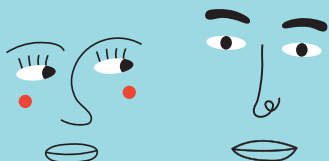


LEONY  
COPPENS

# IEDEREEN KAN HET VERSCHIL MAKEN



*Trauma en  
veerkracht bij  
kinderen*



*ten have*



LEONY  
COPPENS

# IEDEREEN KAN HET VERSCHIL MAKEN

*Trauma en  
veerkracht bij  
kinderen*

*th* ten have

# INHOUD

Inleiding	7
Wie zijn de geïnterviewden?	15
HOOFDSTUK 1 Het belang van een goede start	21
<i>Interview Zilla</i>	31
<i>Interview Marlene</i>	39
HOOFDSTUK 2 Ingrijpende jeugdervaringen	49
<i>Interview David</i>	68
<i>Interview Jeen</i>	76
HOOFDSTUK 3 Trauma en toxische stress	84
<i>Interview Martha</i>	99
<i>Interview Jacky</i>	107
HOOFDSTUK 4 Wat je als kind gaat geloven over jezelf, anderen en de wereld	114
<i>Interview Lily</i>	129
<i>Interview Kevin</i>	137
HOOFDSTUK 5 De impact van trauma en hoe te reageren	146
<i>Interview Mohammed</i>	164
<i>Interview Ingrid</i>	172
HOOFDSTUK 6 Veerkracht	181
<i>Interview Mellody</i>	192
<i>Interview Israel</i>	202
HOOFDSTUK 7 Ook jij kunt het verschil maken	210
Nawoord	233
Meer weten?	235

# INLEIDING

Ik voelde me zeeziek toen ik de deur uit ging en over de galerij naar de liften liep. Ik hoorde mijn eigen voetstappen weerkaatsen tegen de betonnen vloer en muur. Alles aan het huis en de hele flat straalde een enorme troosteloosheid uit. Toen ik in de auto zat sloeg het verdriet als een golf over me heen. Ik was te zeer van slag om meteen te gaan rijden en besloot een bevriende vakgenoot te bellen. In tranen vertelde ik hoe het voor me geweest was om bij deze moeder te zijn. Bij binnenkomst had het huis muf geroken en de weinige meubels in de bedompte woonkamer waren stuk voor stuk versleten. Het behang was op verschillende plekken van de muren getrokken. Uit het dossier had ik begrepen dat er sprake was van armoede, maar de sterk verwaarloosde flat ademde vooral verslagenheid uit. De negenjarige jongen zat op het speciaal onderwijs en werd naar ons verwezen vanwege ernstige gedragsproblemen, met de vraag of er sprake was van ADHD of een gedragsstoornis. Hij maakte veel dingen kapot en was agressief naar zijn leeftijdgenoten en leraren. Bij de intake was hij ook agressief naar mij, en hoewel ik dat vaker had meegemaakt overviel het me deze keer; ik voelde me kwetsbaarder

dan ik van mezelf gewend was, waarschijnlijk doordat ik zelf zwanger was van mijn eerste kind. In het dossier had ik gelezen dat er vermoedelijk sprake was van seksueel misbruik. Toen ik daar bij zijn moeder naar vroeg, richtte ze haar blik op de kapotte badkamerdeur en zonder enige emotie te laten zien zei ze: 'Daar deed hij dat, maar ik wist het niet.' 'Hij' was de vader van haar zoon, die sinds hij uit het gezin vertrok onvindbaar was. Moeder vertelde dat ze hem had ontmoet toen ze beiden dakloos waren.

'Wie kijkt er naar dit kind om?' vroeg ik aan de vriendin die ik belde. Een retorische vraag, want mijn machteloosheid zat hem er juist in dat er voor deze jongen zo weinig mogelijkheden waren om zich veilig, gewenst, gezien en gestimuleerd te voelen. Zijn moeder wist zich geen raad met hem, school wilde hem wegsturen als zijn gedrag niet snel veranderde, en er waren geen opa's, oma's, ooms, tantes of burens met wie hij contact had. Vrienden had hij niet. In huis was er nergens iets van speelgoed te zien en hij deed niet aan sport of een andere hobby. 'Vind je het gek dat hij gedragsproblemen heeft en agressief is?' Ik wachtte het antwoord niet af, want gaf het er direct al zelf achteraan: 'Het zou gekker zijn als dat niet zo was!'

