

# ‘Iedereen kan iets betekenen voor een kind’

Misbruik, verwaarlozing, armoede en geweld hebben onmiskenbare en beschadigende effecten op kinderen. Door veerkracht, die ontstaat door het inzetten van persoonlijke en externe hulpbronnen, kunnen zij zich niettemin tot gezonde volwassenen ontwikkelen. ‘Veerkracht is dynamisch: het kan toenemen en afnemen. Aan de groei ervan kan iedereen bijdragen,’ zegt klinisch psycholoog en auteur Leony Coppens.

*Door Else de Jonge*

Als een kind zich geregeld onhebbelijk gedraagt, is de eerste vraag die vaak gesteld wordt: wat is er met dit kind aan de hand? Leony Coppens vindt dat we beter de vraag kunnen stellen: wat heeft dit kind meegemaakt? 'Als je vraagt wat er met een kind aan de hand is, impliqueer je eigenlijk dat het kind eigenschappen heeft die het beter niet zou kunnen hebben. En daar corrigeer je het vervolgens op. Maar onaangepast gedrag is negen van de tien keer veel beter te begrijpen als je naar de context kijkt waarin een kind dat gedrag ontwikkeld heeft. Het zou raar zijn als een kind dat thuis geweld meemaakt of misbruikt wordt, zich onberispelijk zou gedragen.'

### **Symptoombestrijding**

Kinderen die Coppens ziet in haar praktijk, krijgen nog vaak diagnoses als 'ASS', 'ADHD' of 'gedragstoornis'. Met zo'n label doe je een kind tekort, vindt Coppens. 'Het nodigt uit tot louter symptoombestrijding.' Ze herinnert zich een adolescente jongen uit haar praktijk die naar een agressie-managementtraining had gemoeten, en zichzelf 'een hopeloos geval' noemde, omdat hij ook daar zijn agressie niet onder controle kreeg. 'Nogal wiedes, dacht ik toen, als niemand met jou onderzoekt waar de stress die onder die agressie zit vandaan komt. Als een kind gezien wordt in de eigen context en weet dat het begrepen wordt, is het een stuk gemakkelijker om dat met het kind te bespreken en het gedrag te veranderen. Ik zie een lichte verbetering, maar decennialang is de aandacht voor probleemgedrag bij kinderen en jongeren sterk symptoomgericht geweest. En dat is dweilen met de kraan open.'

### **Alarmbellen**

In *Iedereen kan het verschil maken*, haar nieuwste boek, schrijft Coppens over de effecten van traumatische ervaringen op kinderen, over hoe veerkracht maakt dat een kind zich niettemin tot een gezonde volwassene kan ontwikkelen en hoe iedereen kan bijdragen aan die veerkracht bij kinderen. Eén van de effecten van vroeg trauma betreft de ontwikkeling van de hersenen. Wat gaat daarin anders bij een kind dat opgroeit in een onveilige situatie? 'In de eerste jaren van je leven worden er in de hersenen neurologische verbindingen gelegd op grond van ervaringen. Bij een kind dat verwaarloosd wordt of geweld meemaakt zijn dat andere dan bij een kind dat met zorg en aandacht opgroeit. Als mensen op jonge leeftijd veel stress hebben meemaakt, is het hersengebied dat ze nodig hebben om te overleven, vaak overactief, terwijl het deel dat betrokken is bij cognitieve en emotionele functies minder ontwikkeld is.' Dat leidt er onder meer toe dat hun 'alarmbellen'

sneller afgaan, legt Coppens uit. 'Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat kinderen die opgroeien met huiselijk geweld een portret van iemand met een volstrekt neutrale gezichtsuitdrukking relatief vaak als vijandig beoordelen. Ze zijn, ook als dat objectief gezien niet nodig is, steeds alert op mogelijk gevaar.'

### **Toxisch**

Kinderen en jongeren kunnen, schrijft Coppens, door op te groeien in onveilige omstandigheden 'toxische stress' ontwikkelen. Hoe onderscheidt die zich van 'gezonde' stress? 'Stress die spanning geeft waardoor je net wat beter gaat presteren is gezond. Er is ook zo iets als verdraagbare stress. Als een gezin uit een oorlogsgebied vlucht en ouders slagen erin hun kind te beschermen en troosten, dan is de stress die daar zonder twijfel bij komt kijken behapbaar. Bij iemand die al jong blootstaat aan veel stress en daarin geen steun krijgt, kan toxische stress ontstaan. Het stresssysteem is dan ontwricht

## Toxische schaamte is existentieel: je schaamt je om wie je bent

geraakt waardoor het lichaam constant in een hoge staat van alertheid verkeert, ook als er geen gevaar is.' In haar praktijk ziet Coppens naast toxische stress ook 'toxische schaamte'. 'Je kunt je schamen omdat je iets onhandigs doet, languit vallen voor een vol terras, een vertrouwelijke mail naar de verkeerde persoon sturen. Maar toxische schaamte is existentieel: je schaamt je om wie je bent. Mensen die eronder gebukt gaan, hebben gedachten als: ik kan niks, ik ben niks, ik ben weerzinwekkend.' Walging over zichzelf ziet ze veel bij jongeren die ervaring hebben met seksueel misbruik. 'Zij voelen zich vaak vies en denken dat anderen dus ook zo naar hen kijken.'

