

HOE BEGELEID JE EEN GETRAUMATISEERD KIND?

Trauma is een actueel onderwerp, zowel door het grote aantal vluchtelingenkinderen op scholen als door de toegenomen aandacht voor de gevolgen van kindermishandeling. Kennis over trauma kan helpen om getraumatiseerde kinderen beter te begrijpen, zodat ze adequaat begeleid kunnen worden en meer kunnen profiteren van het onderwijs.

Tekst: Leony Coppens en Bart van Gent

Uit recent Nederlands onderzoek van Vink et al. (2016) blijkt dat leerlingen uit groep 7 en 8 van het reguliere basisonderwijs meer meemaken dan leerkrachten vermoeden. Waar leerkrachten dachten dat drie kinderen in de klas een ingrijpende gebeurtenis hadden meegemaakt, rapporteerde ruim 45 procent van de kinderen minstens één ingrijpende gebeurtenis te hebben ervaren. Onder ingrijpende gebeurtenissen werden in dit onderzoek verstaan: een vorm van kindermishandeling (getuige zijn van huiselijk geweld, seksueel misbruik, lichamelijke of emotionele mishandeling en lichamelijke of emotionele verwaarlozing), alcohol- of drugsmisbruik door een ouder, een huisgenoot in de gevangenis, depressie/zelfmoord van een huisgenoot en echtscheiding.

Bijna de helft van de kinderen geeft aan een ingrijpende gebeurtenis te hebben ervaren

Het onderzoek laat verder zien dat elf procent van de kinderen al drie of meer van deze gebeurtenissen heeft meegemaakt. Bij kinderen van wie de ouders gescheiden zijn of gaan scheiden, geeft bijna de helft aan ook een of meerdere van de

andere ingrijpende gebeurtenissen te hebben ervaren. Ook blijkt er een duidelijke relatie te zijn tussen het ervaren van een ingrijpende gebeurtenis en zich minder fit en gezond voelen. Hoe meer gebeurtenissen een kind meemaakt, hoe minder fit en gezond het zich voelt. Hoewel ingrijpende gebeurtenissen niet altijd als traumatisch worden ervaren, geven veel kinderen die zoiets meemaken onder andere aan dat het minder goed gaat op school en dat ze minder goed op kunnen letten (Vink et al., 2016).

RISICOFACTOREN

Of het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis leidt tot een posttraumatische stressstoornis of klachten, heeft met verschillende factoren te maken. Gelukkig beschikken de meeste kinderen over voldoende veerkracht om te verwerken wat ze hebben meegemaakt. Een aantal factoren vergroot echter het risico op het ontstaan van posttraumatische stressklachten. Een eerste factor is de leeftijd: doordat kinderen nog beperkt zijn in hun mogelijkheden om stress te reguleren worden ze er sneller door overspoeld, waardoor ze minder goed kunnen verwerken wat ze hebben meegemaakt. Een tweede factor is de aard van de gebeurtenis: gebeurtenissen die gepaard gaan met interpersoonlijk geweld en/of met verlies van een hechtingsfiguur vergroten het risico op het ontstaan van een trauma. Een derde belangrijke risicofactor is gebrek aan sociale steun (Van der Hart et al., 2010). Zetten we deze risicofactoren op een rijtje dan wordt duidelijk dat kindermishandeling een belangrijke oorzaak is voor trauma bij kinderen. Ook vluchtelingenkinderen van wie de ouders zelf

