

Van dezelfde auteur:
De stem van je lichaam
De tijger ontwaakt

PETER A. LEVINE & MAGGIE KLINE

HET WEERBARE KIND

TRAUMAWERK BIJ KINDEREN



ALTAMIRA

Inhoud

Opdracht en dankwoord 9

Woord vooraf door Mira Rothenberg 11

1 Trauma's horen bij het leven 13

Voorbeelden uit het dagelijks leven 16

Het trauma zit niet alleen in de gebeurtenis 20

Een recept voor trauma's 24

Een recept voor weerbaarheid 25

2 Weerbaarheid opbouwen door het intensief ontwikkelen van zintuiglijk bewustzijn 28

Een overweldigd kind de juiste ondersteuning geven 29

Eenvoudige stappen om weerbaarheid te vergroten 30

Een kalme aanwezigheid aanleren 31

Je eigen gewaarwordingen leren kennen 33

Oefening: je bewust worden van gewaarwordingen 34

Oefening: gewaarwordingen en het pendelritme 38

Oefening: gewaarwordingen volgen met een partner 41

Oefening: de taal van gewaarwordingen 43

Oefening: een schatkist van gewaarwordingen maken 44

Stap voor stap: eerste hulp bij traumapreventie 47

3 Ken het klappen van de zweep: weerbaar worden door spel, kunst en rijmpjes 58

Het verhaal van Sammy 60

Vier principes voor kinderspel bij het oplossen van trauma's 63

Altamira, vijfde druk 2022

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2009 Uitgeverij Altamira

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Ananto Dirksen

Vormgeving omslag: Jan van Zomeren

Zetwerk: Rian Visser Grafisch Ontwerp / Studio Nico Swanink

© 2008 Peter A. Levine & Maggie Kline

Oorspronkelijke titel: *Trauma-Proofing Your Kids*

Oorspronkelijke uitgever: North Atlantic Books, Berkeley, California /

ERGOS Institute Press, Lyons, Colorado

ISBN 978 94 013 0542 6

ISBN 978 94 0130 234 0 (e-book)

NUR 854, 860

altamira.nl

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Kinderen beter helpen door 'doen alsof' 72
Kunstzinnige activiteiten: kleien, brooddeeg, tekenen en
schilderen 77
Natuur- en dierenrijmpjes combineren met tekeningen die een
kind sterker maken 82

4 Remedies voor specifieke situaties 93

Eerste hulp bij ongelukken en vallen 94
Het doel van aanraking bij hulp geven aan een kind in shock
100
De kracht van troostende en helende woorden 101
Oefening: de kracht van woorden ervaren 103
Meer dierenrijmpjes om je kind te helpen zijn zelfvertrouwen
terug te krijgen 107
Het opzetten van een helend verhaal 114
Medische trauma's voorkomen 116
Wat ouders kunnen doen om hun kind voor te bereiden op een
operatie of andere medische ingreep 120
Medische behandelingen in noodsituaties 128
Niet noodzakelijke operaties 130
Gevoeligheid voor de pijn van je kind 130
Een actueel onderwerp: pesten en schietpartijen op school 136

5 Leeftijden en ontwikkelingsfasen: zelfvertrouwen door een gezonde ontwikkeling 139

Reageren op je kind: kwesties rond veiligheid en vertrouwen 140
De behoeften van een peuter: 'Ikke zelf doen!' 141
Krachtmeting met een drie- of vierjarige 142
Kokette jongens en meisjes van tussen de vier en zes 145
Puberontwikkeling: wie ben ik 146

6 Seksueel misbruik: risicovermindering en vroegtijdige onderkenning 150

Symptomen van een seksueel trauma 151
Het risico op seksuele beschadiging verkleinen 153

Wat is seksueel misbruik? 155
Stappen die verzorgers kunnen ondernemen om kinderen
minder vatbaar te maken 156
Spelletjes voor kinderen om te oefenen met grenzen stellen 167
Waarom de meeste kinderen er niet over praten – maak het
veilig voor hen 170
'Date rape' en andere tienerproblemen 172

7 Scheiding en overlijden: kinderen en rouwprocessen 175

Symptomen van verdriet tegenover symptomen van een trauma
175
Een echtscheiding overleven: de heelheid van je kind bewaren
181
Je kind helpen treuren 192
Omgaan met de dood van een huisdier 195
Stappen die kinderen helpen hun verdriet te verwerken 201
Oefening: verdriet verwerken 201

8 Guerrilla bij ons in de straat: de *echte* strijd ter bescherming van onze kinderen 208

Veranderingen in ziekenhuizen en klinieken 209
Een blik in een voorbeeldig kinderziekenhuis 214
Crisisinterventie in je directe omgeving 221
Oefening: vos zit achter haas aan 227
Oefening: doen alsof je touwtje springt 228
Een nieuw model voor crisisberaad op scholen 231

Noten 239

Bibliografie 244

Over de schrijvers 249

Foundation for Human Enrichment 251

terugkeren, zodat de kinderen weer met hun geliefde kameraadjes konden spelen. Maar geen van hen hield meer van haar hondje dan de prinses. ‘Welnu,’ zei de koning tegen Peter en Maggie, ‘de helft van mijn koninkrijk is voor jullie.’

‘Wij willen de helft van uw koninkrijk niet,’ antwoordden ze. ‘Wij hebben een koninkrijk vanbinnen. Maar we willen wel graag praten met alle ouders in uw rijk, om ze te leren hoe ze de trauma’s van hun kinderen kunnen voorkomen en helen. De koning was verbaasd, maar ook opgetogen. ‘Natuurlijk! Jullie wens zal onmiddellijk worden vervuld!’ En zo geschiedde.

Toen was iedereen in het koninkrijk gelukkig. Er waren namelijk geen pesterijen en vechtpartijen meer, en angst kwam er bijna niet voor. Kinderen hadden de vrijheid om te leren en ze genoten ervan. Het was een land waar oorlog en aanranding generaties lang uitgebannen waren.

Peter Levine en Maggie Kline zijn heel opmerkelijke mensen. *Het weerbare kind* legt op een eenvoudige manier uit welke kostbare schat ze te bieden hebben, met allerlei inspirerende oefeningen en talloze voorbeelden van kinderen die zij gekend en geholpen hebben. Hun kennis en gevoel voor kinderen in alle stadia van hun ontwikkeling zijn heel opmerkelijk. Ze hebben niet alleen een buitengewoon scherpzinnig inzicht in kinderen, maar ook in ouders. Peter en Maggie leren ons hoe we de pijn, de vreugde en de angst van onze kinderen kunnen begrijpen en respecteren, zodat er een generatie van kinderen, tieners en volwassenen kan ontstaan die zich gelukkiger voelen, die meer zelfvertrouwen hebben en die weerbaarder zijn. Dit boek is een must voor iedere ouder, leraar, coach en scoutingleider. Het geeft inzicht in de ontwikkelingsstadia van een kind en helpt ouders om op een betere en meer begripvolle manier met die stadia om te gaan. Dit pionierswerk levert ons nieuwe inzichten en nieuwe overwinningen op. Het getuigt van puur en eenvoudig gezond verstand met een visie.

Mira Rothenberg

Schrijfster van *Kinderen met ogen van smaragd* en medeoprichtster en voormalig directeur van de Blue Berry Treatment Centers, Brooklyn, New York.