### **Onzichtbare koffer**

Mensen, zegt Coppens, hebben allemaal een onzichtbare koffer bij zich: een reeks op ervaring gebaseerde overtuigingen over zichzelf en anderen. 'Bij een kind dat onveilig opgroeit, zijn dat bijvoorbeeld overtuigingen als: als ik gevoelens toon, roep ik minachting op, mensen zijn niet te vertrouwen, of: ik ben niet de moeite waard'. Ze benadrukt dat het daarbij niet om expliciete boodschappen hoeft te gaan die een kind van ouders of verzorgers krijgt. 'Maar als een ouder je altijd uitlacht als je pijn en verdriet hebt, kan dat leiden tot de overtuiging: mijn gevoelens zijn bespottelijk.'

## Gehechtheid

Ook de mogelijkheid zich veilig te hechten staat onder druk bij kinderen die onveilig opgroeien. 'Gehechtheid gaat over de band tussen kind en verzorger en het is er per definitie: een kind kan zich niet niet hechten,' zegt Coppens. 'Gehechtheid ontwikkelt zich doordat een kind steun en bescherming zoekt bij een volwassene. Als ouders gevoelig zijn voor de signalen van een kind en daar met zorg en voorspelbaar op reageren, dan ontstaat er veilige gehechtheid. Het kind weet dan: ik kan de ander vertrouwen. Het raakt niet meteen in paniek

## Bij kinderen die niet veilig opgroeien, kan zich een onveilige gehechtheid ontwikkelen

als de ander even buiten beeld is. Bij kinderen die niet veilig opgroeien, kan zich een onveilige gehechtheid ontwikkelen. De persoon die jou zou moeten geruststellen of beschermen doet dat niet, of doet dat soms wel, maar wijst je een volgende keer af of reageert zelfs met geweld. Het kind leert: als ik hulp of troost nodig heb, kan ik niet vertrouwen op de ander. Dat kan zich later manifesteren in bijvoorbeeld een onvermogen intieme vriendschappen of liefdesrelaties aan te gaan.'

## Ontschuldigd worden

Dat mensen zich ondanks een onveilige kindertijd toch tot gezonde, positieve volwassenen kunnen ontwikkelen, heeft te maken met veerkracht, stelt Coppens. 'Wetenschappelijke literatuur is niet eenduidig over wat dat is. Maar door de bank genomen en afgaand op mijn eigen en andermans ervaringen gaat het om het

## 'ACHTERAF BESCHOUW IK ZIJN GEBAAAR ALS EEN KANTELPUNT'

### HET ERVARINGSVERHAAL VAN DAVID

'Het was voor mij heel belangrijk om te beseffen dat het niet normaal is wat ik heb meegemaakt. Ik heb mezelf nooit verweten dat ik seksueel misbruikt ben, maar het heeft best lang geduurd voor ik me realiseerde dat er gewoon niet goed voor mij gezorgd is. Dat gebeurde op de dag dat ik naar *Good Will Hunting* keek, een film over een wiskundig genie die ontspoord is en een zootje van zijn leven maakt en die, zo wordt later in de film duidelijk, een jeugd vol geweld gehad heeft. Op een bepaald moment zegt zijn psycholoog tegen hem: "Het is niet jouw schuld." En dat raakte mij heel erg.

Ik heb aan den lijve ondervonden hoe belangrijk het is dat volwassen mensen naar je omkijken als je als kind in moeilijke omstandigheden zit. Als klein jongetje bracht ik af en toe een middag door bij een buurman die aan modelbouw deed. Ik zat uren bij hem aan de tafel te knutselen. We praatten niet veel, maar het was gezellig en ik voelde me veilig en welkom. Dat is belangrijk voor me geweest.

Toen ik negentien was en op een bloemenveiling werkte kwam mijn chef op een dag naar me toe en zei: "Bij mij in het dorp komt een kamer vrij. Je kunt kiezen: hier blijven en naar de kloten gaan of daar gaan wonen en er wat van maken." Het ging toen inderdaad niet erg goed met me, ik was eenzaam, verafschuwde mezelf en gebruikte drugs. Maar ik ben verhuisd en vanaf toen is het geleidelijk beter met me gegaan. Ik kreeg vrienden

in dat dorp, stabiele mensen die een normale jeugd gehad hadden. Ik vond het fijn om bij hen te horen. Toen ik ook nog een kantoorbaan kreeg, had ik voor het eerst in mijn leven het gevoel dat ik meetelde. Mijn chef had iets relatief kleins voor me gedaan, maar terugkijkend zie ik hoe groot de positieve impact van zijn gebaar geweest is. Achteraf beschouw ik het als een kantelpunt in mijn leven.

