

The background of the page features a green-to-blue gradient. On the right side, there are dark silhouettes of a person sitting at a desk, leaning forward, and another person standing behind them, possibly a teacher or parent, with their hands near the desk. On the left side, there is a partial silhouette of another person sitting at a desk.

Vier jaar geleden werd het schoolteam van een sbo-school in Amsterdam Zuidoost getraind in traumasensitief onderwijs (TSO). Directeur Desiree Middelkoop vertelt: 'Ik kan nu echt zeggen dat TSO voor iedereen in de school rust brengt. Soms loopt de stress op, maar het is ook net zo snel weer rustig.' Leony Coppens en Marthe Schneijderberg bespreken hier het belang van traumasensitief onderwijs, de opbrengsten van de daarvoor ontwikkelde training, plus het belang van meerjarige schoolbrede inzet op TSO.



## Praktijk

LEONY COPPENS EN  
MARTHE SCHNEIJDERBERG

# Traumasesensitief onderwijs *in de praktijk*

door **Leony Coppens en Marthe Schneiderberg**

*RV* Het is volop in het nieuws: steeds meer gezinnen leven in stress door toenevende armoede. Scholen moeten alles uit de kast halen om de groeiende

groep gevluchte Oekraïense kinderen van onderwijs te voorzien. Kinderen en jongeren ondervinden negatieve gevolgen van de coronapandemie.

Scholen zijn zich er steeds meer van bewust dat veel leerlingen opgroeien met chronische stress en ingrijpende gebeurtenissen. Dat leidt ertoe dat steeds meer scholen zich verdiepen in trauma en chronische stress en de effecten ervan op kinderen, zodat leerkrachten het gedrag van getraumatiseerde kinderen beter herkennen en er beter mee kunnen omgaan.

Vanaf 2016 zijn door heel Nederland zo'n 600 professionals getraind om de training *Traumasesensitief onderwijs* (Coppens, herziene versie, 2022) aan schoolteams te

geven. Deze training en het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (Coppens, Schneiderberg & Van Kregten, 2021) zijn recent herzien op basis van praktijkervaringen en nieuwe inzichten.

Sinds de start in 2016 zijn elk jaar meer scholen getraind in traumasensitief onderwijs. Eind januari 2023 stond de teller van het aantal scholen met een volledig afgeronde training op 237. Het merendeel (77) hiervan betreft basisscholen, maar ook veel andere schooltypen zijn vertegenwoordigd, waaronder vo (12), vso (26), cluster 1 (15), cluster 3 (24), cluster 4 (28), mbo (2) en pabo (3).

**Een leerkracht is geen therapeut en hoeft dat ook zeker niet te worden**



### Negatieve jeugdervaringen in het regulier en speciaal onderwijs

Leerkrachten hebben vaak beperkt zicht op de omstandigheden waaronder kinderen opgroeien en de gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt (Vink et al., 2016). De cijfers liegen er echter niet om en de gevolgen kunnen groot zijn. Recent Nederlands onderzoek toont aan dat drie op de tien kinderen in het regulier onderwijs drie of meer verschillende soorten ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt (De Berk et al., 2021). Het gaat dan om ervaringen zoals emotionele of fysieke mishandeling of verwaarlozing, seksueel misbruik of verlies van een ouder. Hoe meer soorten gebeurtenissen een kind meemaakt, des te groter het negatieve effect op de kwaliteit van leven. Binnen het speciaal (voortgezet) onderwijs (cluster 4) is de prevalentie van ingrijpende gebeurtenissen bij leerlingen nog veel hoger: ruim 70% van de kinderen heeft vier of meer verschillende soorten ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt. In deze klassen zitten bijna geen kinderen zonder negatieve jeugdervaringen.

### De impact op school

Opgroeien met chronische stress beïnvloedt de hersenontwikkeling negatief. Het brein van getraumatiseerde kinderen raakt gericht op overleven in onveilige omstandigheden. Kinderen reageren al snel met een stressreactie. Daarnaast hebben ze door hun negatieve ervaringen vaak moeite met zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander. En dat merk je in de klas: leerlingen kunnen onrustig zijn, geven snel op,

houden hun aandacht er niet bij. En als je ze aanspreekt, lijken ze onverschillig of ze reageren brutaal en hebben vaak ruzie. Andere leerlingen passen zich juist heel erg aan en vallen niet op, terwijl ze juist extra aandacht nodig hebben. Kortom, deze leerlingen doen een groot appel op de leerkracht. Kennis over de effecten van trauma kan negatieve interactiepatronen in de klas voorkomen. In een school met een traumasensitief onderwijsklimaat kunnen deze kinderen hun gevoel van veiligheid en veerkracht vergroten en beter tot leren komen.