I

Trauma's horen bij het leven

Het slechte nieuws is dat trauma's bij het leven horen. Het goede nieuws is dat weerbaarheid en veerkracht ook bij het leven horen. Eenvoudig gezegd is veerkracht het vermogen dat wij allemaal bezitten om stress en gevoelens van angst, hulpeloosheid en overweldiging te verwerken. Bij het woord veerkracht moet je denken aan een veer die, als je hem uitrekt, vanzelf weer terugspringt in zijn oorspronkelijke vorm. Als je een veer te vaak uitrekt (of als je er te veel kracht op zet), zal de veerkracht op den duur verloren gaan.

Mensen, met name jonge mensen, hoeven als gevolg van de slijtageslag van het leven hun veerkracht niet te verliezen. Integendeel, wij bezitten het vermogen om onder alle moeilijkheden die het leven met zich meebrengt onze weerbaarheid en veerkracht te vergroten. Weerbare kinderen zijn over het algemeen moedig. Dat wil niet zeggen dat ze zich aangetrokken voelen tot gevaarlijke situaties, maar dat ze *open* en *nieuwsgierig* zijn, en met overgave en geestdrift hun leefwereld onderzoeken. En daarbij krijgen ze onvermijdelijk de nodige schokken, botsingen en conflicten te verduren.

Wanneer weerbare kinderen met deze zaken te maken krijgen, zijn ze open in plaats van gesloten. Openheid is een van de belangrijkste kenmerken van weerbare kinderen. Ze staan open voor andere kinderen en vinden het heerlijk om samen met anderen dingen te doen. Tegelijkertijd zijn ze in staat hun eigen persoonlijke ruimte af te

bakenen en aan te geven wat van hen is. Ze staan in contact met hun gevoelens en brengen die tot uitdrukking op een manier die bij hun leeftijd past. Bovenal beschikken ze over een wonderbaarlijk mechanisme (mits het gevoed is) om, als hun iets ergs overkomt, daar met een zeker gemak doorheen te komen. Dit zijn de gelukkige, levendige kinderen die we zelf hadden willen zijn. Hun grootste uitdaging ligt in gebeurtenissen die mogelijk traumatisch kunnen zijn. Laten we eens kijken wat voor gebeurtenissen bij kinderen een overweldigende reactie teweeg kunnen brengen.

Een trauma kan het gevolg zijn van een gebeurtenis die duidelijk uitzonderlijk is te noemen, zoals geweld of mishandeling, maar een trauma kan ook ontstaan als gevolg van een alledaagse 'normale' gebeurtenis. In feite kunnen gewone dingen als een ongelukje, een val, een medische ingreep of een echtscheiding ertoe leiden dat kinderen zich terugtrekken, hun zelfvertrouwen verliezen of angsten of fobieën ontwikkelen. Getraumatiseerde kinderen kunnen ook gedragsstoornissen vertonen, zoals agressief gedrag, hyperactiviteit en, als ze ouder worden, allerlei soorten van verslaving. Het goede nieuws is dat, als ze bereid zijn de noodzakelijke vaardigheden aan te leren, involgende ouders en verzorgers kinderen die deze risico's lopen op kunnen merken en hen een levenslange angst kunnen besparen, ongeacht de ernst van de gebeurtenis.

Ouders kunnen zich bij tijd en wijle heen-en-weer getrokken voelen tussen het willen beschermen van hun kinderen en ze de vrijheid willen geven risico's te nemen zodat ze zelfvertrouwen krijgen en met het leven leren omgaan. Dit is een precaire kwestie, want als kinderen hun eigen wereld veroveren, kunnen ze door onverwachte gebeurtenissen, die hen onvermijdelijk overkomen, trauma's oplopen. Hoe goed je ook je best doet om het thuis voor je kinderen 'veilig' te maken, vroeg of laat gaan kinderen, gedreven door nieuwsgierigheid, op onderzoek uit en worden ze gekwetst. En dat is precies de manier waarop ze dingen leren; ze zullen onvermijdelijk vallen, zich ergens aan branden, een elektrische schok krijgen, door een dier worden gebeten of op andere manieren op onaangename wijze in contact komen met de nietsontziende krachten van de natuur. Hoe we ook ons best

doen, we kunnen onze kinderen onmogelijk voor honderd procent tegen de boze wereld beschermen.

Kinderen worden regelmatig blootgesteld aan *potentieel* traumatische gebeurtenissen. Als ouders hoeven wij ons daar echter niet wanhopig over te voelen. We kunnen de gevolgen van 'gewone' situaties, zoals die hiervoor zijn genoemd, maar ook van uitzonderlijke gebeurtenissen, dat wil zeggen door de natuur of de mens veroorzaakte rampen zoals geweld, oorlog, terrorisme en mishandeling, voor onze kinderen heel klein maken.

Beweren wij hiermee echt dat volwassenen kinderen 'traumaproof' kunnen maken? Ja, wel degelijk. *Vergeet niet dat, hoewel pijn onvermijdelijk is en trauma's bij het leven horen, dat ook geldt voor weerbaarheid en veerkracht, het vermogen om jezelf te herstellen.*

In dit boek leer je praktische methoden om de weerbaarheid van je kinderen zo groot mogelijk te maken, zodat ze weer in balans kunnen komen als ze onder grote spanning staan. Gewapend met dit 'recept voor weerbaarheid' kunnen ouders en andere volwassenen aan wie de zorg voor kinderen is toevertrouwd, helpen die kinderen te beschermen tegen trauma's en ze tegelijk helpen de alledaagse stress beter te verdragen. Op die manier kunnen kinderen werkelijk sterker, zorgzamer, meevoelender en vreugdevoller worden.

Het woord 'trauma' duikt regelmatig op in krantenkoppen en tijdschriftartikelen. Televisieprogramma's als de *Oprah Winfrey Show* laten miljoenen mensen zien wat de uitwerking van trauma's is op lichaam en ziel. Eindelijk krijgt de verwoestende uitwerking van trauma's op het emotionele en fysieke welzijn, mentale ontwikkeling en het gedrag van kinderen de erkenning die ze verdient. Sinds 11 september 2001 is er een enorme informatiestroom op gang gekomen over het omgaan met catastrofes.

Niettemin wordt er nog bitter weinig geschreven over de alledaagse oorzaken van trauma's, het voorkomen ervan of de behandeling ervan zonder medicijnen. Gewoonlijk ligt de nadruk vooral op diagnose en medicatie voor specifieke symptomen die met trauma's gepaard gaan. 'Een trauma is misschien wel een oorzaak van menselijk lijden die

het meest ontkend, gebagatelliseerd, verkeerd begrepen en genegeerd wordt.¹ Gelukkig zijn ouders, ooms, tantes en grootouders in de gelegenheid om de schadelijke gevolgen van een trauma te voorkomen of te verminderen.

Om de kinderen die aan je zorg zijn toevertrouwd het beste te geven, dien je om te beginnen de oorzaak van een trauma te herkennen. Vervolgens gaan we trauma's nader bekijken – de verhalen die erover zijn ontstaan en de feiten. Op die manier ga je begrijpen waarom een kind angstig blijft wanneer het feitelijke gevaar allang geweken is.

Dit boek kan je leren hoe je kinderen helpt om zonder overmatige stress pijnlijke gewaarwordingen en gevoelens waar te nemen en te verwerken. Met deze kennis kun je kinderen helpen de angst, gepaard gaande met onwillekeurige reacties, los te laten die het hun onmogelijk maakt een traumatische gebeurtenis en andere lastige gevoelens te boven te komen. Aan de hand van talloze voorbeelden uit het echte leven kun je leren hoe je je kinderen ondersteunt in het verwerken van overweldigende situaties. Je leert hoe je een trauma kunt herkennen en je maakt kennis met eenvoudige methoden om de symptomen van een trauma die het gevolg zijn van een beangstigend ongeluk of een spannende gebeurtenis te verlichten of weg te nemen. Deze basisprincipes zijn bedoeld als een 'emotionele eerste hulp' die gewetensvolle verzorgers kunnen geven. Er zijn natuurlijk ook gevallen waarin professionele hulp beter is. We zullen je laten zien hoe je die herkent.

