereld en de polarisatie in de maatschappij?

Want je weet maar nooit: wat als...?

Inmiddels zijn we vluchtelingen uit Oekraïne alweer gewend, maar weldra zullen onze kinderen opnieuw geconfronteerd worden met vluchtelingen uit andere oorlogen en in gesprek gaan en spelen met kinderen die de oorlog echt hebben meegemaakt, gebombardeerd werden, de nacht moesten doorbrengen in schuilkelders en soms dagenlang onderweg waren om aan het geweld te ontkomen.

We merken opnieuw de zenuwachtigheid van scholen die ons contacteren met vragen over de begeleiding van kinderen. Een gesprek over de oorlog (op school of thuis) betekent namelijk ook dat je als leerkracht of als ouder zelf goed op de hoogte moet zijn van de oorzaken van het conflict. Ook jeugdverenigingen winnen ons advies in over de wijze waarop ze met kinderen uit oorlogsgebieden kunnen werken en hoe ze op (re)creatieve wijze met het thema oorlog bezig kunnen zijn. Psycho-educatieve websites vragen onze medewerking om raadgevingen en tips voor ouders en leerkrachten.

De angst voor oorlog (bij kinderen) komt en gaat in golven. Tegelijk probeert iedereen bij de les te blijven en zich niet uit evenwicht te laten brengen. Dat lukt natuurlijk alleen maar als de oorlog niet verder escaleert. Op het ogenblik dat we de laatste hand aan dit boek leggen, is dat nog koffiedik kijken en hopen we op een snel slagen van de vredesonderhandelingen tussen Rusland en Oekraïne. Of op het eindigen van de oorlog in Gaza.

Met dit boek willen we de vele vragen en zorgen van ouders, leerkrachten en hulpverleners tegemoet treden. Een aantal zaken worden in de loop van het boek met opzet een paar keer herhaald. Niet alleen omdat ze zo belangrijk zijn, maar ook om ervoor te zorgen dat je de hoofdstukken afzonderlijk kunt lezen. Dat is ook het geval met het laatste hoofdstuk, dat apart bruikbaar is voor het werken met emoties binnen klassen en scholen, zonder dat je daarvoor telkens het hele boek opnieuw moet lezen.

We hopen dat de informatie in dit boek geruststellend is, dat de lezer zal begrijpen hoe veerkrachtig kinderen wel zijn en dat het ouders, leerkrachten, hulpverleners en volwassen begeleiders van kinderen zal helpen bij het formuleren van de juiste antwoorden op de vele vragen die kinderen zich momenteel stellen in onze snel veranderende maatschappij. Maar ook dat veel van onze kinderen opgroeien tussen kinderen voor wie de wereld er altijd anders zal uitzien door wat ze meegemaakt hebben en door de vele ontberingen die ze hebben geleden op de weg naar de vrijheid. Kinderen uit families die uiteengerukt werden en van wie tientallen familieleden stierven.

Wie kinderen redt van hun angsten, redt immers de wereld! We moeten leren inzien dat we niet verantwoordelijk zijn voor wat er in de wereld allemaal aan het gebeuren is, maar wel voor de manier waarop wij daarmee omgaan.

Moeders voor moeders en kinderen voor kinderen. In de hoop dat zoveel mogelijk vaders veilig terugkomen van het front. Zo kunnen we een nieuw verhaal van solidariteit schrijven.

Lies Scaut & Erik de Soir

INLEIDING

Mama, hier gaan ze toch geen
atoombom gooien?!
Want dan verbranden alle mensen en
sterven de bomen af.

Arne (10 jaar) is bang. Hij leerde vorig jaar op school over de Eerste Wereldoorlog en is sindsdien geboeid door de oorlog. Toch kan hij het onderscheid niet maken tussen de Eerste Wereldoorlog en de oorlog die momenteel woedt in Oekraïne en Gaza. Hij weet ook niet echt waar die landen liggen en ziet alleen de beelden. Vreselijke beelden van gewonde of dode kinderen. Wenende kinderen bij de dode lichamen van hun ouders. En sinds kort ook steeds meer beelden van kinderen die stervende zijn van de honger. Hij hoort ook hoe volwassenen zich daarover uitdrukken. Tijdens het avond-journaal kruipt hij dicht tegen zijn mama aan en vraagt om geruststelling: 'Mama, hier bij ons gaat het toch geen oorlog worden?' en 'Ze gaan hier toch geen atoombom gooien?! Want dan verbranden alle mensen en sterven de bomen af.' Met zijn jeugdige fantasie probeert hij het gebrek aan kennis te compenseren, maar daarmee maakt hij het gevaar ook tastbaar in zijn eigen kleine wereld. Alle oorlogen zijn voor hem immers hetzelfde en hij dacht dat er nooit meer oorlog zou komen in Europa, want dat had zijn juf vorig jaar wel gezegd. Hij maakt zich ook grote zorgen om de huisdieren omdat hij op televisie hoorde dat veel mensen in Oekraïne hun huisdieren hadden losgelaten.