### Leerkracht als steunfiguur

Hoe meer je als onderwijsprofessional weet over de effecten van trauma, hoe meer je ze herkent bij leerlingen en hoe groter ook de kans dat je geconfronteerd wordt met de verhalen van leerlingen over wat ze hebben meegemaakt of meemaken. Een leerkracht is geen therapeut en hoeft dat ook zeker niet te worden. Een leerkracht heeft wel veel contact met een kind en kan een belangrijke steunfiguur zijn. Zoals Dina (ervaringsdeskundige) vertelt: *'Een kind moet gezien worden en zich ook gezien voelen. Leerkrachten denken vaak dat ze alle problemen van een kind moeten oplossen [...] maar dat lukt ze toch nooit. Wat ze wel altijd kunnen doen, is zorgen dat het kind zich gezien voelt. En dat kan al door heel kleine dingen als een praatje maken als je het kind op de gang ziet.'* Ook kan school signaleren wanneer

### EEN GEMEENSCHAPPELIJKE TAAL

Scholen die getraind zijn in TSO noemen de gemeenschappelijke taal die ze aangereikt krijgen een eerste positief effect. Onderdeel van deze taal zijn verschillende concepten en metaforen.

**De traumabril:** kun je het gedrag van een kind begrijpen in de context van wat hij heeft meegemaakt?

**De onzichtbare koffer:** wat is een kind op basis van wat hij heeft meegemaakt over zichzelf en anderen gaan geloven en hoe zijn deze overtuigingen en verwachtingen van invloed op wat een kind denkt, voelt en doet in een bepaalde situatie?

**De window of tolerance of 'het raampje':** stressreacties zorgen ervoor dat een kind 'uit zijn raampje' gaat; het kind heeft dan geen controle over zijn gedrag. Pas wanneer de stress (met hulp van de leerkracht) zakt en het kind weer 'in zijn raampje' komt, krijgt het weer grip op zijn gedrag. Zie [augeo.nl/nl-nl/psycho-educatie](http://augeo.nl/nl-nl/psycho-educatie) voor animaties van verschillende van deze begrippen.

verdere hulp nodig is. Samenwerking met partners uit de jeugdhulp of -ggz maakt doorverwijzen laagdrempeliger, maakt het haalbaarder om de rol die je als school hebt te bewaken en draagt bij aan het traumasensitieve onderwijsklimaat. Een betrokkene op een vso-school meldde: *‘Het werkt erg goed dat er hulpverleners in de school werken waardoor er al direct een goede band is met de leerling, ouders en school, waarbij iedereen één taal spreekt.’*

### Effecten van de training

Scholen die getraind zijn in traumasensitief onderwijs melden al direct positieve effecten op het welzijn en functioneren van kinderen én leerkrachten. Dit zien we ook

terug in de eerste effectstudie, uitgevoerd door een consortium bestaande uit leerkrachten en academici. Leerkrachten ervaren een betere sfeer in de klas en een betere interactie met de leerlingen. Na de training kunnen ze instructies beter aanpassen aan de individuele behoeften van leerlingen en is er meer rust en orde in de klas (Nelen et al., 2022). Leerlingen vertellen: *‘De meester had meer oog voor de leerlingen’*, en: *‘Ik voel me begrepen en gezien door de meester’* (Nelen et al., 2022). Door de gemeenschappelijke taal wordt er anders over (gedrag van) kinderen gesproken en voelen leerkrachten zich beter toegerust om achter het gedrag te kijken. Claire Schilten, IB'er op een basisschool: *‘Leerkrachten praten meer met elkaar over waar het gedrag vandaan zou kunnen komen. Wat maakt dat een leerling zich zo gedraagt? Ze proberen zicht te krijgen op de onzichtbare koffer.’* Termen als ‘lastig gedrag’ of ‘een moeilijke leerling’ maken plaats voor ‘een leerling die hulp nodig heeft

