

Als uw kind problemen heeft of anders doet na aankomst in Nederland

Psychische klachten bij kinderen na migratie en ingrijpende gebeurtenissen

Als u naar een ander land moet gaan, is dat ook zwaar voor uw kinderen. Ze zijn uit hun vertrouwde omgeving, moeten school, vriendjes en familieleden achterlaten. Uw kind voelt zich dan soms minder goed en kan problemen krijgen. Dat is heel normaal. U kunt uw kind hierbij helpen. Deze problemen gaan vaak na een tijdje over. Soms heeft uw kind hulp nodig om weer beter te worden.

Problemen bij kinderen

- Een kind kan veel drukker zijn dan vroeger.
- Een kind kan stil worden en minder praten.
- Soms ziet u dat een kind doet alsof het (weer) een klein kind is of ze plassen weer in hun broek wat ze al lang niet meer deden.
- Kinderen kunnen ook bang zijn of zich erg verdrietig voelen.
- Kinderen kunnen zich opstandig voelen.



Als ouder is het moeilijk om te zien dat het niet goed gaat met uw kind. Voor een kind is het ook moeilijk om te zien dat ouders zich niet goed voelen. Natuurlijk maken beiden zich dan zorgen om elkaar. Soms wil u als ouder niet dat uw kind zo druk is. Dan gaat u uw kind strenger straffen dan u vroeger deed. Soms heeft u als ouder zelf veel meegemaakt. Daardoor voelt u zich niet goed en is het moeilijk om altijd aandacht voor uw kinderen te hebben. Het is dan goed om hulp te vragen bij de huisarts, verpleegkundige of de kinderarts. Zij werken in de jeugdgezondheidszorg. Dit kan zijn in het consultatiebureau voor baby's en peuters, of op de basisschool of de middelbare school.

Wat kan ik doen?

- Ga samen dingen doen. Probeer actief te zijn samen. Het helpt uw kind zich beter te voelen.
- Praat met uw kind. Stel open vragen. Geef eerlijk antwoord zonder uw kind bang te maken.
- Maak met het gezin een dagindeling. Laat uw kind iedere dag op dezelfde tijd opstaan en naar bed gaan. Plan ook leuke dingen. Hang de dagindeling op.
- Doe leuke dingen samen. Ga spelletjes doen, naar een speeltuin of dansen.
- Ga naar buiten met uw kind. Ga bijvoorbeeld buiten spelen, fietsen of wandelen.
- Laat uw kind niet te veel TV kijken of op de telefoon. Muziek luisteren of lezen is beter.

Wanneer hulp vragen?

Klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Als de klachten na een maand niet weg zijn en juist erger worden, dan moet u iets doen. U kunt om raad vragen bij het [CJG](#).

Deze informatie komt grotendeels uit een [folder van Pharos](#).