Terugkijkend is dit een van de meest machteloze momenten uit mijn tijd als hulpverlener geweest. Hoe kan deze jongen nog gelukkig worden? vroeg ik me af. Waar haalt hij de veerkracht vandaan? En hoe gaat onze manier van werken hierbij helpen?\*

---

\* Ik weet niet hoe het deze jongen verder is vergaan, maar mijn jarenlange ervaring heeft me geleerd dat de mensen om een kind heen het verschil kunnen maken waardoor er veel mogelijk is. Het is juist deze overtuiging die mij inspireerde tot het schrijven van dit boek.

In die tijd werkte ik op een polikliniek voor kinderen met een lichte verstandelijke beperking en psychiatrische problemen. Een heel groot deel van de kinderen en jongeren die we daar zagen groeide op in een onveilige thuissituatie en had al jong de nodige traumatische gebeurtenissen meegemaakt. Kinderen werden bij ons aangemeld met de vraag: 'Wat is er met dit kind aan de hand?' En die vraag ging meestal gepaard met de vraag of er sprake was van een autisme-spectrumstoornis, van ADHD of van een gedragsstoornis. Hoewel ik me in de jaren ervoor steeds meer was gaan realiseren dat de problemen waarmee kinderen en jongeren werden verwezen, vaak te maken hadden met wat ze hadden meegemaakt, ging ik meestal mee in de vraagstelling van de verwijzer en onderzocht ik of er sprake was van een bepaalde stoornis. Aan de hand van het handboek voor psychiatrische stoornissen stelden we een of meerdere diagnoses en op basis daarvan werd een behandeling uitgestippeld. Maar langzaam maar zeker besepte ik dat dit niet het antwoord was op de hulpvraag van de naar ons verwezen kinderen en gezinnen. Toen ik zelf hoofd behandeling werd van een polikliniek, gaf mij dat de mogelijkheid een andere kijk op de zorg en behandeling van kinderen en hun gezinnen in praktijk te brengen.

In 2006 las ik het toen net uitgekomen boek *The Boy Who Was Raised as a Dog* van Bruce Perry en Maya Szalavitz en dat voedde de visie die ik aan het ontwikkelen was: veel van de (gedrags)problemen waar kinderen en jongeren mee worden aangemeld zijn goed te begrijpen in het licht van wat ze is overkomen. Als je als jong kind traumatische ervaringen opdoet in de relatie met je ouders is het logisch dat je andere mensen niet zomaar vertrouwt en onrustig bent, want je bent voortdurend alert op gevaar. Het ge-

drag dat kinderen hierdoor ontwikkelen is geen uiting van een psychiatrische aandoening, maar van aanpassing aan de omgeving waarin ze opgroeien. In plaats van ons af te vragen wat er met deze kinderen aan de hand is, kunnen we ons daarom beter afvragen wat ze hebben meegemaakt. Zo kunnen we hun gedrag beter begrijpen.

### **Een boek voor opvoeders, en een voor het onderwijs**

Ik realiseerde me steeds meer dat wanneer een kind negatieve ervaringen opdoet in de relatie met zijn ouders, het herstel van deze ervaringen vooral plaats zal moeten vinden in de relatie met belangrijke anderen om het kind heen: (pleeg/adoptie)ouders, leraren, sporttrainers et cetera. Wanneer je als kind getraumatiseerd bent in de relatie met je opvoeders is het heel moeilijk te gaan geloven dat je zelf de moeite waard bent en dat anderen te vertrouwen zijn. Dat heb je immers niet geleerd. Wil je dus vertrouwen krijgen in jezelf en in anderen, dan heb je daar nieuwe, herstellende ervaringen voor nodig.