Oorlog, hoe leg je dat uit aan je kind? De hele wereld is geschokt door de plotsheid, de schaal en de gruwel van de oorlog die sinds kort is losgebarsten tussen Rusland en Oekraïne.

De Syrische burgeroorlog tussen enerzijds president Bashar al-Assad met zijn regeringsleger (moreel gesteund door Rusland en China) en anderzijds de rebellen (moreel gesteund door het Westen en de Verenigde Staten) die tegen zijn regime vechten, begon in 2011. Deze oorlog bracht een ongeziene vluchtelingenstroom op gang en duurt nog steeds voort, maar velen, zeker kinderen, staan daar niet meer bij stil omdat de verslaggeving over die oorlog ook gestopt is.

Ook over de terreurgroep IS (Islamitische Staat), die vanaf 2014 grote delen van Syrië in handen kreeg en er een eigen kalifaat wilde oprichten, is nog amper nieuws. Het gevolg van de oorlog in Syrië was ook de reeks aanslagen in Europa in 2015 en 2016, waardoor veel kinderen angst kregen voor terroristen. Maar ook dat lijkt tot het verleden te behoren. Er zijn nog amper militairen in het straatbeeld en de angst dat terroristen bommen doen ontploffen of met een vrachtwagen inrijden op een menigte, heeft plaatsgemaakt voor de angst dat we betrokken zullen worden in een nieuwe wereldoorlog en getroffen worden met supersonische raketten en drones.

Onze kinderen horen en lezen over deze gebeurtenissen. Ze worden bijzonder vaak blootgesteld aan het oorlogsgebeuren via hun smartphones, zijn geschokt door wat ze op hun sociale media zien aan beeldmateriaal. De beelden over de oorlog in Gaza zijn nog explicieter; bijna dagelijks tonen nieuwsbeelden hoe vaders en moeders met bebloede kinderen rondlopen of rouwen bij de lichamen van hun overledenen. Ze riskeren dan ook om steeds banger te worden. We mogen hen niet alleen laten zitten met die angst en moeten hun tegemoetkomen met eerlijke antwoorden die aangepast zijn aan hun niveau van intellectuele en emotionele ontwikkeling. In tijden van verregaande digitalisering is het trouwens onzeker geworden of die modellen van intellectuele rijping van kinderen nog wel van toepassing zijn als kinderen digitaal vaak beter geletterd zijn dan hun ouders. Wat is nu precies de invloed van de constante blootstelling aan informatie via de smartphone die soms vergroeid lijkt te zijn met de kinderhand?

De vraag stelt zich hoever je gaat in de duiding en hoe je de gruwel van de oorlog uitlegt aan je kind. Hoe kun je hen duidelijk maken wat oorlog is en

waarom die ook kinderen doodt? En hoe neem je hun angst weg als je eigenlijk zelf ook bezorgd bent? Ook voor ons is de huidige context nieuw. Alleen onze (groot)ouders herinneren zich nog tijden van oorlog en de taferelen die daarmee gepaard gaan. In duidingsprogramma's op televisie horen we politieke leiders en analisten zeggen dat we door de materiële steun (leveringen van medicamenten, materiaal en wapens) ook mee betrokken zijn in de oorlog en het een kwestie van tijd kan zijn voor dit conflict zich verder zal uitbreiden. Dat klinkt ook voor kinderen zeer bedreigend. Zonder de hulp van volwassenen kunnen ze deze woorden niet nuanceren.