VOORBEELDEN UIT HET DAGELIJKS LEVEN

We gaan een kijkje nemen in het leven van vijf verschillende kinderen, zodat je beter begrijpt op welke manier een traumatische gebeurtenis in het leven van kinderen kan doorwerken, ongeacht hun leeftijd. Misschien doen de beschreven situaties je wel denken aan je eigen kinderen! Als je gelezen hebt in welke dilemma's deze kinderen zaten, zul je hun gedrag beter begrijpen.

Iedere keer dat het gezin aanstalten maakt om met de auto ergens naartoe te gaan, krijgt Lisa een hysterische huilbui.

Carlos, een heel verlegen jongen van vijftien, is een notoire spijbelaar. 'Ik wil niet meer de hele tijd zo bang zijn,' zegt hij. 'Het enige wat ik wil, is me normaal voelen.'

Sarah zit net in de tweede klas en is iedere morgen precies op tijd op school. Maar om elf uur 's morgens zit ze stevast bij de medische post te klagen over buikpijn. Er is echter geen verklaring voor haar terugkerende symptomen.

Curtis, een populaire, goedaardige middelbare scholier, zegt tegen zijn moeder dat hij iemand een schop wil verkopen, wie dan ook! Hij begrijpt totaal niet waar zijn gevoel vandaan komt. Twee weken later vertoont hij agressief gedrag en pest hij zijn kleinere broertje.

De ouders van drie jaar oude Kevin maken zich zorgen over zijn 'hyperactiviteit' en zijn 'autistische' gedrag als hij gestrest is. Hij ligt regelmatig op de vloer, helemaal verstijfd. Hij doet dan of hij bijna dood is en heel langzaam weer tot leven komt. Daarbij zegt hij: 'Red me... red me!'

Wat hebben deze kinderen gemeen? Wat is de oorzaak van hun symptomen? Zullen hun symptomen na verloop van tijd verdwijnen of juist erger worden? Laten we op zoek gaan naar antwoorden en kijken hoe hun problemen zijn ontstaan.

We beginnen met Lisa, met haar hysterische huilbuien. Toen ze drie jaar was, zat ze in de gordel in de auto toen die van achteren werd aangereden. Niemand raakte gewond, zij niet, noch haar moeder, die achter het stuur zat. De auto was nauwelijks beschadigd en het hele ongeval leverde niet meer op dan een verbogen spatbord. Het huilen van Lisa werd niet in verband gebracht met de aanrijding, omdat het enkele weken duurde voordat de verdovende uitwerking van de aanrijding was weggeëbd. Vlak na de aanrijding was ze uitzonderlijk stil en had ze een slechte eetlust. Toen haar eetlust terugkeerde, dachten haar ouders dat ze 'eroverheen' was. Haar symptomen veranderden

HET TRAUMA ZIT NIET ALLEEN IN DE GEBEURTENIS

Er is sprake van een trauma, wanneer een intense ervaring een kind als een donderslag bij heldere hemel treft. Het kind wordt erdoor overweldigd; het blijft verward achter en is het contact met zijn lichaam, geest en ziel kwijt. Alle mogelijkheden die het kind heeft om onverwachte situaties het hoofd te bieden zijn ondermijnd en het voelt zich buitengewoon hulpeloos. Het is alsof zijn benen onder hem zijn weggeslagen. Een trauma kan echter ook het gevolg zijn van een aanhoudende angst en nerveuze spanning. Stressreacties kunnen een kind op lange termijn uitputten, kunnen zijn gezondheid, vitaliteit en zelfvertrouwen uithollen. Dit was duidelijk het geval bij Carlos, die zo lang werd gepest door zijn stiefbroer.

Een trauma is het tegenovergestelde van in je kracht komen. De gevoeligheid voor trauma's verschilt van kind tot kind, naargelang van een scala aan factoren, met name leeftijd, de kwaliteit van de vroege binding met verzorgers, andere trauma's in zijn leven en erfelijke aanleg. Hoe jonger een kind, hoe waarschijnlijker het overweldigd wordt door alledaagse gebeurtenissen die op een ouder kind of volwassene geen negatieve uitwerking zouden hebben. Algemeen wordt aangenomen dat de ernst van traumatische symptomen gelijkstaat aan de ernst van de gebeurtenis. Hoewel de omvang van de stressor beslist een belangrijke factor is, is die echter niet bepalend voor het trauma. De weerbaarheid van het kind is hier de belangrijkste factor. Daar komt bij dat 'het trauma niet in de gebeurtenis zelf huist, maar in het effect ervan op het zenuwstelsel'.² De oorzaak van een trauma als gevolg van een 'eenmalige gebeurtenis' (in tegenstelling tot verwaarlozing of misbruik gedurende een lange periode) is primair een *fysiologische* en niet een *psychologische*.

Met 'fysiologisch' bedoelen we dat er op het moment van de bedreigende situatie geen tijd is om na te denken. Onze primaire reactie is dus een instinctieve. De belangrijkste functie van onze hersenen is overleving! Zo zitten we in elkaar. Aan een traumatische reactie ligt onze erfenis van tweehonderdtachtig miljoen jaar ten grondslag, een erfenis die ligt opgeslagen in de oudste en diepst gelegen onderdelen

van onze hersenen. Wanneer deze primitieve hersendelen een gevaar signaleren, activeren ze automatisch een enorme hoeveelheid energie – denk aan de adrenalinestoot die een moeder in staat stelt een auto omhoog te tillen om haar beknelde kind in veiligheid te brengen. Wij kennen een vrouw die als achtjarig meisje met haar arm onder het wiel van een vrachtauto vast heeft gezeten. Reddingswerkers waren niet in staat haar te helpen, maar toen verscheen haar vader ter plaatse. Met een machtige, beschermende golf van energie, als van een grizzlybeer, wist hij zijn dochter te bevrijden.

Deze onpeilbare overlevingskracht, die wij allemaal bezitten, zorgt naast een snel kloppend hart voor meer dan twintig andere fysiologische reacties die bedoeld zijn om onszelf en degene van wie wij houden te beschermen. Enkele van deze acute onvrijwillige veranderingen zijn het onttrekken van bloed aan de spijsvertering en de huid ten behoeve van een vergrote bloedtoevoer naar de grote spieren, teneinde op de vlucht te kunnen slaan, een snelle en oppervlakkige ademhaling en een afname van de speekselproductie. De pupillen verwijden zich om de ogen gelegenheid te geven meer informatie op te nemen. Het stollend vermogen van het bloed neemt toe, terwijl de verbale vermogens afnemen. De spieren worden zeer sterk geactiveerd; daardoor gaat een kind dikwijls trillen. In het geval van een dodelijk gevaar of langdurige stress daarentegen stoppen bepaalde spieren met functioneren en kan het lichaam het onder de overweldigende omstandigheden opgeven.

