

# Trauma bij

# jonge kinderen

# onderschat probleem



***Te vaak wordt gedacht dat hun jonge leeftijd baby's, peuters en kleuters beschermt tegen de gevolgen van traumatische ervaringen. Jonge kinderen vormen juist een belangrijke risicogroep voor het ontwikkelen van traumagerelateerde problematiek met ernstige en vergaande gevolgen. Tijdig signaleren en het bieden van gerichte behandeling verdienen daarom meer aandacht.***

*Leony Coppens*

Vaak wordt gedacht dat kinderen onder de vijf à zes jaar oud minder gevoelig zijn voor trauma. Deze misvatting komt op de eerste plaats voort uit de foutieve overtuiging dat het geheugen van jonge kinderen nog te weinig ontwikkeld is om vroege ervaringen op te slaan. Onderzoek toont aan dat baby's al voordat ze geboren worden automatisch herinneringen opslaan in hun impliciete geheugen<sup>1</sup>. Vervolgens kunnen de opgeslagen ervaringen, die kinderen zich overigens niet bewust herinneren, in gedrag tot uitdrukking komen.

Trauma bij jonge kinderen wordt ook onderschat doordat traumasymptomen bij jonge kinderen in vergelijking tot oudere kinderen anders tot uiting komen. Een toenemend aantal nachtmerries is een bekend symptoom. In

tegenstelling tot de oudere kinderen heeft de inhoud van de nachtmerries bij jonge kinderen echter geen direct verband met de gebeurtenis die het kind heeft meegemaakt<sup>2</sup>.

### **Verhoogd risico**

Baby's, peuters en kleuters vormen een risicogroep voor trauma. Ten eerste lopen ze in vergelijking met oudere kinderen evenveel risico op het meemaken van traumatische gebeurtenissen, maar waar het gaat om kindermishandeling is het risico groter<sup>3</sup>. Ten tweede toont onderzoek aan dat een aanzienlijk deel van de jonge kinderen na het meemaken van traumatische gebeurtenissen chronische klachten ontwikkelt indien er geen traumabehandeling wordt geboden<sup>4</sup>. Tot slot zijn de gevolgen van het meemaken van traumatische

gebeurtenissen op jonge leeftijd extra ingrijpend omdat ze de ontwikkeling van de hersenen kunnen verstoren in een periode dat deze juist de basis leggen voor de rest van het leven<sup>5</sup>.

### **Traumatische ervaringen**

Niet alle ingrijpende of stressvolle ervaringen zijn traumatisch. Een traumatische ervaring wordt gekenmerkt door een gevoel van bedreiging van het eigen leven of dat van een ander in de nabije omgeving. Omdat jonge kinderen voor hun overleving nog sterk afhankelijk zijn van hun ouders, ervaren zij het snel als traumatisch als hun ouders – of andere belangrijke volwassenen – in gevaar zijn of hen in de steek laten. Kenmerkend voor een traumatische ervaring is dat deze gepaard gaat met een overwelvend gevoel van angst, hulpeloos-

<sup>1</sup>Howe, M.L., et al (2006), Memory and developmental psychopathology, Hoboken.

<sup>2</sup>Scheeringa, M.S., et al (2003). New findings on alternative criteria for PTSD in preschoolchildren.

heid en onmacht en met intense lichamelijke effecten zoals hartkloppingen, een versnelde ademhaling, trillen of het verlies van controle over de blaas of darmen.

### Intern alarmsysteem

Omgaan met stress, spanning en angst hoort bij de normale ontwikkeling. Een jong kind ervaart een nieuwe situatie al snel als enigszins stressvol. Deze 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.