Wat moet je doen en wat doe je beter niet? Daarover gaat dit boek. De inhoud ervan is afgestemd op de vragen die kinderen zichzelf stellen. Vragen ook die jammer genoeg niet zo eenduidig te beantwoorden zijn. Of je nu ouder, leerkracht, hulpverlener of volwassen begeleider van kinderen bent, het is belangrijk om deze vragen niet uit de weg te gaan. Maar het is even belangrijk om een idee te hebben van de intellectuele en emotionele ontwikkeling van kinderen. Overschat niet welke informatie ze aankunnen.

Afhankelijk van hun leeftijd zullen kinderen immers op een andere manier omgaan met de permanente angst dat een oorlog kan uitbreiden tot in hun eigen leefomgeving. Kleuters reageren anders dan kinderen van de basisschool en adolescenten, bij wie nu misschien ook verhitte discussies kunnen ontstaan over het al dan niet gerechtvaardigd zijn van een oorlog. Het is dus essentieel om je uitleg aan te passen aan het ontwikkelingsniveau van kinderen en jongeren. Dat is precies waar we in het eerste hoofdstuk aandacht aan zullen schenken. We baseren onze inzichten daarbij op de stadia van intellectuele ontwikkeling van de Zwitserse psycholoog Jean Piaget, terwijl we ons eerlijk gezegd ook de vraag stellen of deze stadia nog wel van toepassing zijn op onze kinderen die vanaf een zeer jonge leeftijd ook digitaal opgevoed worden, vaak buiten de controle van de ouders om.

Kinderen komen, zoals al eerder gezegd, in onze huidige, multimediale samenleving hoe dan ook in contact met beelden van de oorlog. In dit boek willen we aantonen dat het beter is om kinderen en adolescenten niet af te schermen van

deze informatie. Het is niet alleen zinloos, je vergroot er ook de angst mee. Ze riskeren immers de verhalen rechtstreeks van de kinderen van vluchtelingen van de oorlog op school mee te krijgen. Dat wil niet zeggen dat je voortdurend het journaal moet aanzetten of constant over de oorlog moet praten, maar het onderwerp moet wel bespreekbaar zijn. Kinderen moeten de informatie krijgen die ze nodig hebben om verder zo onbezorgd mogelijk te kunnen opgroeien.

De vraag wat de impact is van de permanente stroom aan informatie (over oorlog en geweld) waarmee kinderen tegenwoordig kunnen worden geconfronteerd, is interessant en raakt aan een belangrijk spanningsveld: kinderen weten inderdaad meer dan vroeger, maar dat betekent niet automatisch dat ze er ook beter mee om kunnen.

Door de vroege en constante blootstelling aan expliciete informatie – zoals geweld, seksueel getinte beelden of complexe geopolitieke situaties – ontwikkelen kinderen op jongere leeftijd een zekere cognitieve kennis over de wereld. Je zou kunnen zeggen dat ze daardoor ‘sneller volwassen lijken’ of slimmer worden in termen van informatieverwerking en zelfs het gebruik van informatiemiddelen en digitale apparatuur. Ze kunnen soms verrassend goed uitleggen wat er speelt in de wereld of memes en nieuws duiden die vroeger alleen volwassenen begrepen.

Maar... dat ‘slimmer worden’ is niet hetzelfde als emotioneel of moreel rijper worden. De hersenen van kinderen, en zeker van tieners, zijn nog volop in ontwikkeling. Vooral het deel dat verantwoordelijk is voor impulscontrole, moreel oordelen en het verwerken van complexe emoties (de prefrontale cortex), is pas rond het 25e levensjaar volledig ontwikkeld. Dat betekent dat ze de impact van expliciet materiaal niet altijd goed kunnen inschatten, noch hun eigen reactie erop kunnen reguleren.

Bovendien leidt de constante informatiestroom niet altijd tot meer inzicht, maar soms juist tot emotionele afvlakking, normalisering van geweld of verhoogde stress. In die zin krijgen kinderen meer inhoudelijke kennis, maar zonder de nodige context en begeleiding is dat niet altijd bevorderlijk voor hun welzijn of echte wijsheid.

Kort gezegd: kinderen worden blootgesteld aan meer en weten meer, maar dat maakt ze niet automatisch beter voorbereid. Het vraagt juist om méér begeleiding, niet minder.