Angst voor onze eigen reacties

Wanneer een kind of een volwassene zich niet op zijn gemak voelt bij wat er in hem gebeurt, bij zijn eigen gevoelens en gewaarwordingen, kunnen de reacties die bedoeld zijn om fysiek voordeel op te leveren ronduit angstaanjagend zijn. Dit geldt met name wanneer je, omdat je klein, jong of anderszins kwetsbaar bent, je niet kunt verplaatsen of wanneer dat nadelig voor je is – bijvoorbeeld een kleuter of klein kind dat niet de mogelijkheid heeft om weg te rennen en te ontsnappen aan dreiging of gevaar. Een ouder kind of een volwassene, die wel kan ontsnappen, kan echter ook in een situatie verkeren waarin

2

Weerbaarheid opbouwen door het intensief ontwikkelen van zintuiglijk bewustzijn

Om bij een kind het vermogen te ontwikkelen om na een overweldigende ervaring te herstellen, moet je eerst zelf een aantal vaardigheden aanleren en je erin bekwamen. In dit hoofdstuk komen verschillende oefeningen aan bod die jou en je kind helpen de zintuiglijke rijkdom van het lichaam te ontdekken. Je kunt hier met je hele gezin veel plezier aan beleven. Er worden ook richtlijnen gegeven om hiervoor nieuwe woorden te gebruiken. De taal voor gewaarwordingen komt voort uit de diepste delen van de hersenen – wij spreken van ‘lichaamsdenken’. Je zult deze spontane innerlijke signalen en aanwijzingen uit dit instinctieve zelf steeds beter leren herkennen. Hoe beter je dit doet, hoe smaller de kloof tussen bewuste en onbewuste lichamelijke processen. Deze *ervaringskennis* van gewaarwordingen verschaft je niet alleen de middelen om je kind bij te staan als hij overweldigd wordt, maar helpt ook jou als ouder om niet zo snel wanhopig te worden. In dit hoofdstuk ga je leren hoe je je afstemt op de behoeften en ritmen van je kind, en verfijnt je je waarneming door naar je kind te kijken en te luisteren, en met hem mee te voelen.

EEN OVERWELDIGD KIND DE JUISTE ONDERSTEUNING GEVEN

Om een trauma te voorkomen of zo klein mogelijk te maken en stress te verminderen, is het van belang ervoor te zorgen dat jijzelf niet overspannen raakt van wat je kind overkomt. Het spreekt voor zich dat dit niet altijd gemakkelijk is! Kinderen zijn van nature echter kwetsbaar en veerkrachtig tegelijk; het kan een troost zijn te weten dat ze met de juiste ondersteuning doorgaans goed in staat zijn zich te herstellen na spannende gebeurtenissen. Als ze de schokken en verliezen van het leven te boven leren komen, veranderen ze in capabele, weerbare en levendige personen. Omdat het vermogen tot herstel *aangeboren* is, is jouw rol als ouder eigenlijk heel eenvoudig: help je kind dit vermogen te gebruiken. Jouw taak lijkt op die van een pleister of een spalk. De pleister of de spalk geneest de wond niet, maar beschermt en ondersteunt het lichaam terwijl het zichzelf geneest. De aanwijzingen, oefeningen en richtlijnen zijn bedoeld om jou de mogelijkheid te geven voor je kind een goede ‘pleister’ te zijn.

Het belang van zelfbeheersing aan de kant van de volwassenen kan niet genoeg benadrukt worden. Kalmte is van cruciaal belang! Wanneer een kind gewond of bang is, is het normaal dat een volwassene aangedaan is en zelf ook angst voelt. Vanwege je eigen instincten en je beschermingsdrift, is het niet ongewoon dat je zelf in eerste instantie met angst en woede reageert. Daardoor kan je kind echter nog banger worden. Het gaat erom de gevoelens van angst, schaamte, verlegenheid en schuld die je kind ervaart te beperken en ervoor te zorgen dat ze niet groter worden. De beste remedie is *eerst* aandacht te geven aan je eigen reacties. Neem de tijd om je eigen lichamelijke reacties te laten bedaren en probeer niet direct tegen je kind tekeer te gaan of in paniek naar hem toe te rennen – tenzij hij in gevaar verkeert natuurlijk. Uit eigen kindervaringen van volwassen cliënten blijkt dat de panische reactie van de ouders voor een kind het meest beangstigende aspect van een incident is! Kinderen ‘lezen’ de gezichtsuitdrukking van hun verzorgers en bepalen aan de hand daarvan hoe ernstig een gevaar of verwonding is.

EENVOUDIGE STAPPEN OM WEERBAARHEID TE VERGROTEN

Als volwassene kalm aanwezig zijn is iets dat je leert door te oefenen. De ervaringsoefeningen die verderop aan de orde komen, zullen je vermogen vergroten om snel en op een natuurlijke manier je evenwicht te hervinden, zodat je ook onder druk flexibel blijft. Wanneer je lichaam eenmaal heeft geleerd dat wat komt (spanning/opwinding/angst) ook weer kan gaan (ontspanning/kalmering/veiligheid), ontwikkel je een veerkrachtiger zenuwstelsel waarmee je de ups en downs van het leven aankunt. Je gaat lijken op een dunne, lange bamboestengel of een soepele wilg, die soms tot op de grond doorbuigt, maar die nooit breekt, zelfs niet in een orkaan! Wanneer je lichaam dit eenmaal begrijpt, werkt dat aanstekelijk. Door middel van lichaamstaal, gezichtsuitdrukking en stemgeluid communiceert jouw zenuwstelsel rechtstreeks met dat van je kind. Op die manier verbind je je echt met je kind! Het zijn niet onze woorden die de meeste uitwerking hebben, het zijn de non-verbale signalen die een gevoel van veiligheid en vertrouwen scheppen. Voordat je je kunt afstemmen op de gewaarwordingen, ritmen en emoties van je kind, moet je je leren afstemmen op die van jezelf. Pas dan kan jouw kalmte hun kalmte worden.

De eerste stap in dit afstemmingsproces is leren hoe belangrijk het is zowel aangename als onaangename gewaarwordingen te ervaren, leren ze beide te accepteren en er stap voor stap vriendschap mee te sluiten. Dat is van essentieel belang voor weerbaarheid. Deze diepere gevoelens in onszelf, waaraan we dikwijls voorbijgaan, geven vorm aan de kern van ons wezen. Vanuit onze ademhaling en onderbuik geven we vorm aan ons zelfgevoel en helpen we onze kinderen besef te krijgen van hun zelfgevoel.

In het begin kan het lastig zijn geconcentreerd te blijven als je je fysieke gewaarwordingen onderzoekt, maar hoe vaker je dit doet, hoe gemakkelijker het wordt. Het is belangrijk ongemak te verdragen totdat de gewaarwording verandert, wat ongetwijfeld zal gebeuren. Het is van even groot belang om meer vreugde en plezier te kunnen er-

varen. Wanneer je je hierin oefent, zal je lichaam in staat zijn meer gewaarwordingen en emoties te voelen (te *bevatten*) zonder gestrest te raken of jou het gevoel te geven dat je de controle verliest. Wanneer volwassenen zich meer op hun gemak voelen bij hun eigen gevoelens en gewaarwordingen, worden ze bij het belichamen van emoties vanzelf een voorbeeld voor hun kinderen.

EEN KALME AANWEZIGHEID AANLEREN

Als je in een noodsituatie doorgaans niet evenwichtig en goed bij jezelf bent, wanhoop dan niet. Hoe zou een ouder of verzorger onder de tegenwoordige druk van gezin en werk – om nog maar te zwijgen van persoonlijke problemen en onopgeloste trauma's – ooit kalm en veerkrachtig kunnen zijn? Dit is met name moeilijk als er sprake is van een crisis – je ziet bijvoorbeeld een peuter die voor het eerst de trap afrolt of door een glasplaat heen gaat!

Wil jij veerkrachtiger en effectiever worden, niet alleen in het omgaan met huiselijke drama's, maar als ouder in het algemeen, dan is het van wezenlijk belang dat je een op ervaring gebaseerd gevoel krijgt van hoe je instincten functioneren als er gevaar dreigt of als er sprake is van stress. Hoe leer je nu om een bastion van rust te zijn als je baby ligt te krijsen en je peuter zich net met een stokje in zijn oog heeft gestoken? Laten we beginnen met wat er in je eigen 'lichaamsdenken' (en dat van je kind) gebeurt als je angstig of overmatig gestrest bent.