om zichzelf te reguleren’ of ‘een leerling met veel negatieve overtuigingen in zijn onzichtbare koffer’. Dorien Verdonk, directeur van een vso-school: *‘Iedereen begrijpt het als je het hebt over “uit zijn raampje” of “traumabril opzetten” of “veerkracht vergroten”. Daardoor wordt er ook anders gereageerd op het gedrag van een kind, waardoor de rust op school toeneemt.’* Bij ongewenst gedrag komt de focus te liggen op het verlagen van het stressniveau. Op die manier wordt het gevoel van veiligheid vergroot en het gedrag tegelijkertijd begrensd. De consequenties die volgen, zijn gericht op herstel van de relatie met de leerling of tussen leerlingen. Claire Schilten merkt dat leerkrachten beter weten wat ze moeten doen als een leerling ontregelt: *‘Ze begrijpen dat de prioriteit ligt bij een leerling weer in zijn raampje krijgen.’*

Desiree Middelkoop is directeur op een sbo-school waar ze ervoor kiezen om nog actiever te werken aan stressregulatievaardigheden bij leerlingen: *‘Leerkrachten leren kinderen om hun stress zelf te verminderen. We faciliteren dat bijvoorbeeld door hangstoelen verspreid door de school. Dit heeft enorm geholpen.’* Middelkoop trekt de lijn van het verminderen van de stress ook door naar de omgang met ouders: *‘Veel ouders hebben zelf veel negatieve levenservaringen en net als hun kinderen nemen ze die mee de school in. Luisteren en begripvol reageren zorgen ook hier er meestal voor dat de “boosheid” snel verdwijnt en er wederzijds begrip komt. Ouders voelen zich veel meer gehoord waardoor je beter kunt samenwerken.’*

Het consortium concludeert in het eindrapport dat binnenkort verschijnt dat scholen de toegenomen aandacht voor zelfzorg – een essentieel onderdeel van TSO – als positief ervaren. Loes van Amelsvoort, coach TSO op een vso-school, merkt dat teamleden na de

training vaker met een expliciete ondersteuningsvraag bij haar komen: *‘Ze zijn zich er bewuster van dat je als leerkracht je eigen instrument bent en dat reflectie en zelfzorg essentieel zijn.’*

### Meer dan een teamtraining

Hoe zorg je ervoor dat het enthousiasme na de teamtraining handen en voeten krijgt en hoe stimuleer je de ontwikkeling van een schoolbreed traumasensitief onderwijsklimaat? Succesvolle implementatie van TSO binnen een school is een meerjarentraject. Dorien Verdonk: *‘Het is een doorgaand proces. Wij, als team, leren door te observeren en te reflecteren veel van de leerlingen over onszelf en ons onderwijs. Onze leerlingen krijgen meer tools in handen om hun veerkracht te vergroten, zichzelf te begrijpen en zich veiliger te voelen. We zijn op weg en hebben elkaar nodig om te groeien!’*

Het consortium heeft ook hier onderzoek naar gedaan (Nelen et al., 2022) en concludeert: *‘De implementatie van TSO vraagt om een schoolbrede en fasegewijze ontwikkeling, die meerdere jaren duurt en waarin professionele ontwikkeling, implementatieplanning, leiderschapssteun, betrekken van stakeholders en het creëren van draagvlak van essentieel belang zijn.’* Een concrete vertaling van deze elementen naar de praktijk van de school biedt houvast. Het gratis te downloaden *Handboek bij de implementatie* ondersteunt daarbij (traumasensitiefonderwijs.com). Een van de aanbevelingen van het consortium voor een geslaagde implementatie is het instellen van een werkgroep TSO. De leden van de werkgroep worden ondersteund en werken samen met de schoolleiding en zorgen ervoor dat TSO ingebed raakt in de schoolcultuur. Ze bereiden het schoolteam voor op de training en gaan na afloop direct aan de slag met de inbreng van alle deelnemers tijdens de modules. Ze zorgen dat TSO op de agenda blijft, initiëren aanpassingen in het school-

 Bij ongewenst gedrag komt de focus te liggen op het verlagen van het stressniveau 



beleid en helpen het team te reflecteren op al gemaakte stappen en de positieve gevolgen daarvan.