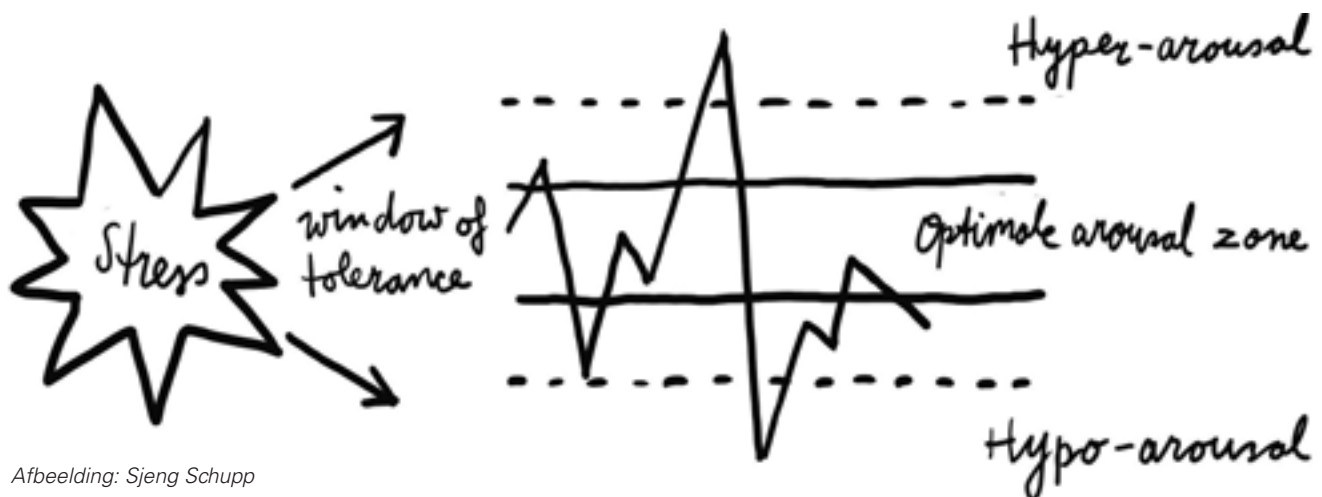


te veel in beslag genomen worden door alle problemen, en kinderen of jeugdigen die zonder hun ouders naar Nederland komen vormen daardoor een risicogroep.

ALARMSYSTEEM IN DE HERSENEN

Omgaan met stress, spanning en angst hoort bij de normale ontwikkeling. Positieve stress zorgt ervoor dat een kind extra alert is, waardoor het de informatie uit de omgeving goed in zich opneemt. Als het kind een volgende keer in een soortgelijke situatie komt, is het daardoor al beter voorbereid. Loopt de stress verder op, dan zoekt een kind manieren om zichzelf te reguleren. In de klas kun je bijvoorbeeld zien dat een kind gaat wiebelen op zijn stoel of friemelen met zijn handen. Een kind dat heeft geleerd dat hij op volwassenen kan vertrouwen, kan

bij oplopende stress ook steun bij de leerkracht zoeken. Zolang een kind - waar nodig met hulp van anderen - zijn stress weet te reguleren, functioneert hij nog 'in zijn raampje'. Wanneer de stress nog verder oploopt, initieert het interne alarmsysteem een stressreactie in de vorm van *hyperarousal* of *hypoarousal*. Bij *hyperarousal* maakt het lichaam zich klaar om een situatie te overleven door te vechten of te vluchten. Bij *hypoarousal* reageert het lichaam met verstijven. Bij zo'n stressreactie is een kind 'uit zijn raampje'. De uitdrukking 'in of uit zijn raampje' is afgeleid van de Engelse term *window of tolerance* (Ogden et al., 2006). Binnen de *window of tolerance* kan een kind nadenken over wat hij doet en zijn eigen gedachten, emoties en gedrag bijsturen. Wanneer er sprake is van *hyperarousal* of *hypoarousal* is het denkende deel van het



Afbeelding: Sjeng Schupp

brein op zo'n laag pitje dat een kind nauwelijks nog controle heeft over het eigen gedrag.