Het verband tussen lichaam en hersenen

De hersenen van de mens bestaan uit drie delen, die als één samenwerken. In het ideale geval werken deze drie delen goed samen. De neocortex, het deel dat in onze evolutie het laatst tot ontwikkeling is gekomen, is verantwoordelijk voor het complexe denken, zoals problemen oplossen, plannen maken, perceptuele waarneming en ons sociale functioneren. De zoogdierenhersenen (de middenhersenen of het limbische systeem) worden ook wel de emotionele hersenen genoemd, omdat onze herinneringen en gevoelens erdoor worden verwerkt. De reptielen- of lagere hersenen zijn verantwoordelijk voor

onderwerp van deze oefening is het 'opsporen en volgen' van gewaarwordingen terwijl er een zwijgende partner aanwezig is. 'Opsporen en volgen' betekent eenvoudig gezegd het ontwikkelen van bewustzijn van je huidige zijnstoestand en waarnemen hoe gewaarwordingen van moment tot moment veranderen.

Neem even de tijd om na te denken over iets dat vandaag of gisteren gebeurd is dat je een goed of juist een minder goed gevoel gaf over jezelf. Als je niets te binnen schiet, kun je ook je gevoel waarnemen terwijl je je voorbereid op deze oefening. Terwijl er beelden, gedachten en emoties voorbijkomen, let jij erop welke dat zijn en welke invloed ze hebben op je voortdurend veranderende gewaarwordingen. Je partner volgt samen met jou wat er gebeurt. Hij kan je bijvoorbeeld helpen je meer bewust te worden van de details van je gewaarwordingen. Hij kan je ook helpen in de tijd vooruit te gaan, door af en toe een vraag te stellen (in overeenstemming met jouw ritme), bijvoorbeeld: 'En als je ... voelt, wat gebeurt er dan daarna?' Na tien tot vijftien minuten neem je een geschikt moment om te stoppen en je rust even uit. Verwissel dan van rol. Nu help jij je partner bij het volgen van zijn gewaarwordingen door met *jouw* rustige aanwezigheid een veilige sfeer te scheppen. Met een paar goed geformuleerde vragen kun je op jouw beurt hem helpen zijn bewustzijn te vergroten, zoals: 'Waar voel je dat precies ...? En wat merk je nog meer?' Neem na afloop even tijd om met elkaar te praten over wat je hebt ontdekt.

Suggestie: Bestudeer samen met je partner de lijst van ideeën voor een 'taal van gewaarwordingen' die hieronder staat. Die helpt je om vragen te stellen die het instinctieve deel van de hersenen aanspreken en niet het deel dat nadenkt, plannen maakt, en dingen analyseert en beoordeelt. Vermijd om deze reden ook de vraag 'Waarom?'

OEFENING de taal van gewaarwordingen

Je lichaamsdenken reageert beter op open dan op gesloten vragen. Een open vraag prikkelt de nieuwsgierigheid en stimuleert het voelen meer dan het denken. Het nodigt uit tot een ander antwoord dan een eenvoudig 'ja' of 'nee', dat de communicatie kan stopzetten. Een voorbeeld: 'Wat merk je op in je lichaam?' Deze vraag nodigt uit tot een ontspannen onderzoek en kan talloze antwoorden opleveren. Dat is iets heel anders dan: 'Voel je je gespannen?' Daardoor wordt iemand gedwongen na te denken, in plaats van te voelen en vervolgens 'ja' of 'nee' te antwoorden.

Andere voorbeelden van open vragen voor het volgen van gevoelens en gewaarwordingen met je partner staan hieronder. Deze vragen kun je op een weloverwogen manier gebruiken om af en toe de concentratie te vergroten of te voorkomen dat het onderzoek vastloopt. Voor het beste resultaat kun je ze beter niet al te vaak gebruiken en tussen de vragen een ruime stilte laten. Voldoende tijd nemen is de sleutel tot het ontwikkelen van bewustzijn van je gewaarwordingen. Juist in de momenten dat we rustig wachten, begint het lichaam tegen ons te praten.

Open vragen

- * Wat merk je nu in je lichaam?
- * Waar in je lichaam voel je dat?
- * Wat ervaar je nu?
- * Wat gebeurt er als je aandacht geeft aan dat gevoel?
- * Hoe verandert die gewaarwording?

Uitnodigend

- * Wat merk je nog meer?
- * Zou je willen kijken op welke manier je lichaam wil bewegen?
- * Zou je je op dat gevoel willen concentreren, uit nieuwsgierigheid naar wat er dan gebeurt?

Uitgebreid gewaarwordingen onderzoeken om de concentratie te vergroten

- * Welke kenmerken heeft die gewaarwording?
- * Heeft die gewaarwording een bepaalde omvang? Een vorm? Een kleur? Een gewicht?
- * Verspreidt de gewaarwording zich? In welke richting?
- * Is de (druk, pijn warmte etc.) van binnen naar buiten gericht of andersom?
- * Is er een centraal punt? Is er een grens? (Waar begint en eindigt de gewaarwording?)

Het bewustzijn van de gewaarwording uitbreiden

- * Als je dat voelt, wat gebeurt er dan in de rest van je lichaam?
- * Als je dat voelt in je [deel van je lichaam], wat doet dat dan met jou?

Beweging in de tijd

- * Wat gebeurt er *daarna*? (Zelfs als de persoon zegt vast te zitten.)
- * Als je de gewaarwording volgt, waar gaat die dan naartoe? Verandert er iets in?
- * Hoe beweegt het gevoel? (Of wil het bewegen als dat kon?)

Genieten van gewaarwordingen en ze verdiepen

- * Geniet maar van deze (warme, allesomvattende, tintelende) gewaarwording zolang als je wilt.

OEFENING

een schatkist van gewaarwordingen maken

De zintuiglijke gewaarwording vormt een heel belangrijk onderdeel van de ontwikkeling van een kind. Zintuiglijke gewaarwording bevordert niet alleen de intelligentie en het zelfbewustzijn, het onderzoeken van zintuigen kan ook gewoon heel leuk zijn om met kinderen te doen! De twee eenvoudige activiteiten die hieronder beschreven worden, geven kinderen de gelegenheid om te experimenteren met aanraking, smaak

en geur. Je kunt ook varianten bedenken met beelden en geluiden. Zet dus de tv en de computer uit, en probeer het. Het enige wat je nodig hebt, is pen en papier, om na afloop aantekeningen te maken.

Activiteit 1

1. Neem een doos, een blik of een zak waarin minstens tien dingen kunnen.
2. Zoek dingen uit die heel verschillende oppervlakken hebben, bijvoorbeeld een veer, een stukje schuurpapier, steentjes van verschillende vorm, grootte en oppervlak, een bolletje wol, een glibberig speeltje, een lapje satijn of zijde, staalwol enzovoort. Stop alles in de doos.
3. Vraag je kind om de ogen te sluiten (of neem een blinddoek) als hij zijn hand in de doos steekt om er iets uit te pakken. Dan moet hij door te voelen raden wat het is. (Dit kan ook een leuk spelletje zijn op verjaardagen en andere feestjes.)
4. Wanneer alle voorwerpen benoemd zijn, vraag je je kind om elk voorwerp aan te raken en te vertellen hoe het voelt aan zijn huid (slap, ruw, koud, zwaar enzovoort).
5. Vervolgens laat je je kind steentjes van verschillend gewicht met elkaar vergelijken. Hij moet ze in zijn handen houden en vertellen wat zijn spieren voelen als een steen heel licht, licht, gemiddeld, zwaar of heel zwaar is.
6. Vraag hem te letten op het verschil in gevoel in zijn lichaam als hij bijvoorbeeld iets glibberigs aanraakt, vergeleken met iets zachts. Vraag hem aan te wijzen waar hij in zijn lichaam het verschil voelt, bijvoorbeeld in zijn armen, in zijn buik, op zijn huid of in zijn keel.
7. Laat je kind jou vragen naar de verschillen die jij voelt en vergelijk zo om de beurt de verschillen in gewaarwording.
8. Maak een lijstje van de gewaarwordingen die je kind heeft ontdekt.

