**EMDR therapeuten voor Kinderen en Adolescenten**
**geconfronteerd met de coronavirus pandemie**

*Kinderen lezen de gezichtsuitdrukking van verzorgers als een barometer
voor de ernst van het gevaar. P. Levine*

Er zijn maatregelen genomen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan en het besef van de ernst ervan destabiliseert de hele samenleving. Het verplicht thuisblijven dwingt iedereen om gewoontes te veranderen en samen te leven. Moeilijke gezinssamenstellingen, -dynamieken of -contexten worden nog moeilijker. Hulpverleners, handig om af en toe wat afstand te kunnen nemen, zijn niet meer zo gemakkelijk bereikbaar. Therapeuten moeten het werk met gezinnen, kinderen of adolescenten opschorten, nu ze het juist allemaal zo hard nodig hebben.

Hoe kunnen we in dit onzekere klimaat het beste voorzien in de behoeften van gezinnen?

- Kinderen/adolescenten kunnen het coronavirus doorgeven, maar worden minder dan volwassenen en ouderen blootgesteld aan de levensbedreigende risico's die verband houden met het coronavirus. Verplicht thuisblijven is op zichzelf geen traumatiserende maatregel. Sommigen ervaren misschien zelfs een aantal secundaire voordelen, althans op korte termijn. Anderen zullen het moeilijk vinden om in deze periode van isolatie te leven, afgesneden van mensen die een essentiële rol voor hen kunnen spelen, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn hun grootouders te verliezen. Een lange periode van blootstelling aan stress kan hun vitaliteit, hun gevoel van vertrouwen in zichzelf, in anderen en in de wereld aantasten.

- Ieder kind/jongere is uniek, net als elke gezinssituatie. Sommige kinderen/tieners zullen heel weinig last hebben van de psychische effecten van de huidige crisis. De aanleg om trauma te ontwikkelen hangt af van verschillende factoren: leeftijd, kwaliteit van de hechting, genetische aanleg, capaciteit van ouders. Hoe jonger het kind en hoe minder gerustgesteld door een veilige hechting, hoe groter de kans dat het kind getraumatiseerd raakt.

- Laten we ook niet vergeten dat vluchten een verdedigingsmechanisme is dat mensen in staat stelt te overleven. En deze huidige omstandigheden van verplicht thuisblijven leiden tot het zich terugtrekken in zichzelf en beperken het externaliseren. Ouders kunnen zich geïsoleerd, machteloos en hulpeloos voelen. Het sociale leven dient behouden te blijven. Waarom stellen we hen niet voor groepen te creëren die ideeën uitwisselen of elkaar steun bieden ? Evenzo moeten kinderen/tieners via sociale media en andere communicatiemiddelen in contact kunnen blijven met familieleden en hun vrienden.

Iets doen helpt om uit de hulpeloosheid te komen en het wordt daarom aanbevolen om kinderen/adolescenten te helpen zich nuttig te voelen door hen iets te laten doen op hun niveau.

Het is zinvol om ouders te ondersteunen bij de vraag hoe ze kunnen opgaan met de emotionele behoeften van hun kind/adolescent, met respect voor hun grenzen.

- De manier waarop het kind/de adolescent deze crisis doorkomt, zal mede afhangen van hoe de ouders, de verzorgers, in staat zijn hun emotionele stress te beheersen. Het is belangrijk dat ouders speciale ondersteuning (stabilisatie, psycho-educatie) krijgen, zodat ze zo goed mogelijk leren omgaan met hun eigen angsten en vervolgens die van hun kind/tiener kunnen opvangen. Rust en kalmte bij de ouder brengt rust en kalmte bij hun kind/tiener. Daniel Siegel onderstreept hoe cruciaal de veiligheid en ondersteuning van volwassenen aan kinderen is. De emotionele steun van de ouder zal bijdragen aan de gezondheid, hersenontwikkeling en het gedrag van kinderen (Guilford Press, 2012)

- Gezien de huidige maatregelen van quarantaine is het momenteel moeilijk om een nieuwe therapie op te starten met een kind, maar de therapeut kan via Skype of telefoon de ouders helpen een stand van zaken op te maken, hun krachtbronnen met die van hun kind te verbinden en geruststellende rituelen op te zetten. De veilige plek, begeleid door de therapeut en versterkt met "vlinderknuffels", kan thuis worden uitgevoerd. Een doos of kist kan eveneens worden gebruikt om slechte gedachten (geschreven, getekend…) in op te bergen.

- Het verdient aanbeveling dat therapeuten contact opnemen met de gezinnen die ze in begeleiding hebben en hen op de hoogte brengen van hun beschikbaarheid (telefonisch, per skype,…). Eventueel kunnen dan reeds enkele hulpmiddelen aangereikt worden om hen te helpen deze crisis het hoofd te bieden.

- Juiste, duidelijke en relevante informatie, aangepast aan de leeftijd van het kind en gegeven door een rustige en kalme ouder, zal het kind helpen de situatie beter te begrijpen en daardoor de situatie beter aan te kunnen. Het is ook een gelegenheid om te praten over angsten en twijfels en vragen te stellen aan de ouders. Wat ouders aan hun kind vertellen, mag de risico’s niet verdoezelen, maar is vooral gericht op de sterktes en krachten die aanwezig zijn in het gezin. De waarheid mag niet uit de weg gegaan worden, maar de nadruk dient gelegd op een positieve kijk.

Gedurende deze crisis zal de EMDR-therapeut Kinderen en Adolescenten vooral een ondersteunende rol hebben naar de ouders, zodat zij op hun beurt hun kind/adolescent het beste kunnen opvangen en ondersteunen.

Deze opgelegde quarantaine wordt voor ouders en kinderen beslist een tumultueuze periode om door te maken. En tegelijk een uitdaging om opnieuw aansluiting bij elkaar te vinden, om nieuwe sterktes bij elkaar te ontdekken, opnieuw te leren communiceren en zo samen te evolueren naar meer veerkracht.