

# Sama heeft iets ergs meegemaakt en heeft daar last van. Wat kan ze doen?





## Dit is Sama

Sama woont samen met haar ouders en zusje.

Ze woont nu een jaar in Nederland.

Ze vindt het leuk om te bakken.



## Sama voelt zich niet goed

Toen Sama jonger was, gebeurde er iets ergs. Ze wil hier niet over praten.

Sama wordt soms snel boos of is snel bang. Ze kijkt steeds wat andere mensen doen. Ze schrikt snel van geluiden.

Thuis wil Sama graag dichtbij haar moeder zijn. Sama heeft vaak enge dromen. De moeder van Sama slaapt vaak bij Sama op de kamer.



## **Sama is bang en heeft hier last van**

Iedereen is wel eens bang of voelt zich niet goed.

Maar Sama heeft hier veel last van. Meer dan andere kinderen.

Sama wil niet alleen thuis zijn.



## Er gebeurt veel met Sama

Haar ouders vinden dat ze snel boos wordt. De docent op school zegt dat Sama niet goed oplet. De kinderen in haar klas zeggen dat Sama vaak zenuwachtig is.

Sama schrikt snel. Bijvoorbeeld van geluiden.

Haar vriendin maakt zich zorgen.



## De vriendin van Sama helpt haar

Een vriendin van Sama wil haar helpen. Sama en haar vriendin gaan samen naar een docent die Sama vertrouwt.

De docent luistert goed. De docent denkt dat Sama hulp nodig heeft. Ook een zorgverlener van school denkt mee.

Een kind mag altijd iemand meenemen naar een afspraak. Iemand die het vertrouwt.

De jeugdarts, huisarts en het wijkteam kunnen hulp regelen voor kinderen.



## Sama gaat naar de psycholoog.

Met hulp van school gaat Sama naar een psycholoog.

Sama gaat alleen naar de psycholoog. Een psycholoog helpt mensen door met ze te praten. Als je niet in het Nederlands wilt of kunt praten, dan kan je vragen om een tolk. Een tolk helpt met vertalen.

1. Sama gaat eerst kennismaken met de psycholoog.
2. Dan doet de psycholoog onderzoek. Zij stelt vragen aan Sama.  
En ook aan de school. Om te kijken wat er aan de hand is met Sama.
3. Daarna gaat de psycholoog Sama helpen.

Sama heeft iets ergs meegemaakt. Sama denkt er liever niet aan en praat er liever niet over. De psycholoog vertelt dat Sama daar last van heeft in haar hoofd. Dit heet een trauma.



## **Sama heeft stress door wat ze heeft meegemaakt**

De psycholoog vertelt wat een trauma is. Je hebt dan iets ergs meegemaakt of gezien. Dat kan net gebeurd zijn of al langer geleden. Bijvoorbeeld een ongeluk of gevecht. Daardoor heb je veel stress in je hoofd.

Meisjes en jongens kunnen hier allebei last van hebben. Niet iedereen die hier last van heeft is hetzelfde. Sommige kinderen hebben vaak enge dromen. Andere kinderen zijn erg stil. Soms kijken ze een tijd nergens naar. Of ze voelen stress en worden snel boos. Weer andere kinderen schrikken snel.

Sommige kinderen vertrouwen niemand meer. Vaak voelen kinderen zich schuldig.





## Overal op de wereld kunnen kinderen erge dingen meemaken

Kinderen in alle landen van de wereld kunnen erge dingen meemaken. Dat kan op alle plekken: thuis, op school, op een sport of op straat.

Er zijn verschillende erge dingen die kunnen gebeuren. Soms gebeurt er iets ergs met jou. Iemand die je pijn doet bijvoorbeeld. Of een ongeluk. En soms zie je iets ergs bij anderen. Bijvoorbeeld mensen die vechten.

Hier kan je nog lang last van hebben. Het is goed om hulp te vragen als je je niet goed voelt. Het is niet jouw schuld.



## Sama krijgt hulp

De psycholoog helpt Sama. Er zijn verschillende manieren van hulp. Een manier is praten. De psycholoog praat met Sama over wat er gebeurd is. En leert wat ze kan doen om hier minder last van te hebben.

De psycholoog helpt ook de ouders en de docent van Sama.

Sama vindt het best moeilijk om te praten met de psycholoog, maar het helpt wel.

Ze gaat elke week naar de psycholoog.



## Sama voelt zich beter

Door de hulp gaat het nu beter met Sama.

Nu voelt Sama zich minder bang en ze schrikt niet meer zo snel. Ze kan beter opletten in de klas. Ze durft ook weer alleen thuis te zijn.

Sama is blij dat haar ouders haar ook helpen.

**Tekst:** Isabel Gossett, Nienke Bekkema, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

**Illustraties:** Monica Hajek

**Klankbordgroep:** Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

**M.m.v.:** Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

**Onmisbare steun:** De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2021.

Beeldverhalen in andere talen en de animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels.