Een steunende, faciliterende en actieve rol van de directie is voorwaarde om dit alles neer te kunnen zetten. Schoolleider Desiree Middelkoop: *'Ik geloof hierin en draag het elke seconde van de dag uit.'*

#### Waardering en perspectief

Ook de onderwijsinspectie onderkent de meerwaarde van TSO, bijvoorbeeld als belangrijk aspect bij drie scholen van Stichting Orion die het predicaat 'Excellente School' ontvingen: *'Een mooi resultaat van de traumasensitieve werkwijze van de school en het time-in-time-out-systeem is dat de school met een data-analyse inzicht heeft gekregen in de afname van situaties waar leerlingen in het "rood" of "paars" kwamen. In de praktijk ziet het team dat de leerlingen steeds beter in staat zijn tot emotieregulatie en het maken van goede keuzes. Leerlingen ervaren dit zelf ook.'* Op basis van hun gesprekken met ouders concludeert de inspectie tevens dat ouders zien dat hun kinderen thuis vaardigheden toepassen die ze op school hebben geleerd. Het misverstand bestaat dat leerlingen door TSO minder aan leren toekomen, de inspectie concludeert het tegenovergestelde: *'In de beschrijving van het excellentieprofiel leest men een duidelijke*

*lijke opbouw die begint met het ontwikkelen van een veilig en positief schoolklimaat (mede door inzet van TSO en PBS), om zo te kunnen voldoen aan de voorwaarden om tot leren en ontwikkeling te komen.'*

Van een groepje enthousiaste beginnelingen dat TSO op de kaart wilde zetten is er een beloftevolle beweging op gang gekomen. We hopen dat deze beweging voor een omslag in het Nederlandse onderwijs gaat zorgen, waarin ook kwetsbare leerlingen optimaal tot ontwikkeling kunnen komen. ★

LEONY COPPENS is vrijgevestigd klinisch psycholoog.

MARTHE SCHNEIJDERBERG werkt als GZ-psycholoog bij het Kinder- & Jeugdtraumacentrum van Kenter Jeugdhulp.

Met dank aan Michiel Asselman en Evelyne Offerman van Stichting Orion.

LITERATUUR: zie [pedagogiek.nl](http://pedagogiek.nl)/literatuurlijst of scan de QR-code.

#### Reageren op dit artikel?

Mail naar [eindredactie@pedagogiek.nl](mailto:eindredactie@pedagogiek.nl)



#### Voorbeelden van aanpassingen in het schoolbeleid

- het intakegesprek: er wordt met ouders gesproken over wat hun kind heeft meegemaakt en hoe het de school helpt om hier meer over te weten;
- veel aandacht voor de samenwerking met ouders;
- leerlingbesprekingen: 'de onzichtbare koffer' wordt een vast onderdeel van de leerlingbespreking;
- schoolinrichting: in en buiten de klas worden plekken ingericht waar leerlingen tot rust kunnen komen;
- in de procedures voor werving en selectie en in functioneringsgesprekken wordt expliciet aandacht besteed aan het belang van TSO en wat dat betekent voor het profiel en de ondersteuningsbehoeften van de leerkrachten;
- bij- en nascholing: om de betrokkenheid en deskundigheid van alle medewerkers hoog te houden heeft het hele team herhaling en verdieping van kennis en vaardigheden nodig. Dit kan bijvoorbeeld op studiedagen en door intervisie of coaching. Ook nieuwe medewerkers moeten geschoold worden;
- aanpassing curriculum: invoe-gen van lessen over stress, veerkracht en zelfregulatie.

Rubriek over **kinderen en hun mediagedrag** door **Justine Pardoën**, specialist media-opvoeding bij Bureau Jeugd en Media ([www.bjm.nl](http://www.bjm.nl)).

## Generatie



# Via TikTok je eetstoornis voeden

*De interesse in filmpjes over diëten, afvallen en sporten groeit: vrouwen zoeken er actief op. Op Instagram, maar tegenwoordig vooral op TikTok. Het algoritme van TikTok maakt het gemakkelijk om verzeild te raken in een fuik van dit soort filmpjes, die op enig moment ook over gestoord eetgedrag gaan. Het helpt dus niemand, zo'n fuik. Alleen TikTok zelf wordt er beter van.*

Meiden zijn al jong aan de lijn. Wat de oorzaak ook is, ze zoeken én vinden inspiratie op TikTok - #thinspo. Daar laten ze zien hoeveel calorieën ze eten. Soms gaat het om een portie ijsblokjes. Meiden met deze 'interesse' moedigen elkaar aan om deel te nemen aan extreme *challenges* om elkaar te overtreffen met nog minder calorieën. Het geeft snel succes in het afvallen en als je dan ook nog likes krijgt op je posts, voel je je helemaal goed en het puberbrein is daar zeer gevoelig voor.