In 2012 vertaalde en bewerkte ik samen met een collega een Amerikaanse training voor opvoeders van getraumatiseerde kinderen. Tevens werd ik me ervan bewust dat er binnen het onderwijs nog te weinig kennis is over de omgang met deze kinderen, terwijl zij juist in hun relatie met de leraar en leeftijdgenoten herstellende ervaringen zouden kunnen opdoen. Dit inzicht resulteerde in 2016 in het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. De bijbehorende training *Traumasesnitiesonderwijs* wordt inmiddels op veel scholen binnen Nederland en België gegeven.

In beide trainingen staat het vergroten van de veerkracht van kinderen en jongeren centraal. Inmiddels is ook wetenschappelijk onderzoek naar beide gedaan, dat bevestigt dat een traumasensitieve en veerkrachtversterkende aanpak helpend is voor kinderen en dat deze tegelijkertijd het vertrouwen van opvoeders en leraren in hun eigen mogelijkheden vergroot. Met ‘traumasensitief’ bedoel ik dat opvoeders en leraren rekening houden met de ingrijpende en traumatische gebeurtenissen die kinderen hebben meegemaakt, en dat zij begrijpen welke effecten dat heeft op hun functioneren. Veerkracht staat hierbij centraal omdat deze maakt dat een kind zich op een positieve manier kan aanpassen aan de meegemaakte stressvolle en traumatische gebeurtenissen, waardoor het zich op een gezonde manier verder kan ontwikkelen en (mentaal) goed kan functioneren. Een kind kan dan op een effectieve manier persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving mobiliseren.

## **Een boek voor iedereen**

Voor dit boek heb ik twaalf overlevers geïnterviewd: mensen die zijn opgegroeid binnen een omgeving met verschillende vormen van onveiligheid, kindermishandeling en seksueel misbruik. In de interviews kijken deze volwassenen terug op wat ze hebben meegemaakt als kind en hoe dit nu nog van invloed is op hun volwassen leven. Ik zoom daarbij in op hun veerkracht en op wat en wie deze hebben versterkt. Wat zijn hun persoonlijke hulpbronnen? En welke omgevingshulpbronnen hebben zij weten te benutten en wie hebben daar een rol bij gespeeld?

In het eerste deel van het boek lees je achtergrondinformatie over de ontwikkeling van de hersenen in de eerste kinderjaren, het



belang van gezonde interactie tussen ouder en kind, de mogelijke gevolgen van opgroeien met chronische stress en traumatische ervaringen, wat veerkracht is en wat de mensen om een kind heen kunnen doen om deze te versterken. Duidelijk wordt dat hiervoor geen ingewikkelde interventies nodig zijn; iedereen kan een verschil maken in het leven van een kind.

Ik illustreer deze meer theoretische uitleg aan de hand van interviews en met voorbeelden uit mijn jarenlange ervaring als traumabehandelaar. De interviews staan verspreid in het boek. Misschien vind je het fijn om eerst alle interviews te lezen, of lees je een interview liever als er in een hoofdstuk met uitleg naar wordt verwezen. En misschien lees je juist liever eerst de theorie in de verschillende hoofdstukken, omdat je de interviews dan beter kunt plaatsen. Die keuze laat ik graag aan jou als lezer.

Ik heb het boek geschreven voor een uiteenlopende groep mensen, en zeker niet alleen voor mensen die in de hulpverlening of het onderwijs werken. Iedereen kan in aanraking komen met kinderen die zich onveilig voelen en te veel stress ervaren. Iedereen kan dan ook het verschil maken in het leven van dat ene kind. Dat blijkt ook uit de interviews die je gaat lezen.