TRIGGERS

Wanneer het interne alarmsysteem een situatie registreert als gevaarlijk en een stressreactie initieert, registreert het tegelijkertijd zoveel mogelijk zintuigelijke kenmerken van de gevaarlijke situatie. Op die manier kan het de gevaarlijke situatie in de toekomst nog sneller herkennen. Een voorbeeld:

Danique was op jonge leeftijd regelmatig getuige van geweld tussen haar ouders. Toen Danique twee jaar oud was sloeg haar stiefvader haar moeder zo hard dat ze bebloed op de grond bleef liggen. Danique hoorde en zag alles gebeuren terwijl ze in haar kinderstoel aan tafel knakworstjes zat te eten. Ze probeerde uit haar kinderstoel te klimmen maar dat lukte haar niet. Hoewel Danique zich deze ervaring niet bewust herinnert heeft haar alarmsysteem de geur van knakworstjes geassocieerd met gevaar. Toen in groep 1 de laatste schooldag werd afgesloten met broodjes knakworst reageerde ze plotseling heel angstig en teruggetrokken. Ze zag er bleek uit en toen de leerkracht vroeg of ze zich niet lekker voelde, reageerde Danique helemaal niet op haar vraag. Toen Danique later die middag door haar moeder werd opgehaald vertelde zij dat ze vaker had gemerkt dat Danique niet goed tegen knakworstjes kon. Pas toen Daniques oudere broer jaren later vertelde over de keer dat de politie thuis was gekomen toen ze aan tafel knakworstjes zaten te eten, begrepen Danique en haar moeder dat de geur van knakworstjes waarschijnlijk een trigger was voor de nare herinnering.

Wanneer kinderen veel traumatische ervaringen opdoen, worden steeds meer neutrale prikkels een trigger die een stressreactie oproept. Zeker wanneer ouders de stress (mede) veroorzaken en/of onvoldoende in staat zijn om hun kind te helpen bij het reguleren van hun stress, kunnen de gevolgen hiervan een grote belemmering vormen voor het functioneren van een kind op school.

Niels (9) woont in een pleeggezin. Tot zijn vierde woonde hij samen met zijn oudere broer en zijn jongere zusje bij zijn ouders. Op een avond zijn de kinderen met hulp van de politie door de jeugdbescherming uit huis gehaald. Na een jaar in een kindertehuis werd Niels in een pleeggezin geplaatst. Weer een jaar later verhuisde hij naar het huidige pleeggezin. In de jaren dat Niels nog bij zijn ouders woonde, werd hij emotioneel en fysiek verwaarloosd en was hij regelmatig getuige van huiselijk geweld. Zijn pleegouders hebben een gesprek met de leerkracht en de intern begeleider. Het gaat niet goed met Niels op school. Hij maakt vaak ruzie, gaat dan flink tekeer en is bijna niet te stoppen. Het gesprek loopt anders dan de pleegouders vreesden. De leerkracht zegt dat ze het gedrag van Niels door een traumabril wil bekijken. Ze wil met hen praten over wat Niels kan triggeren en hoe ze hem kan helpen zich veiliger te voelen.

(Dit voorbeeld van traumasensitief onderwijs is een bewerking van een casus uit *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* door Coppens, Schneijderberg en Van Kregten, 2016.)

Naar een kind of situatie kijken door de traumabril staat voor het kijken achter het gedrag of naar de omgeving van het kind: zie je waarom het kind reageert zoals het reageert, zie je wat je in de omgeving van het kind kunt veranderen om het gedrag te voorkomen? Door op deze manier naar een kind te kijken kun je het gedrag beter begrijpen en het kind beter begeleiden.

ONZICHTBARE KOFFER

De metafoor van de onzichtbare koffer kan de leerkracht helpen om met meer compassie naar een kind te kijken. Elk kind komt op school met een onzichtbare koffer vol overtuigingen en verwachtingen over zichzelf, de ander en de wereld. Kinderen die in hun eerste levensjaren onder voorspelbare en veilige omstandigheden zijn opgegroeid, hebben veelal positieve overtuigingen en verwachtingen in hun koffer, zoals 'ik ben de moeite waard' en 'anderen zijn te vertrouwen'. Veel getraumatiseerde kinderen komen met een koffer met minder helpende overtuigingen en verwachtingen, zoals 'ik ben een slecht kind' en 'anderen zijn niet te vertrouwen'. In de klas kan dit leiden tot lastige situaties waarin een kind soms lijkt te vragen om bevestiging van zijn negatieve overtuigingen en verwachtingen. Leerkrachten, (pleeg)ouders en (intern) begeleiders kunnen samen in gesprek gaan over de inhoud van de koffer van een kind. Op die manier kunnen ze het gedrag van dat kind beter begrijpen en wordt het risico dat een begeleider of leerkracht het gedrag zich persoonlijk aantrekt kleiner.