Kinderen kunnen anderzijds bijzonder veerkrachtig zijn, en als ouder of leerkracht kun je hier makkelijk op inspelen. Hoe jonger het kind, hoe sneller het zal meegaan in positieve suggesties en het vertrouwen dat de volwassene uitstraalt. Verderop in dit boek zal ook blijken dat we de onderwerpen 'oorlog' en 'dreiging' beter niet laten ondersneeuwen op momenten dat er even niets gebeurt. Het is belangrijk dat kinderen vooraf worden ingelicht, zodat ze bij een plotse confrontatie of uitbarsting van geweld op de juiste manier kunnen reageren, want ook deze oorlog hadden we niet zien aankomen en we waren er niet op voorbereid. Het is dan ook normaal dat we nu allemaal enkele versnellingen hoger moeten schakelen en op zoek gaan naar het juiste narratief en de juiste manier van aanpak op scholen. Veel scholen zullen namelijk ook te maken krijgen met een zeer grote instroom van kinderen van vluchtelingen uit de oorlog in Oekraïne, Syrië, Gaza, Eritrea, Soedan, Congo en elders, waardoor niet alleen moet worden ingezet op de typische begeleiding van anderstalige kinderen, maar ook volop op cultureel aangepaste trauma- en rouwbegeleiding.

Op het ogenblik dat er ergens een oorlog uitbreekt, zullen kinderen aan het gedrag van volwassenen onmiddellijk merken dat er iets ergs gebeurd is. Zonder de juiste duiding en omkadering kunnen kinderen in de onmiddellijke nasleep hiervan erg hevig reageren. Of net helemaal niet, waardoor de impact pas later zichtbaar wordt. Je merkt dan als volwassene niet meteen dat er iets niet goed zit. Niet alle kinderen zullen immers uit zichzelf komen vertellen dat ze bang zijn. Het is als volwassene dus belangrijk om alert te zijn voor de signalen die kinderen, al dan niet direct, uitzenden en het kind erop aan te spreken. Jonge kinderen zullen hun psychisch onevenwicht vaak op lichamelijk vlak uiten en buikpijn of hoofdpijn hebben. Het volstaat dan vaak om enkele simpele vragen te stellen, zoals: 'Waaraan denk je?', 'Ben je bang?' enzovoort. Dan komt het hele verhaal doorgaans wel naar boven. Dit boek wil je hierbij helpen door stil te staan bij reacties en problemen die zich vaak stellen, zowel thuis, op school als in het verenigingsleven.

Het tweede hoofdstuk richt zich op een aantal veelvoorkomende problemen bij kinderen en hoe je daar als ouder, leerkracht of hulpverlener mee aan de slag kunt. Het gaat dan over praten, emoties helpen beheersen, kinderen be-

geleiden bij het zien van het nieuws, de hoop op verbetering behouden, slaapproblemen aanpakken enzovoort. In dit deel van het boek bespreken we een aantal algemeenheden met betrekking tot het gedrag van kinderen. Gedrag dat vooral ingegeven is vanuit het traumatiserende potentieel van de dreiging en de realiteit van de oorlog.

In hoofdstuk 3 gaan we dieper in op enkele veelgestelde vragen van kinderen. In dat deel laten we je als volwassene zoveel mogelijk kennismaken met de wondere wereld van de kinderlijke perceptie. Zorgen komen vaak uit het niets en verdwijnen vaak weer even snel, maar ook oplossingen ontstaan vaak in de spontane gedachtegang van kinderen, die ingegeven is vanuit typische onbezorgdheid en creativiteit.

Bij de begeleiding van kinderen is het belangrijk dat we onze eigen emoties onder controle houden in plaats van ze de bovenhand te laten nemen. Als je zelf bang bent, kun je dat zeggen aan je kinderen, maar dan moet je zeker benadrukken dat het samen wel zal gaan. Zoals in dat ene filmfragment dat na de aanslagen in Parijs veelvuldig werd getoond. Het was een gesprek tussen een journalist en een kleuter die tegen zijn vader aanleunde. Het jonge kind beaamde dat hij bang was omdat de terroristen geweren hadden en op mensen schoten, waarop de vader aanvulde: 'Maar de mensen zonder geweren zijn met meer en zij zullen winnen, want liefde haalt het altijd van haat.' Onmiddellijk daarna nam de kleuter een meer weerbare houding aan en stelde hij dat het al veel beter ging en dat hij minder bang was.