Met dit boek wil ik mensen bewuster maken van wat kinderen kunnen meemaken als ze opgroeien, hoe dat van invloed kan zijn op hun ontwikkeling en gedrag, én hoe iedereen de veerkracht van een kind (of een gezin) kan versterken. Deze bewustwording is belangrijk omdat kinderen die opgroeien met aanhoudende stress en trauma het zelf meestal lastig vinden om te praten over wat ze meemaken. Dan is het belangrijk dat betrokkenen oog voor hen hebben en openstaan voor hun verhaal. Samen kunnen we ervoor

zorgen dat kinderen en jongeren zich gezien en gehoord voelen. Dat vermindert de kans op psychische en lichamelijke gezondheidsklachten. Vaak denken mensen dat kinderen die zoveel nare dingen meegemaakt hebben, geholpen moeten worden door therapie. Als ervaren traumabehandelaar weet ik dat therapie kan helpen, maar ik ben ervan overtuigd dat de kracht van de omgeving minstens zo belangrijk is. Die kracht zit hem niet in ingewikkelde dingen. Sta tijdens het lezen van dit boek eens stil bij de mogelijkheden die je zelf hebt om een kind te steunen.

Lezen over traumatische ervaringen van kinderen kan emoties of spanning bij jou als lezer oproepen. Misschien moet je terugdenken aan nare of traumatische ervaringen van iemand uit je nabije omgeving, of aan dingen die je zelf hebt meegemaakt. Neem je eigen signalen serieus en leg het boek weg als je merkt dat het je te veel is. Als je jezelf herkent in een of meer van de interviews hoop ik dat het boek een bron van inspiratie en hoop is. Misschien helpt het je om met mensen in gesprek te gaan over wat je zelf hebt meegemaakt. Het delen van je eigen ervaringen kan voor opluchting en verlichting zorgen en maakt het voor anderen makkelijker om empathisch te zijn en je te steunen als dat nodig is. Je eigen verhaal vertellen kan bovendien anderen aanmoedigen hún ervaringen te delen. Bij veel van de geïnterviewden versterkte het delen van hun ervaringen de eigen veerkracht.

Voor de lezer die behandelaar is (of wil worden) hoop ik dat dit boek je aanzet om niet alleen te focussen op de verwerking van de traumatische ervaringen, maar zeker ook op het vergroten van de veerkracht van een kind (en een gezin).

In het boek heb ik het over 'hij' en 'hem' om het lezen makkelijker te maken. Waar 'hij' staat kan ook 'zij' of 'hen' gelezen worden. Om niet steeds 'kinderen en jongeren' te hoeven schrijven heb ik het steeds over 'kinderen'. Soms worden daarmee dus ook 'jongeren' bedoeld.

**‘Mensen kunnen een verschil maken, boeken ook. Dit is er zo een. Coppens’ boek biedt helderheid, hoop en handvatten.’**  
– Francine Oomen, auteur van de populaire *Hoe overleef ik*-serie

Hoe worden trauma’s en pijn uit de kindertijd verwerkt? Hoe krijgen mensen weer grip op hun leven? En welke lessen trekken we voor de vele kinderen die momenteel in onveiligheid opgroeien?

In *Iedereen kan het verschil maken* deelt psycholoog Leony Coppens inzichten over trauma en veerkracht, ondersteund door persoonlijke verhalen, wetenschappelijke kennis en praktijkvoorbeelden. Haar boodschap is duidelijk: of je nu een ouder, sportleraar of buurtbewoner bent, iedereen kan een positieve invloed hebben op het leven van een kind.

**‘Dit boek beschrijft wat jij en ik kunnen doen om de veerkracht van kinderen met traumatische jeugdervaringen te versterken. Een must-read voor iedereen die zich bekommert om het welzijn van kinderen.’** – Anne-Laura van Harmelen, hoogleraar Brein, Veiligheid en Veerkracht



**Leony Coppens** is orthopedagoog en klinisch psycholoog, gespecialiseerd in traumabehandeling bij kinderen en gezinnen. Ze heeft uitgebreide ervaring in het geven van behandeling, supervisie en training en heeft bijgedragen aan het bevorderen van traumasensitieve benaderingen in zowel zorg als onderwijs. Van haar hand verschenen eerder *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen: een training voor opvoeders* en *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen*.



9 789025 912901