Afbeelding: Sjeng Schupp

CO-REGULATOR

Om weer 'in zijn raampje' te komen heeft het kind een volwassene nodig als co-regulator. In de klas kan de leerkracht dit bijvoorbeeld doen door met een kalme stem en uitstraling te benoemen wat er gebeurt: 'Ik zag dat je daar erg van schrok; laten we even samen rustig worden. Even een paar diepe ademhalingen kan al helpen.' Bij jongere kinderen zijn volwassenen gewend om dat te doen. Op een stampvoetende kleuter in groep 1 reageert een leerkracht vanzelf door te ondertitelen welke emotie hij bij een kind ziet ('Zo! Jij bent boos!'), om de kleuter vervolgens te helpen weer rustig te worden. Bij oudere kinderen zijn we dit niet gewend, maar het is wel wat een kind nodig heeft als hij niet in staat is zichzelf te reguleren.



Getraumatiseerde kinderen hebben baat bij volwassenen die als pleitbezorger voor het kind optreden. Zo'n pleitbezorger heeft kennis van de achtergrond van de problematiek en kan anderen duidelijk maken waar het soms moeilijke gedrag van een kind vandaan komt. Op deze manier kan er met meer compassie en begrip naar een kind gekeken worden en komt er ruimte voor oplossingen.

Getraumatiseerde kinderen hebben baat bij volwassenen die als pleitbezorger voor het kind optreden

Naast de leerkracht kan een intern begeleider, ambulante begeleider of gedragsdeskundige op school ook fungeren als steunfiguur voor een kind. Ze kunnen bijvoorbeeld helpen met het maken van een steunplan, het inoefenen van nieuwe vaardigheden of een veilige plek buiten de klas bieden als het kind daar behoefte aan heeft.

VEILIGHEID

Het vergroten van een gevoel van veiligheid en het ontwikkelen van zelfregulatie zijn belangrijke onderdelen van trauma-

sensitief onderwijs. Een goede relatie met de leerkracht is een middel om het gevoel van veiligheid te vergroten. Er kan extra aandacht aan sociale veiligheid in de klas worden besteed door te bespreken wat kinderen helpt om zich zo veilig mogelijk te voelen. Misschien willen ze een knuffel meenemen of iets dat een vertrouwde geur heeft.

Begrip voor het gedrag hebben betekent niet dat je geen grenzen kunt stellen. Grenzen helpen juist om het gevoel van veiligheid te vergroten. Alleen kunnen kinderen hun gedrag pas aanpassen als de stress voldoende gezakt is. Creëer een veilige plek in de klas waar kinderen zich even af kunnen zonderen terwijl ze toch in de nabijheid van de leerkracht blijven. Richt je op wat kinderen wel kunnen en straal optimisme en vertrouwen uit. Benoem steeds weer welke sterke kanten en talenten je ziet bij een kind.

SPANNING ONTLADEN EN TRIGGERS VOORKOMEN

Regelmatige afwisseling tussen verschillende soorten activiteiten helpt kinderen zichzelf te reguleren. Vooral bewegingsoefeningen of zingen helpen opgebouwde spanning te ontladen. Als een kind buiten zijn raampje raakt, zet dan in op het verlagen van de stress (trigger wegnemen, verwoorden wat er gebeurd is, kalmerend toespreken) in plaats van op het verminderen van het problematische gedrag. Vermijd zeker in het begin blootstelling aan triggers en maak een plan met een kind voor de momenten dat het alsnog overweldigd wordt door emoties en herinneringen. Je kunt hiervoor gebruikmaken van het steunplan uit het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (Coppens et al., 2016). Realiseer je dat interventies vaak op een niveau liggen dat past bij kinderen van een

jongere leeftijd; kalmerend toespreken, neuriën of zachtjes wiegen kan helpen om de stress te laten zakken.