Diezelfde chef heeft me ook aangemoedigd het contact met mijn moeder te herstellen. Ik heb eerst haar toenmalige vriend en toen haar verteld dat de jongen die altijd op mij paste vroeger, mij seksueel misbruikt heeft. Kort nadien heeft zij kanker gekregen en na een lang ziekbed is ze overleden. Maar wij hebben in deze periode nog een heel goede band met elkaar gekregen. Als je kind bent, dan is je moeder een godin voor je, maar als volwassen man zag ik dat mijn moeder een naïeve vrouw was. Ik ging inzien dat zij ook beschadigd was door haar jeugd. Het besef dat mijn verhaal onderdeel is van een groter verhaal was ook helend voor mij.

Mijn ervaringen als jong kind met seksueel misbruik en mishandeling hebben nog steeds wel effect op mijn leven. Er zijn bijvoorbeeld plekken die ik liever mijd, omdat ze veel spanning bij me oproepen. En als ik een man zie met een jong kind, denk ik: het zal toch niet... Maar bovenal heb ik nu een leven waar ik heel blij mee ben: met een lieve vriendin, een huis, een baan en aardige vrienden.'

vermogen terug te veren en je op een positieve manier te hernemen, ondanks wat je overkomt of is overkomen. Iemand die veerkrachtig is, kan persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving effectief aanboren.' Volgens Coppens is veerkracht geen statisch, maar een dynamisch gegeven: het kan afnemen door negatieve en groeien door herstellende - positieve, nieuwe - ervaringen. 'Als je door onveilig te zijn opgegroeid weinig vertrouwen in anderen hebt, kan een ervaring met iemand die betrouwbaar en oprecht in je geïnteresseerd is, eraan bijdragen dat negatieve overtuigingen die je hebt over jezelf en anderen plaatsmaken voor meer positieve en je vertrouwen weer toeneemt. Dat maakt hulpbronnen inzetten ook weer gemakkelijker.' Een herstellende ervaring die voor getraumatiseerde kinderen heel belangrijk is, is 'ont-schuldigd worden'. 'Kinderen denken vaak: het ligt aan mij dat papa en mama met elkaar vechten en dat ik slaag krijg, het is mijn eigen schuld dat ik seksueel misbruikt wordt. Ze ont-schuldigen is: hen duidelijk maken dat het niet hun schuld of verantwoordelijkheid is, en wel zo dat ze het niet alleen rationeel begrijpen, maar ook echt voelen.'

## Kinderen denken vaak: het ligt aan mij dat papa en mama met elkaar vechten

### Emmer verf

Coppens pleit voor een 'traumasensitieve' en 'veerkracht-versterkende' benadering van gedragsproblemen, in de zorg, op school en in de samenleving. 'Ik bedoel daarmee dat je een kind ziet in de context van wat het heeft meegemaakt en reageert vanuit begrip. Wat overigens niet betekent dat je een kind dat zich misdraagt niet zou mogen corrigeren of begrenzen. Maar dat mag nooit het enige zijn. Leg je focus niet bij het gedrag, maar richt je op de gevoelens en gedachten eronder. Als jou als kind door je ouders alleen maar verteld wordt dat je niks voorstelt, maar er is ook iemand die je wel ziet staan en oprechte belangstelling voor je heeft, dan maakt dat verschil.' En je hoeft, zo benadrukt Coppens, geen professioneel hulpverlener te zijn om die betekenis te hebben. Dat iedereen – en dan ook echt iedereen – positieve impact kan hebben in het leven van een kind of een jongere, is een belangrijke boodschap van haar boek. 'Als omstander hoef je de problemen van een kind niet op te lossen, je hoeft ze niet eens in detail te kennen. Maar laat een kind voelen dat je er bent, het serieus neemt.' Ze gebruikt hier graag de metafoer van een emmer

witte verf waar je een druppel rode verf in laat vallen. 'Dan is de verf nog niet roze. Maar bij een heleboel druppels verandert de kleur wel. Als we ons allemaal een beetje meer zouden bekommeren om de kinderen die we tegenkomen, eens een praatje met ze maken, ze laten voelen dat we ze zien, kan dat levensreddend zijn.'

**Else de Jonge** – Tekstschrijver en journalist.

### LEONY COPPENS



Leony Coppens is orthopedagoog, klinisch psycholoog en schrijver. Ze is gespecialiseerd in trauma-behandeling bij kinderen en gezinnen. Met haar therapeutische werk en haar boeken heeft ze sterk bijgedragen aan het bevorderen van traumasensitieve benaderingen in zowel zorg als onderwijs. In het recent verschenen *Iedereen kan het verschil maken* (Ten Have, 2024) deelt Coppens inzichten over trauma en veerkracht bij kinderen. Theoretische uitleg wisselt ze af met voorbeelden uit haar eigen praktijk als traumabehandelaar en met interviews met ervaringsdeskundigen: mensen die zijn opgegroeid met onveiligheid, mishandeling en/of misbruik, en die vertellen welke invloed dit nu nog heeft op hun leven en met welke hulpbronnen zij zich staande wisten te houden. David [zie kader] is één van de twaalf geïnterviewden. Hij was als kind slachtoffer van fysieke mishandeling en seksueel misbruik.