### Eetstoornisfuik

Volgens onderzoek van *De Groene* (nr. 6, 2023) is minder dan 5 seconden kijken al genoeg om in een fuik terecht te komen met steeds extremere filmpjes. Als je eenmaal in zo'n 'eetstoornisfuik' terechtkomt, zwem je daar niet zo gemakkelijk weer uit. In populaire *What I eat in a day*-filmpjes (#wieiad) sommen TikTokers op wat ze die dag allemaal gegeten hebben om te leren afvallen of juist om na een eetstoornis aan te sterken. Als je net zelf aan het herstellen bent, kan dat enorm triggerend werken. Ook al zoek je er niet meer naar, je komt niet meer om die content heen.

### Braken, laxeren en overmatig sporten

Kinderarts Annemarie van Bellegem (UMC) behandelt eetstoornissen. Ze uit in *De Groene* haar frustratie: 'Wij, zorgverleners, lopen gigantisch achter. Men heeft géén idee van de impact van TikTok op het ziekteproces.' In haar spreekkamer vraagt ze actief naar het sociale-mediagebruik van haar patiënten: wat doe jij online? Wie volg je? Wie zijn je idolen? Wat levert het je op? 'Mensen die beweren dat de constante stroom van fitnessfilmpjes en dieettips niks met ze doet, zijn naïef.' Je wordt onbewust wel beïnvloed door wat je ziet: 'Je hoeft iets maar een milliseconde te zien en je hersenen doen er wat mee. Eén filmpje is niet het probleem, maar als je urenlang wordt blootgesteld aan slanke lichamen en rare diëten, dan telt dat op in je hoofd.' Ze maakt zich grote zorgen over de grote groep die het nog verborgen weten te

houden dat ze braken, laxeren, overmatig sporten en ongelukkig zijn over hun lijf. Allemaal zeer ongezond voor jonge mensen in de groei, met mogelijke gevolgen op de lange termijn.

### Gebruikers omzeilen blokkades

TikTok zegt dat ze er wat aan doen door filmpjes met schadelijke content te verwijderen. Maar hoe doen ze dat? Het systeem zoekt op bepaalde hashtags, maar gebruikers zijn slim. Die maken expres spelfouten en gebruiken #anorexia, #anorexiaa en #annorexia en blijven zo onder de radar. Door deze blokkades op hashtags worden ook soms video's weggehaald met inhoud die juist het herstel kunnen ondersteunen. En als je er #mentalhealthmatters of #recovery bij zet, wordt het filmpje juist standaard toegelaten.

### TikTok is niet aanspreekbaar

Je kunt niet zeggen dat de hype van dieetinfluencers, mannen en vrouwen die extreem sporten en diëten promoten, bijdraagt aan een toename van anorexia nervosa en andere eetproblematiek onder jongeren. Zo simpel werkt het niet. Maar TikTok is gevaarlijk voor jongeren die er vatbaar voor zijn, die op zoek gaan naar informatie over afvallen, en dan niet alleen onschuldige video's te zien krijgen. In die zin is het wel een ziekmakende omgeving en daaraan lijkt het platform zelf weinig te willen doen. Staatssecretaris Digitalisering Alexandra van Huffelen (D66) is niet gerustgesteld dat TikTok momenteel voldoet aan alle regels die er zijn, schrijft ze in een e-mail aan *De Groene* en *RTL Nieuws*. In december heeft TikTok verbeterpunten toegezegd op het naleven van de zorgplicht van het platform, maar daar wacht het ministerie nog steeds op.

Zie [scoop.it/topic/kinderen-en-internet](https://scoop.it/topic/kinderen-en-internet) voor bronnen en links.

Reageren op deze column? Mail naar [justine.pardoen@bjm.nl](mailto:justine.pardoen@bjm.nl)