In sommige situaties kan de stress echter zo oplopen dat de hersenen een stressreactie initiëren. Dit gebeurt wanneer het interne alarmsysteem in de hersenen aangeeft dat een situatie gevaarlijk is. Het lichaam maakt zich dan klaar om te overleven door te vechten, te vluchten of te verstijven. Ook slaat het interne alarmsysteem zoveel moge-

*Een paar jaar later is Julia op een kinderfeestje waar er op friet wordt getrakteerd. Als Julia de friet ruikt wordt ze overvallen door heftige emoties en fysieke sensaties en rent ze zo snel mogelijk naar buiten. Noch Julia zelf, noch de andere kinderen en volwassenen begrijpen waar haar gedrag vandaan komt.*

*Toen Julia getuige was van het huiselijk geweld heeft haar interne alarmsysteem de geur van friet gelabeld als gevaarlijk. De oorspronkelijk neutrale geur van friet werd zo een trigger: een associatie tussen een zintuiglijke prikkel en een traumatische herinnering. Door de jonge leeftijd waarop de gebeurtenis plaatsvond, is Julia zich niet bewust van de associatie tussen de geur en de herinnering en kan eruit zichzelf geen woorden aan geven.*

### Toxische stress

Soms zijn de ouders zelf een belangrijke bron van de stress, of ze zijn niet beschikbaar of in staat om hun kind gerust te stellen. Dan blijft het

heid. Doordat sommige symptomen er bij jonge kinderen anders uit zien bestaat het gevaar dat ze niet als zodanig worden herkend<sup>6</sup>.

### Herbeleving

Herbelevingen zijn steeds terugkerende en opdringende nare herinneringen aan de meegemaakte gebeurtenis in de vorm van gedachten, fysieke sensaties of beelden. Bij jonge kinderen zie je dit vaak in hun spel terug. Zo zou Julia bijvoorbeeld na kunnen spelen dat papa mama slaat. Soms zie je echter niet aan het kind dat het zich er vervelend of gestrest bij voelt: het kan zelfs lijken alsof een kind plezier heeft in het spel. Ook de manier waarop een jong kind bijvoorbeeld op de peuterspeelzaal vertelt dat 'papa mama au heeft gedaan' kan overkomen alsof het kind het niet vervelend vindt. Herbeleving uit zich ook in nachtmerries, dissociatie en olopende stress door triggers. Bij een baby, peuter of kleuter die dissocieert kun je bijvoorbeeld zien dat de ogen wegdraaien of dat de blik leeg of afwezig is.

## 'Steen, troost en geruststelling meest effectieve manier om te helpen'

lijk zintuiglijke kenmerken van de gevaarlijke situatie op. Wanneer de situatie zich opnieuw voordoet, kan het hierdoor direct een stressreactie in gang zetten.

Een voorbeeld ter verduidelijking: *In Julia's eerste levensjaren was er thuis vaak sprake van huiselijk geweld. Toen Julia twee jaar was, ontstond er een keer ruzie vlak nadat haar moeder friet had gehaald. Vanuit de box zag Julia hoe haar stiefvader haar moeder sloeg. Julia hoorde ze naar elkaar schreeuwen en even later zag ze haar moeder onbeweeglijk en met een bebloed gezicht op de grond liggen.*

interne alarmsysteem aangeven dat er gevaar dreigt en ontstaat er toxische stress<sup>5</sup>. Stressreacties worden dan steeds meer gegeneraliseerd naar andere situaties: steeds meer neutrale prikkels worden triggers. Behalve dat het stresssysteem alsmaar vaker wordt geactiveerd, duurt het ook steeds langer voordat de stress weer afneemt. Omdat toxische stress de ontwikkeling van de hersenen verstoort, zijn de gevolgen vaak ernstig en langdurig.

### Symptomen

Jonge kinderen laten veelal bekende traumasymptomen zien: herbeleving, vermijding en verhoogde prikkelbaar-

Als een traumatische herinnering getriggerd wordt, kan een kind zich weer voelen alsof de gebeurtenis net heeft plaatsgevonden. De stress die dit met zich meebrengt kan zich zowel uiten in emotionele reacties, denk aan angst, onmacht en hulpeloosheid, als in fysieke reacties zoals een versnelde ademhaling, rood hoofd of verhoogde lichaamstemperatuur.