Op dezelfde manier kunnen we vandaag aan onze kinderen zeggen dat Poetin misschien nu wel veel schade kan aanrichten met zijn raketten en bommen, maar dat die ooit op zullen zijn en als de hele wereld vrede wil, zal hij niet anders kunnen dan daarin te volgen. Daarom is het belangrijk dat we nu allemaal helpen, zodat de goede dingen de bovenhand halen.

In hoofdstuk 4 schetsen we een aantal aandachtspunten die specifiek zijn bedoeld om beter te begrijpen wat trauma voor kinderen precies betekent en wat de uitdagingen zijn als kinderen rechtstreeks getuige zijn geweest van bombardementen of andere oorlogsdaden. Bij vluchtelingenkinderen zullen trouwens ook vaak angsten ontstaan als ze sirenes horen of gevechtsvliegtuigen

en helikopters zien. Tegenwoordig wordt de term 'trauma' nogal veelvuldig gebruikt als noemer waaronder erg diverse gebeurtenissen vallen. In het meer theoretische stuk pleiten we ervoor om 'trauma' als woord voor te behouden voor de zeldzame gevallen waarin een kind rechtstreeks of onrechtstreeks geconfronteerd wordt met gevaar en dreiging om gewond te raken of te sterven. Het is dan ook belangrijk om ouders, leerkrachten en hulpverleners voldoende kennis te verschaffen, zodat ze zich een beter idee kunnen vormen over wat een psychotrauma is en hoe dat zich bij kinderen uit. In dit hoofdstuk hebben we ook een leidraad met een tiental tips opgenomen voor mensen die zelf bezig zijn met de opvang van vluchtelingen uit de oorlog (veelal moeders en kinderen).

In hoofdstuk 5 bieden we een aantal ideeën aan om samen creatief mee aan de slag te gaan. Kinderen krijgen hierdoor greep op een realiteit die anders moeilijk uit te beelden is. Dat is niet alleen prettig, maar vaak ook erg humoristisch. In dit hoofdstuk vertrekken we vanuit een aantal concrete tips over creatieve opdrachten die ouders samen met hun kinderen kunnen uitvoeren, waardoor ze een betere toegang krijgen tot de leefwereld van hun kinderen. Deze opdrachten kunnen vanzelfsprekend ook gebruikt worden in een klassikale context of tijdens hulpverleningssessies met een psycholoog of psychotherapeut. Kinderen kunnen immers al erg veel van hun emotionele lading kwijt door te tekenen, te schrijven of gericht te spelen en te knutselen.

In hoofdstuk 6 van dit boek komen we terug op een aantal basisproblemen die de kop kunnen opsteken bij kinderen in tijden van angst, dreiging, terreur en oorlog. We willen hierbij een model schetsen dat ook toepasbaar is om de beleving van groepen kinderen (klassen of verenigingen) op een meetbare wijze in kaart te brengen. De werkwijze in dit deel kan overigens indien nodig worden uitgebreid naar andere reacties en emoties. De werkwijze die we zullen schetsen, kan ook gebruikt worden om de effectiviteit van de aanpak van groepen kinderen en/of het herstel op basis van eigen veerkracht te meten.

De bedoeling van elke aanpak of methode in dit boek is hetzelfde: aantonen dat vriendschap en liefde altijd veel sterker zullen zijn dan haat. We hopen dan ook dat de aanpak die we in dit boek schetsen een aanzet zal zijn voor verder

wetenschappelijk onderzoek, want er zijn op dit moment helaas veel te weinig studies naar de verantwoorde aanpak van de angst die oorlog bij kinderen losmaakt. Terwijl er wel veel wetenschappelijk onderzoek is naar de effecten van oorlog op kinderen die de gruwel meemaakten. Ook het verder uitdragen van de resultaten van dat onderzoek moet een prioriteit zijn in opleidingstrajecten van psychosociale hulpverleners.

Ten slotte willen we aanstippen dat dit boek nooit gebruikt kan worden ter vervanging van professionele begeleiding. Integendeel, de inzichten die we als auteurs aanbieden, zouden net moeten leiden tot een snellere toegang tot deskundige begeleiding.

