

Hulp bij trauma in de kindertijd

D/2018/45/334 – 97 894 014 5415 5 – NUR 870

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Studio Jan de Boer, Utrecht

Foto's binnenwerk: iStock

Illustraties pagina 43 en 45: Marcel Jurriens

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid. Ieder persoon die afgebeeld wordt is een model.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

HULP BIJ TRAUMA IN DE KINDERTIJD

Praktische gids voor opvoeders

Prof. dr. Ramón Lindauer

LANNOO
CAMPUS



— INHOUD —



VOORWOORD	7
Door em. prof. dr. Frits Boer	
INLEIDING	11
DEEL 1. ACHTERGROND: GEVOLGEN VAN STRESS EN TRAUMA BIJ HET KIND	15
Hoofdstuk 1. Stressvolle en traumatische gebeurtenissen	17
Hoofdstuk 2. Geblokkeerde ouderlijke zorg	31
Hoofdstuk 3. Gevolgen van een traumatische gebeurtenis voor het kind	41
Hoofdstuk 4. Traumaklachten	51
Hoofdstuk 5. Gehechtheidsproblemen	65
Hoofdstuk 6. Emotionele en gedragsproblemen	77
DEEL 2. WAT KUNT U ALS OPVOEDER DOEN?	93
Hoofdstuk 7. Ouderlijke zorg doet ertoe	95
Hoofdstuk 8. Kinderen helpen zich veilig te voelen	105
Hoofdstuk 9. Kinderen helpen emoties te reguleren	115
Hoofdstuk 10. Kinderen helpen een traumatische gebeurtenis te verwerken	131

TOT SLOT 139

NOTITIES 140

LITERATUUR 145

DANKWOORD 153

OVER DE AUTEUR 155





— VOORWOORD —



Wanneer een kind is getroffen door een schokkende gebeurtenis, is de natuurlijke reactie van zijn ouders het te willen helpen door troost te bieden en waar mogelijk de gevolgen van het gebeuren weg te nemen. Wanneer volwassenen, als adoptie- of pleegouder, leerkracht of jeugd-zorgprofessional te maken krijgen met kinderen die langdurig hebben blootgestaan aan verwaarlozing of andere vormen van kindermishandeling, is hun natuurlijke reactie het kind zorg te bieden die het in staat stelt deze negatieve ervaringen te boven te komen en een zo normaal mogelijk leven te leiden.

Misschien wel een van de meest tragische gevolgen van het meemaken van een schokkende gebeurtenis of van chronische negatieve levensgebeurtenissen door kinderen is het ontstaan van misverstanden, die het ouders moeilijk, zo niet onmogelijk maken deze natuurlijke beschermende reacties uit te voeren. Soms omdat het kind geen signalen laat zien van hetgeen het meemaakte, vaker omdat die signalen verwarrend en misleidend zijn. Ouders en verzorgers raken verward in interacties met hun kind die voor henzelf en voor hun kind steeds negatiever worden. Ten slotte raken zij, zoals Ramón Lindauer beschrijft in deze gids, geblokkeerd in hun vermogen ouderlijke zorg te bieden. En dat terwijl hun kind die zorg juist hard nodig heeft. Het moet 'opvoeding plus' krijgen, zoals Ramón Lindauer het noemt.

Als hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie, gespecialiseerd in de hulp aan getraumatiseerde kinderen en hun gezinnen, heeft Ramón Lindauer heel wat ouders en verzorgers gesproken, die met boven-

staande problemen te maken hebben. Hij heeft gemerkt dat goede voorlichting over de gevolgen van traumatisering en het geven van praktische tips ouders en verzorgers weer in staat stellen hun kind te geven waar het behoefte aan heeft.

Deze gids stoelt op de ruime ervaring die Ramón Lindauer heeft opgedaan in de praktijk. Niet alleen worden de gevolgen van traumatisering en de hulp die kinderen nodig hebben toegankelijk beschreven. Er is ook een overvloed aan praktijkvoorbeelden, die voor veel ouders en verzorgers herkenbaar zullen zijn.