Vingerverven en tekenen

Zintuiglijke oefeningen helpen kinderen hun zelfgevoel te versterken. Vingerverven is voor kinderen een fantastische manier om hun emoties te uiten en moeilijkheden uit te werken. Het lijkt bijna of uit hun tactiele, 'natte' creaties een dieper inzicht in hun eigen gevoelens voortkomt. Wij hebben vingerverven met succes gebruikt bij hyperactieve kinderen. Sommigen zijn daarvan verbazingwekkend rustig en geconcentreerd geworden, en vertelden dat ze zich na afloop beter voelden, ook al konden ze niet met woorden aangeven waar ze zo'n last van hadden. Bovendien kan het een heel goede ervaring van verbondenheid geven om in stilte naast je kind te zitten schilderen. Soms kan je kind je vragen samen met hem iets te schilderen.

Kinderen die oud genoeg zijn om te tekenen, kunnen baat hebben bij de volgende activiteiten, die bedoeld zijn om ze te helpen hun gevoelens te ordenen en te verwerken. Vraag je kind iets te vertellen over wat hij getekend heeft. Probeer te ontdekken of er elementen in zitten van de traumatische gebeurtenis of aanwijzingen voor weerbaarheid en herstel. Geef geen advies, interpretatie of oordeel. Vraag juist hoe je kind denkt dat de dieren of mensen in de tekening zich voelen. Als er voorwerpen in de tekening voorkomen, kun je je kind vragen daar iets meer over te vertellen en over het verband ervan met de andere figuren. Kijk of je kind zichzelf in de tekening heeft weergegeven. Als dat niet het geval is, vraag dan of hij zich ooit voelt zoals een van de figuren in de tekening. Met andere woorden, het gaat erom dat je met openheid en nieuwsgierigheid naar de tekening van je kind kijkt. Op die manier kun je een verbinding maken met de innerlijke belevingswereld van je kind, in plaats van hem jou ideeën en emoties op te dringen.

Vrije vormen

Geef je kind tekenpapier en viltstiften van verschillende kleuren en vraag hem een kleur te kiezen om krabbels (kronkellijnen) te maken die weergeven hoe hij zich op dit moment voelt. Als hij wil praten over wat hij tekent of voelt, luister dan aandachtig. Als hij dat niet wil, dwing hem dan niet. Vraag hem nog meer krabbellijnen te maken, ook met andere kleuren, al naargelang zijn stemming verandert.

Lichaamsgewaarwordingen tekenen

Als je kind tussen de vier en de acht is, vraag hem dan op een stuk pakpapier te gaan liggen en volg de omtrek van zijn lichaam met een viltstift. Help hem met kleuren of tekentjes verschillende gewaarwordingen en emoties aan te duiden. Vervolgens krijgt hij de opdracht op het papier de verschillende gewaarwordingen en emoties die hij in zijn lichaam voelt met behulp van zijn eigen 'code' aan te geven, bijvoorbeeld:

- * blauw = verdrietig
- * oranje golfjes = nerveus
- * roze sterretjes = blij
- * zwart = duf
- * paarse ronde lijnen = energiek
- * rood = warm en boos
- * bruin = benauwd

Kinderen van zeven en ouder kunnen op een groot vel papier een 'koekmannetje' (peperkoekfiguur) maken (zie afb. 1 naast blz. 128). Vraag je kind of hij zijn eigen code langs de rand wil zetten. Vervolgens geeft hij in de figuur aan waar hij de verschillende gewaarwordingen en emoties van dit moment voelt. Zorg ervoor dat hij zowel aangename als onaangename gevoelens aangeeft.

Variatie

Bij kinderen die nog heel klein zijn, erg verlegen of een leerachterstand hebben, kun je de lichaamstekening aanpassen. Om het eenvoudig te houden, kun je je kind vragen niet meer dan twee kleuren te gebruiken als code: een kleur voor aangename gevoelens (die hij prettig vindt) en een kleur voor onaangename gevoelens (die hij niet prettig vindt). De omtrek van het koekmannetje kan door de ouder worden getekend.

Een situatie of een verhaal tekenen

Vraag je kind of hij iets wil tekenen dat hem overkomen is. In plaats

zorgen dat je kind zijn zelfvertrouwen, levensvreugde en weerbaarheid behoudt... ook na een ingrijpende gebeurtenis! In dit hoofdstuk krijg je informatie over hoe je je kind kunt helpen na de onvermijdelijke ongelukken, valpartijen en medische behandelingen die deel uitmaken van het leven van een opgroeiend kind. Je wordt begeleid bij de voorbereiding van je kind op een operatie, zodat je het risico op traumatische reacties verkleint. In dit hoofdstuk tref je ook actuele tips aan om je kind te beschermen tegen pesterij. Hoewel in dit hoofdstuk alleen de hiervoor genoemde oorzaken van traumatische symptomen aan bod komen, kunnen de informatie en de vaardigheden die je hier worden aangeboden gebruikt worden in allerlei problematische situaties: van een tand door de lip in de botsautootjes tot verdwalen in de supermarkt, van een bezoek aan de tandarts tot een val uit de kinderstoel en van speelgoed dat zoek is tot een kwallenbeet.

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN EN VALLEN

Ongelukken en vallen zijn waarschijnlijk de meest voorkomende gebeurtenissen die een trauma tot gevolg kunnen hebben. Ze horen bij het opgroeien. Het is zelfs zo dat wanneer baby's kleuters worden, ze *moeten* vallen om te leren lopen; vanuit evenwicht het evenwicht verliezen en het weer terugvinden bespoedigt feitelijk hun groei. Hoewel vallen en ongelukken onvermijdelijk en lastig zijn, is het vrij eenvoudig te voorkomen dat ze tot traumatische symptomen leiden. Vergeet nooit dat wat voor een volwassene niets voorstelt, voor een kind schokkend kan zijn, ook al is er geen sprake van lichamelijk letsel. Bovendien zal een kind zijn gevoelens snel verbergen als hij gelooft dat 'niet laten merken dat het pijn doet' of 'een grote jongen zijn' (en niet huilen) ervoor zorgt dat zijn ouders niet schrikken.

Natuurlijk is lang niet iedere valpartij een schokkende ervaring. Zodra het lichaam merkt dat het uit evenwicht is, zal het acrobatische bewegingen maken, om te voorkomen dat het pijnlijk op de grond belandt. Met name wanneer er sprake is van een verwonding of van schrik, zijn kleine ongelukjes eigenlijk een geschenk, want ze geven het kind de kans zijn zintuiglijk bewustzijn te vergroten en oefenen

met het opbouwen van weerbaarheid, die een soort 'stressinenting' is tegen wat het leven met zich meebrengt. Soms kan een kind echter hard neerkomen, heel hard zelfs, waardoor er een aanzienlijke angstreactie kan optreden.