### Vermijding

Bij vermijding probeert het kind alle mogelijke triggers uit de weg te gaan om te voorkomen dat het zich weer net zo naar en gestrest gaat voelen als toen de gebeurtenis plaatsvond. Een baby is erg beperkt in zijn mogelijkheden om triggers te vermijden. Het enige wat hij kan doen is wegkijken of zich zoveel mogelijk afsluiten voor zijn omgeving. Bij peuters en

<sup>3</sup> Zero to Six Collaborative Group, National Child Traumatic Stress Network. (2010). CA & Durham.

<sup>4</sup> Cohen, J.A. & Scheeringa, M.S. (2009). Post-traumatic stress disorder diagnosis in children, *Neuroscience*, 11 (1), 91-99.

kleuters kun je al een iets actievere vermijding zien, bijvoorbeeld door contact met anderen zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Vermijding kan bij jonge kinderen ook tot uiting komen in minder zin hebben om te spelen.

### Verhoogde prikkelbaarheid

De verhoogde prikkelbaarheid komt bij jonge kinderen vooral tot uiting in slecht slapen, snel geïrriteerd zijn, driftbuien, voortdurende verhoogde alertheid op gevaar, overdreven schrikreacties en druk gedrag.

### Begeleiden

Steun, troost en geruststelling door veilige, vertrouwde volwassenen is de meest effectieve manier om jonge kinderen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt te helpen<sup>3</sup>. Dit kan betekenen dat de hulp zich in eerste instantie niet op het kind moet richten, maar op de ouders. Hen begeleiden kan ervoor zorgen dat zij weer die steunende volwassenen kunnen zijn die het kind helpen bij het reguleren van de stress. Ook de volwassenen die naast de ouders een actieve rol spelen in de verzorging of opvang van een kind kunnen door een traumasensitieve begeleiding helpen om de gevolgen van trauma te verkleinen en de normale ontwikkeling te stimuleren.

Traumasensitief begeleiden vraagt om een grote mate van voorspelbaarheid en sensitiviteit. Dit vergroot het gevoel van veiligheid bij een kind, waardoor het kan leren van nieuwe ervaringen en vertrouwen kan krijgen in anderen en zichzelf. Vaste begeleiders, vaste ritmes en routines, een goede voorbereiding op veranderingen of nieuwe situaties helpen om de voorspelbaarheid te vergroten. Door het gedrag van een kind te zien in de context van wat het heeft meegemaakt, kun je een kind steeds beter begrijpen en passend op zijn gedrag anticiperen en reageren.

“Geef het jonge kind steun,  
troost en geruststelling door  
veilige, vertrouwde volwassenen”



Bij Julia zouden we kunnen zien dat ze snel schrikt van harde geluiden, plotselinge bewegingen, harde stemmen en ook van de geur van friet, van iemand die stil blijft liggen of van bloed. Als je als begeleider weet dat dit gedrag te maken heeft met het meegemaakte huiselijk geweld, kun je haar reacties beter begrijpen. Je kunt zoeken naar manieren om haar te helpen zich rustiger en veiliger te voelen. Bijvoorbeeld door het volume en de toon van je stem aan te passen, rustig te bewegen en door een kalmerend liedje te zingen. Door te benoemen wat Julia om zich heen kan zien, help je haar ook meer in het hier en nu te komen.

### Behandelmoment

Heeft een baby, peuter of kleuter een traumatische ervaring meegemaakt, dan is het advies om een maand lang

goed in de gaten te houden hoe het met het kind gaat. In de Engelstalige literatuur wordt dit 'watchful waiting' genoemd. Wanneer er na een maand nog sprake is van traumasymptomen is behandeling geïndiceerd. Zijn de traumasymptomen in deze eerste maand ernstig, dan moet snel met behandeling worden gestart<sup>6</sup>.

### auteursinformatie

Drs. L.J.M. Coppens ([www.leonycoppens.nl](http://www.leonycoppens.nl)) is klinisch psycholoog, supervisor VGCT, EMDR-practitioner en psychotraumatheapeut NtVP. Zij werkt in haar eigen praktijk en geeft training, supervisie en advies aan professionals in de GGZ, jeugdzorg en het onderwijs.

<sup>5</sup> National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain.

<sup>6</sup> Scheeringa, M.S. (2016). Treating PTSD in Preschoolers, Guilford Press.