Deze gids kan daardoor getraumatiseerde kinderen teruggeven wat voor hen het belangrijkste is: ouders en verzorgers door wie ze worden begrepen en die weten hoe ze hen het beste kunnen helpen.

Prof. dr. Frits Boer, emeritus hoogleraar Kinder- en Jeugdpsychiatrie bij het Amsterdam UMC, locatie AMC.





— INLEIDING —



Dit boek is een praktische gids bedoeld voor iedereen die kinderen en jongeren¹ opvoedt die traumatische gebeurtenissen meegemaakt hebben. Het is een praktische gids voor zowel ouders en pleegouders als leerkrachten en professionals werkzaam in de jeugdhulpverlening. Het opvoeden en begeleiden van getraumatiseerde kinderen vraagt veel energie en is niet altijd makkelijk, maar geeft voldoening als het kind herstelt van de gevolgen van deze nare ervaringen en het leven weer kan oppakken.

Als kinder- en jeugdpsychiater ontmoet ik regelmatig getraumatiseerde kinderen en hun ouders.² Ze vragen mij of hun kind getraumatiseerd is, hoe ze hun kind kunnen helpen en welke psychische zorg er nodig is. Ik leg dan uit wat er wordt verstaan onder het meemaken van een traumatische gebeurtenis, wat de gevolgen kunnen zijn, hoe kinderen kunnen herstellen en op welke manier opvoeders daarbij kunnen helpen. Ik heb gemerkt dat het delen van deze kennis en ervaring opvoeders hoop op herstel geeft. Om meer kinderen en opvoeders te kunnen bereiken, heb ik besloten om deze kennis en ervaring – die meestal niet verder komen dan de spreekkamer – met een groter publiek te delen. Het resultaat ligt voor u, een praktische gids.

U leest over wat een traumatische gebeurtenis is, wat de gevolgen hiervan zijn en wat u als opvoeder kunt doen om uw kind hierbij te helpen. U leert de gedrags-, emotionele en ontwikkelingsproblemen van uw kind bekijken door een ‘traumabril’. Het is een handzame gids, die samengesteld is op basis van klinische praktijkervaring en recente we-

tenschappelijke kennis en die praktische suggesties biedt om het herstel van uw kind te bevorderen.

Omdat opvoeders het vaak druk hebben met hun werk, de dagelijkse beslommeringen en verantwoordelijkheden, en het opvoeden van hun kind of kinderen, ligt stress op de loer. Dit is ook de reden waarom de gids praktisch is gehouden, met handzame suggesties in een toegankelijk boek, dat als doel heeft de dagelijkse opvoedstress te verminderen. In het boek staat centraal wat u als opvoeder extra kunt bieden aan uw getraumatiseerde kind, mét daarbij aandacht voor de zorg voor uzelf. Wat traumatherapeuten voor uw kind kunnen betekenen, komt dan ook pas later in het boek aan de orde. Het boek biedt hoop op herstel.



¹ In het vervolg gebruik ik het woord 'kinderen' en bedoel daarmee zowel kinderen als jongeren.

² Om de leesbaarheid te vergroten, zal ik het hebben over 'opvoeders' en bedoel daarmee zowel ouders als pleegouders en andere volwassenen die kinderen en jongeren opvoeden. Dit zal ik niet doen als het niet passend is in de tekst.