De richtlijnen hieronder voor 'eerste hulp bij ongelukken en vallen' zullen je bekend voorkomen, want ze overlappen de basisvaardigheden uit hoofdstuk 2. De 'oude' informatie dient als overzicht van een basale traumapreventie, ongeacht de gebeurtenis waarom het gaat. De nieuwe informatie is specifiek van toepassing op ongelukken en vallen. Onderstaande richtlijnen kun je gebruiken ongeacht hoe ernstig de gebeurtenis naar jouw inschatting is. Hier geldt zonder twijfel: een ons preventie is een pond genezing.

Eerstehulpriichtlijnen in acht stappen

1. Geef eerst aandacht aan je eigen reacties

(Deze stap is, zoals uitgelegd in hoofdstuk 2, van heel groot belang!)

Neem de tijd om te voelen in hoeverre je zelf bang of bezorgd bent. Haal vervolgens diep adem en voel op een langzame uitademing je lichamelijke gewaarwordingen, totdat je voldoende tot rust bent gekomen om met kalmte te reageren. Een hevig geëmotioneerde of overdonderende volwassene kan een kind net zo bang of nog banger maken. Denk aan het advies om 'eerst je eigen zuurstofmasker op te zetten' als je met een kind in het vliegtuig zit.

2. Houd je kind stil en rustig

Als de veiligheid het vereist of de aard van het ongeluk erom vraagt dat een kind opgepakt of weggebracht wordt, zorg er dan voor dat hij daarin op de juiste manier gesteund wordt. Draag je kind; laat hem niet zelf lopen, ook al lijkt hij dat wel te kunnen. Vergeet niet dat hij waarschijnlijk een shock heeft en zich niet realiseert in hoeverre hij gewond is. Het lichaam van je kind kolkt waarschijnlijk van de adrenaline en dat kan moeilijk voor hem zijn. Laat hem met een duidelijke, vertrouwenwekkende stem (waarin ook iets van autoriteit doorklinkt) weten dat jij hem beschermt en precies weet wat je moet doen. Houd je kind warm met een trui of met een deken over zijn

schouders of om zijn lijf. Als hij aan zijn hoofd gewond is, zorg er dan voor dat hij niet in slaap valt voordat een arts heeft vastgesteld dat dat geen gevaar oplevert.

3. Laat je kind voldoende tijd nemen om zich weer veilig te voelen en tot rust te komen

Dit is met name belangrijk als je kind tekenen van een shock vertoont (glazige blik, bleke huid, snel of oppervlakkig ademen, gedesoriënteerd zijn, hevig emotioneel of juist uitdrukkingloos, of doen of er niets aan de hand is). Zorg ervoor dat hij niet opstaat en weer gaat spelen. Help je kind door het voorbeeld te geven van rust en ontspanning. Je kunt iets zeggen als: 'Als je gevallen bent, is het belangrijk om te gaan zitten (of liggen) en te wachten tot de schok voorbij is. Mama blijft bij je.' Jouw rustige, vertrouwenwekkende stem maakt aan je kind duidelijk dat je weet wat het beste is.

4. Houd je kind vast

Als je kind nog een baby is of nog erg jong, houd je hem waarschijnlijk op je arm. Zorg ervoor dat je hem stevig maar teder en op een voor hem niet hinderlijke manier vasthoudt. Probeer hem niet heel stevig vast te pakken of hem overdreven te knuffelen of te wiegen, want daardoor kun je zijn natuurlijke lichamelijke reacties verstoren en zijn herstel bemoeilijken. Om steun en geruststelling over te brengen naar een ouder kind en dit proces niet te verstoren, kun je je hand op zijn rug leggen ter hoogte van zijn hart of tegen de zijkant van zijn bovenarm in de buurt van de schouder. Een warme, 'helende' hand kan je kind helpen zich te gronden, want via jouw aanraking breng je *jouw* rust rechtstreeks over. Dit werkt natuurlijk alleen als je kind voor aanraking openstaat.

5. Als de shock wegebt, breng je de aandacht van je kind naar zijn gewaarwordingen

(Stap 5 en 6 zijn een samenvatting van hoofdstuk 2 en vormen de kern van het voorkomen en genezen van een trauma.)

De taal van herstel is de taal van de instinctieve hersenen, dat wil

zeggen de taal van gewaarwordingen, tijd en geduld. Net zo belangrijk als je aanraking is de klank van je stem. Vraag je kind zacht hoe hij zich 'in zijn lichaam voelt'. Herhaal zijn antwoord in de vorm van een vraag: 'Voel je je lekker in je lichaam?' Kijk of hij knikt of op een andere manier reageert. De volgende vraag mag wat specifiekere zijn: 'Hoe voelt het in je buik (hoofd, arm, been enzovoort)?' Als hij een specifieke gewaarwording noemt, vraag hem dan rustig naar de plaats, de omvang, de vorm, de kleur of het gewicht ervan. Maak je niet druk om de *betekenis* van die gewaarwordingen. Het is van belang dat je kind ze opmerkt en benoemt. Blijf je kind ondersteunen in aanwezig zijn in het nu met vragen als: 'Hoe voelt de steen (scherpte, brok, pijn, steek) *nu*?' Als hij te jong of te geschrokken is om te praten, laat hem dan aanwijzen waar het pijn doet.

6. Neem tussen je vragen een of twee minuten pauze

Dit kan voor ouders heel moeilijk zijn, maar voor het kind is het erg belangrijk. Hierdoor wordt het namelijk mogelijk dat de fysiologische cycli die zich in je kind afspelen om de overmaat aan energie af te voeren worden voltooid. Let op signalen die erop wijzen dat zo'n cyclus voltooid is, zoals een diepe, spontane ademhaling, het ophouden van huilen of beven, zich uitrekken, een geeuw, kleur die terugkeert in het gezicht, een glimlach, aandacht die op de omgeving wordt gericht of oogcontact. Neem even tijd om te zien of er nog een cyclus volgt of dat het gevoel ontstaat dat het voldoende is. Vergeet niet dat er erg veel gebeurt in het zenuwstelsel van je kind dat voor jou onzichtbaar is. Vandaar dat wachten op aanwijzingen voor een verandering zo belangrijk is.

7. Praat gedurende de eerste hulp niet over het ongeluk of de val

Je kunt het beste niet praten over wat er gebeurd is; stel dus geen vragen die je eigen onzekerheid of nieuwsgierigheid aanwakkeren. De reden hiervoor is dat 'het verhaal' de rustperiode kan verstoren die nodig is om de overmaat aan energie te ontladen. Erover praten kan kinderen juist gespannen maken op het moment dat ze zich moeten ontspannen. Het is juist in het rustige wachten dat onvrijwillige

voor meer informatie over timing en een juiste woordkeus.

HET DOEL VAN AANRAKING BIJ HULP GEVEN AAN EEN KIND IN SHOCK

Als je let op de lichamelijke reacties van je kind, kun je hem daarin het best ondersteunen door hem specifiek lichamelijk te ondersteunen. De aanraking door een ouder zal het normale herstel van een shock ofwel ondersteunen ofwel onderbreken, afhankelijk van de manier waarop het kind wordt aangeraakt. Als het om een baby of heel klein kind gaat, houd je hem veilig bij je op schoot. Als het om een wat ouder kind gaat, kun je één hand op zijn schouder, zijn arm of zijn rug leggen. Fysieke nabijheid van een zorgzame ouder kan een kind helpen zich veiliger te voelen. Zorg er echter voor dat je een kind niet te stevig vastpakt, want dat kan een natuurlijke ontlading verstoren. Bij een kind aanraken ligt de nadruk op het overbrengen van:

- * veiligheid en warmte, zodat je kind weet dat hij niet alleen is,
- * verbondenheid met jouw geaarde en gecenterde aanwezigheid als ouder,
- * het vertrouwen dat jij je kind kunt helpen zich over te geven aan zijn gewaarwordingen, gevoelens, emoties en onvrijwillige reacties als het proces van loslaten en ontspannen begint, en dat jij dit proces niet met je eigen angsten zult verstoren,
- * vertrouwen op de aangeboren wijsheid van je kind, dat hij tijdens het herstelproces zijn lichaam toestaat de spanning los te laten, op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

Jouw lichaamstaal is van meer invloed dan wat je precies zegt. Wij zijn sociale wezens en wij pikken elkaars signalen op om te bepalen hoe ernstig een situatie is, met name in een crisis. Kinderen kijken niet alleen naar je gezichtsuitdrukking, ze schatten ook in of ze veilig zijn. In praktische zin betekent dit dat de uitdrukking op het gezicht van een ouder en wat zijn lichaamshouding vertelt, ofwel veiligheid laat zien ofwel schrik.