ROL IB'ER

Voor leerkrachten die met getraumatiseerde kinderen werken is het belangrijk dat ze bij de intern begeleider of een andere collega terecht kunnen voor ondersteuning. Het werken met getraumatiseerde kinderen kan soms veel energie kosten. Zowel het kind als de volwassenen die met het kind werken zijn gebaat bij een goede afstemming over hoe het kind te benaderen. De intern begeleider kan fungeren als tussenpersoon om (pleeg)ouders, leerkrachten en therapeuten met elkaar in gesprek te laten gaan.

Op basis van wat de intern begeleider weet over Niels denkt ze dat hij de overtuiging heeft dat anderen niet te vertrouwen zijn. Zijn pleegouders en de leerkracht zijn het met de intern begeleider eens dat de focus moet liggen op het afnemen van de spanning bij Niels, zodat hij weer in staat is om goed mee te doen in de les. De therapeut waar Niels naartoe gaat heeft hem uitleg gegeven over 'het raampje' en Niels weet steeds beter wat er gebeurt als hij getriggerd raakt. Zowel thuis als op school zal erop gelet worden of Niels binnen zijn raampje zit en kan voldoen aan wat er van hem verwacht wordt. Op momenten dat de spanning toch te hoog oploopt mag Niels zich even terugtrekken in zijn veilige plek in de klas. Hij kan daar even in een schommelstoel zitten en op zijn koptelefoon naar muziek luisteren waar hij rustig van wordt. Ook kan hij uit zijn kastje een shawl pakken met de geur van zijn pleegmoeder. Het gevolg is dat Niels zich begrepen voelt door de leerkracht en dat hij eerder bij haar komt als hij voelt dat hij boos of onrustig wordt. De leerkracht ziet dat haar aanpak een positief effect heeft en merkt dat haar relatie met Niels verbetert.

LITERATUUR

- Coppens, L., Schneijderberg, M. & Kregten, C. van (2016). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Hart, O. van der, Nijenhuis, E. & Steele, K. (2010). *Het belaagde zelf. Structurele dissociatie en de behandeling van chronische traumatisering*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body – A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W.W. Norton and Company.
- Vink, R., Pal, S. van der, Eekhout, I., Pannebakker, F. & Mulder, T. (2016). *Ik heb al veel meegemaakt. Ingrijpende jeugdervaringen (ACE) bij leerlingen in groep 7/8 van het regulier basisonderwijs*. Leiden: TNO Gezond Leven. Rapport voor Augeo Foundation Jongerentaskforce.

Tip van de redactie

In de materialenbank op www.lbbo.nl vind je onder meer de volgende stukken over omgaan met getraumatiseerde kinderen:

- Recensie 'Ontwrichte kinderen in het onderwijs' (december 2015)
- Trauma in de klas, tijd heelt niet alle wonden (maart 2016)
- Steun bieden aan vluchtelingenkinderen (februari 2017)



Leony Coppens is klinisch psycholoog en mede-auteur van 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs'. Zij geeft trainingen, supervisie en advies aan professionals in de GGZ, jeugdzorg en het onderwijs.
E-mail: leonycoppens@gmail.com



Bart van Gent is de afgelopen tien jaar als leerkracht, ib'er en orthopedagoog werkzaam geweest in het speciaal onderwijs. Sinds 2012 vormt het ontwikkelen van traumasensitief onderwijs een speerpunt binnen zijn werkzaamheden als orthopedagoog. Hij verzorgt workshops over traumasensitief onderwijs en geeft de training 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen'.