Het is aan ons – ouders, leerkrachten, scholen en hulpverleners – om niet weg te kijken van de angst die kinderen voelen, maar om die te herkennen, te begrijpen en te begeleiden. Angst voor oorlog is geen vluchtige emotie die vanzelf verdwijnt; het is een echo van de onrust die onze samenleving doordringt. Als we kinderen willen laten opgroeien met de waarden van vrede en democratie, moeten we hun belevingswereld serieus nemen. Dat betekent dat we hen op een geruststellende manier tegemoet treden, ook – en juist – in hun fantasieën, die soms vol angst zitten, maar ook boordevol creatieve oplossingen.

Dit vraagt om een doordachte, meetbare aanpak waarbij het welzijn van kinderen actief wordt gevolgd. Niet als een extraatje of een project ‘voor wie tijd heeft’, maar als een fundamenteel onderdeel van hun opvoeding en onderwijs. Deze benadering moet niet vrijblijvend zijn, maar verankerd worden als een basisrecht van elk kind: het recht op psychologische veiligheid, op begeleiding in tijden van angst, en op hoopvolle vormen van veerkracht. Alleen zo kunnen we bouwen aan een generatie die niet alleen de angst voor oorlog begrijpt, maar ook actief bijdraagt aan een wereld van vrede.

Moge dit boek daarvoor een aanzet zijn!

Kinderen zijn geen
kleine volwassenen.
Hun ontwikkeling
verloopt in fasen.

HOOFDSTUK 1

Wat zegt
de leeftijd van
een kind?

Praten en nadenken met kinderen over terreur, oorlog en de dreiging die ermee samenhangt, moet gebeuren op basis van het ontwikkelingsniveau van het kind. Als ouder, leerkracht of hulpverlener kun je het best vooraf inschatten wat het kind al weet en welk soort informatie het aankan. Sommige kinderen zullen er vooral over willen praten en komen met heel wat vragen, terwijl andere er eerder een tekening over willen maken. Elk kind zal je snel zijn favoriete spoor van symbolisatie – namelijk: hoe geeft het kind een symbolische vorm aan zijn emotionele beleving – tonen. Je zult aan de vragen van het kind ook snel horen op welk punt van zijn ontwikkeling het zit: in het ‘verbeeldende’ of in het ‘verwoordende’ stadium.

De intellectuele ontwikkeling kan weliswaar ingedeeld worden in verschillende fasen (zie verder), maar dat betekent natuurlijk niet dat alle kinderen van dezelfde leeftijd zich even snel ontwikkelen. Daarom moeten ouders, leerkrachten of hulpverleners de nodige soepelheid aan de dag leggen als ze de reacties van kinderen proberen te begrijpen.

Het blijft een kunst om elk kind als ‘een geval apart’ te bekijken: elk kind is uniek en houdt er bijgevolg een heel eigen ziens- en leefwijze op na. De leefwereld van een kind kun je niet zomaar in een model vatten, je moet erin toegelaten worden. Het is aan het kind om aan de volwassene uit te leggen hoe de realiteit er binnen die wereld uit ziet en wat precies angst inboezemt.

Jean Piaget, een Zwitserse psycholoog die de ontwikkeling van kinderen heeft bestudeerd, onderscheidde vier stadia van verstandelijke ontwikkeling: (1) het sensomotorisch stadium (baby's en peuters), (2) het preoperationele stadium (kleine basisschoolkinderen), (3) het concreet-operationele stadium (grotere basisschoolkinderen en middenschoolkinderen) en (4) het formeel-operationele stadium (adolescenten).

Volgens deze visie ontwikkelen kinderen zich doordat zij hun omgeving permanent actief verkennen. Piaget noemt dit verkennen ‘exploreren’ en hij beschreef in zijn theorie hoe elk kind de realiteit opbouwt aan de hand van de (nieuwe) informatie die voortdurend wordt verworven. Elk nieuw stukje ken-

nis bouwt voort op een vorig stuk kennen. Dat gebeurt telkens op basis van dezelfde processen.

Kinderen assimileren kennis (dus: ze slaan kennis op), ze toetsen die kennis voortdurend aan de omgeving en als de al bestaande kennis moet worden aangepast, dan doen ze dat. Dat aanpassen noemde Piaget het 'accommoderen' van de bestaande kennis. De kennisopbouwende processen van assimilatie en accommodatie vormen aldus samen het permanente proces van adaptatie of aanpassing aan de externe werkelijkheid.