Je wilt zo min mogelijk bijkomende stress veroorzaken. Wat je wilt, is een rots in de branding zijn. Word je bewust van eigen onwillekeurige reacties. Als je je hierin oefent, word je evenwichtiger. Het moderne leven brengt een overvloed aan gelegenheden met zich mee om te oefenen in eerste hulp geven aan jezelf. Bijvoorbeeld na een bijna-botsing met je auto kun je langs de kant gaan staan en je eigen gewaarwordingen volgen totdat je een gevoel van opluchting krijgt en de ontlading voltooid is. Hetzelfde kun je doen als je getuige bent van geweld, als je valt, jezelf verwondt, schokkend nieuws krijgt of een andere spannende gebeurtenis meemaakt. Je kunt hier zelfs mee oefenen tijdens een enge film.

DE KRACHT VAN TROOSTENDE EN HELENDE WOORDEN

Als er plotseling iets dramatisch gebeurt, kun je in een toestand terecht komen waarin je erg vatbaar bent voor wat mensen om je heen zeggen. Wanneer kinderen voor een operatie onder narcose worden gebracht, wordt daar natuurlijk gebruik van gemaakt. Goed gekozen woorden, een goede timing en een juiste klank van de stem kunnen het genezingsproces bespoedigen. Dit geldt ongeacht de aard van de gebeurtenis.

In *Het ergste is voorbij* van Acosta en Prager geven de schrijvers talloze voorbeelden van verbale eerste hulp die in hopeloze situaties van doorslaggevend belang is gebleken: bij het stoppen van een ernstige bloeding en zelfs om te voorkomen dat er littekenweefsel ontstaat bij slachtoffers met brandwonden!² Wij weten hoe gemakkelijk woorden ons gerust kunnen stellen of juist ongerust kunnen maken. Woorden kunnen een alledaagse situatie veranderen in een romantisch avontuur en onze bloeddruk doen stijgen of dalen, en ze brengen vreugde en plezier of tranen en verdriet.

Onderstaand lijstje geeft richtlijnen voor het met zorg kiezen van je woorden. Maak gebruik van de klank en toon van je stem om je kind duidelijk te maken dat je begrijpt wat het is om in zijn schoenen te staan. Zeg vervolgens iets dat leidt tot een van de volgende dingen.

- * Laat je kind zien dat je met hem meevoelt en accepteert wat er is gebeurd.
- * Zorg ervoor dat je kind zich veilig voelt en zich met je verbonden weet in plaats van alleen.
- * Verzeker hem ervan dat wat er is gebeurd nu voorbij is (als dat het geval is).
- * Help de tijd 'verstrijken', van verleden naar heden, door hem te helpen zijn gevoelens waar te nemen totdat er een ontlasting of een verandering in hem plaatsvindt.
- * Herinner hem aan zijn eigen vermogen om met de situatie om te gaan (zie hoofdstuk 3).

Als er een ongeluk is gebeurd, vertel je kind dan eerlijk en in eenvoudige bewoordingen wat er is gebeurd, op zo'n manier dat hij het begrijpt. Als hij bijvoorbeeld is gevallen en een kleine maar flink bloedende wond heeft, zou je iets kunnen zeggen als: 'Je had niet verwacht dat je zou vallen, hè? Dat wondje bloedt, zeg! We zullen het heel goed schoonmaken. Ik zal er een koud lapje op leggen zodat het bloeden stopt en het wondje snel weer dichtgaat. En dan mag jij een gekleurde pleister uitzoeken. Ik weet precies wat we moeten doen, dus is het allemaal weer snel voorbij. Je kunt me ermee helpen als je wilt.' (Tegen een ouder kind zou je kunnen zeggen: 'Je mag de pleister er ook zelf op plakken als je dat liever wilt.')

Als je de noodzakelijke handelingen hebt uitgevoerd, kijk je of er lichamelijke aanwijzingen zijn, zoals een bleke huid, klam zweet in de handen, oppervlakkige ademhaling en opengesperde ogen. Je kind is waarschijnlijk nog wat beduusd, dus kan hij het best maar even blijven zitten of gaan liggen. Daarna kun je iets zeggen in de trant van: 'Het ergste is weer voorbij. Het wondje is al aan het genezen! Jij ziet er alleen nog een beetje verward uit, liefje... papa blijft nog even bij je totdat het (geschokte of verdoofde enzovoort) gevoel over is. Het kan zijn dat je begint te rillen, dat je zenuwachtig of onrustig wordt.... Of misschien moet je wel grinniken! Het kan ook zijn dat er nog meer traantjes komen. Ik blijf bij je (of je kunt op mijn schoot zitten) tot de laatste traan (of rilling of onrust) voorbij is. Dan kunnen we een ver-

haaltje verzinnen (of een tekening maken als je kind dat leuker vindt) over wat er gebeurd is en dat aan mama vertellen.'

OEFENING de kracht van woorden ervaren

Woorden hebben niet alleen een uitwerking op het moment dat ze worden uitgesproken. Op momenten dat we erg open en kwetsbaar zijn, worden ze in ons geheugen geprent. Neem een moment om je woorden te herinneren die bepalend zijn geweest voor de hoogte- en dieptepunten in je eigen leven, dan weet je uit eigen ervaring hoe indringend woorden kunnen zijn en hoeveel invloed ze op je kunnen hebben.

Deel A

1. Schrijf een of twee alinea's waarin je met gebruikmaking van al je zintuigen een beschrijving geeft van alles wat je je herinnert over een aardig iemand die woorden, aanrakingen, gebaren en/of daden heeft gebruikt om jou te troosten en op je gemak te stellen nadat er iets ergs was gebeurd. Probeer je zoveel mogelijk details te herinneren over wat die persoon zei en deed om jou een beter gevoel te geven en je te helpen over de schrik heen te komen.

Zoek een plekje waar je rustig kunt zitten. Herinner je wat je net hebt opgeschreven en voel hoe je nu in je lichaam zit. Neem de tijd om je te concentreren op gewaarwordingen, emoties, gedachten en beelden. Let op wat er met je lichamelijke uitingen en houding gebeurt als je nu wegzakt in die ervaring. Kijk welke gewaarwordingen je duidelijk maken dat dit een aangename ervaring was!

Het kan zijn dat er tijdens deze oefening ook een onaangename ervaring bovenkwam. Dat gebeurt via de amygdala, het deel van de hersenen waar emotionele herinneringen, maar ook grote verrassingen worden vastgelegd. Intense ervaringen worden altijd opgeslagen, aangenaam of niet onaangenaam.

Door deze inprentingen kan het zijn dat je je een ingrijpende medische behandeling herinnert, maar eigenlijk behoefte had aan