Volgens die zienswijze bestaat kennis uit verschillende structuren. Bij assimilatie vertaalt het kind nieuwe informatie naar een vorm die het kan begrijpen vanuit de al opgeslagen informatie. Een sirene zal in tijden van oorlog al snel gezien worden als het teken van luchtalarm waarbij je onmiddellijk moet schuilen. Kinderen die uit de oorlog komen, zullen hierbij dan al snel een automatische (aangeleerde) angstreactie vertonen. Toen vluchtelingen uit de oorlog van Oekraïne toekwamen in de streek rond een vliegbasis, moesten de omliggende gemeenten folders in het Oekraïens verspreiden om hen uit te leggen dat er van de vliegtuigen geen gevaar uitging en dat ze 'bevriend' waren. Bij accommodatie verwerkt het kind nieuwe informatie op basis van oude informatie als reactie op nieuwe ervaringen. Een sirene die de middagpauze in een bedrijf inluidt of een sirene van een brandweervoertuig zal aldus leiden tot de mogelijkheid om het vorige schema bij te sturen. Een sirene is dan immers niet meer alleen een teken van gevaar vanuit de lucht, maar kan ook een andere betekenis hebben. Het kind heeft dit geleerd door eerst kennis op te doen en die daarna aan te passen. De mechanismen van assimilatie en accommodatie houden elkaar in evenwicht, zodat het kind tot een gezonde en evenwichtige ontwikkeling komt. De aanpassing van de kennisschema's gebeurt door een permanent proces van equilibratie of herkalibratie. Letterlijk betekent dat het aanpassen van kennisschema's waardoor oude en nieuwe kennis elkaar in evenwicht houden.

De ontwikkeling van een kind is echter geen vloeiende lijn, maar maakt soms grotere en soms minder grote sprongen. Dat wordt discontinuïteit genoemd. Discontinuïteit kan ontstaan als gevolg van de menselijke neiging om informatie te organiseren in coherente, samenhangende structuren. Maar het kan ook in de hand gewerkt worden door ingrijpende ervaringen of situaties, waardoor kinderen ofwel een groeispurt in hun ontwikkeling meemaken ofwel even

blijven stilstaan of zelfs terugvallen naar een vroeger stadium (wat vaak als 'regressie' geduid wordt).

De overgang naar een nieuw stadium wordt gekenmerkt door een kwalitatieve verandering in de basisvaardigheden en capaciteiten van het kind. Zo kunnen kinderen vanaf een bepaald stadium ook moreel redeneren en leren ze een onderscheid te maken tussen wat 'goed' en 'slecht' is. In deze tijden van angst en oorlog biedt dit kansen voor volwassen begeleiders om kinderen hierbij te helpen.

Veel hangt natuurlijk ook af van het soort gezin – bijvoorbeeld te typeren aan de hand van de structuur (kerngezin of nieuw samengesteld gezin, eenoudergezin, aantal kinderen die onder hetzelfde dak leven enzovoort), de communicatiewijze, de opvoedingsstijl, de kernwaarden, het gemiddelde opleidingsniveau van de ouders en andere – waarin kinderen opgroeien.

Daarnaast spelen culturele factoren, media-invloeden en sociale contexten een belangrijke rol in hoe kinderen de dreiging van oorlog waarnemen. Ook de emotionele beschikbaarheid van volwassenen in de directe omgeving heeft een diepgaande invloed. Wanneer ouders of leerkrachten zelf gespannen, bezorgd of vermijdend reageren op oorlogssituaties, nemen kinderen die signalen feilloos over. Kleine kinderen (kinderen die nog in de basisschool zitten) spiegelen zich immers aan het gedrag van hun vertrouwde opvoeders. Volwassenen die daarentegen een open, geruststellende en betrokken houding aannemen, kunnen een buffer vormen tegen traumatisering en angstversterking.

Ten slotte speelt de mate waarin een kind toegang heeft tot steunnetwerken – zoals betrokken leerkrachten, klasgenoten, familieleden of begeleiders – een belangrijke rol in het omgaan met dreiging en angst. Een kind dat zich gezien, gehoord en begrepen voelt, ontwikkelt sneller veerkracht. Door ruimte te geven aan vragen, zorgen en eigen interpretaties, én door hier responsief en empathisch op te reageren, kunnen volwassenen bijdragen aan een gevoel van controle en veiligheid.