- DEEL 1 -

ACHTERGROND: GEVOLGEN
VAN STRESS EN TRAUMA
BIJ HET KIND



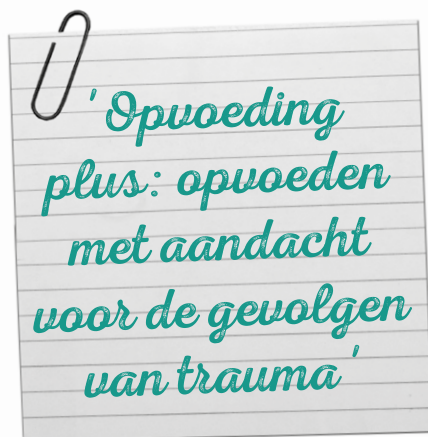


- 1 -

STRESSVOLLE EN TRAUMATISCHE GEBEURTENISSEN



In dit hoofdstuk wordt besproken wat stressvolle en traumatische gebeurtenissen zijn en hoe deze van invloed zijn op onze emoties, onze manier van denken en ons gedrag, en ook hoe ze kinderen kunnen beperken in hun ontwikkeling en de relaties die ze met een ander aangaan. Met deze kennis kunt u het gedrag van uw getraumatiseerde kind beter begrijpen en kunt u het ondersteunen in zijn³ ontwikkeling tot volwassene. Daarnaast kan deze kennis ook bruikbaar zijn voor uzelf. Opvoeders die ik spreek zijn zelf soms ook getraumatiseerd, waarbij bepaald gedrag van hun kind traumatische herinneringen bij henzelf kan oproepen. Dit vergroot de stress en maakt het opvoeden voor opvoeders lastiger, ook omdat hun getraumatiseerde kind extra aandacht nodig heeft. Dit geldt zeker voor kinderen die chronische traumatische ervaringen, zoals kindermishandeling, hebben meegemaakt. Ik leg altijd aan opvoeders uit dat er een 'opvoeding plus' nodig is: opvoeden met daarnaast aandacht voor de gevolgen van het meemaken van één of meer traumatische gebeurtenissen.



'Opvoeding plus: opvoeden met aandacht voor de gevolgen van trauma'

STRESS EN PROBLEMEN OPLOSSEN

Stress hoort bij het leven. Het kan zowel positief als negatief werken. Een beetje stress of spanning is nodig om een tentamen of rijexamen te halen. Door die spanning lukt het om de volle aandacht erbij te houden en de taak goed te volbrengen. Te weinig spanning en een wat laconieke houding van 'het zal wel lukken' zijn niet gunstig. Maar te veel spanning kan leiden tot een 'black-out'. U weet dan niets meer en zult waarschijnlijk niet slagen voor het examen. Men zegt ook wel: 'Gezonde spanning is goed!'

Bij kinderen werkt dit stressmechanisme niet anders. Kinderen zijn in ontwikkeling en gaan veel nieuwe uitdagingen aan. Ze leren steeds weer nieuwe vaardigheden bij en worden behendiger in het oplossen van problemen. Het kind leert met vallen en opstaan. Deze leerervaringen, die het beeld van zichzelf, een ander en de wereld vormen, nemen ze mee voor hun latere leven. Uw kind kan nieuwe dingen leren op het moment dat het veilig is en zijn stresssysteem geen overuren draait. Als dit wel gebeurt, bijvoorbeeld als uw kind zich continu in een onveilige situatie bevindt of zich voortdurend onveilig voelt door onverwerkte traumatische gebeurtenissen, dan komt hij niet toe aan spelen en leren. Het is daarom belangrijk dat u helpt het stressniveau van uw kind te verlagen. Als hij zich veilig voelt, krijgt hij zijn emoties weer onder controle en komt hij weer aan leren toe.

Kinderen leren ook van hun opvoeders hoe ze het best kunnen omgaan met 'lastige' situaties. Als opvoeder hebt u een belangrijke voorbeeldfunctie voor uw kind. Uw kind zal kijken hoe u dingen oplost en aanpakt, en u daarin ook nadoen, zowel in wat u goed doet alsook in wat minder goed gaat. Dit betekent dat opvoeders een onmisbare rol spelen in de

³ Om de leesbaarheid te vergroten wordt 'hij', 'hem' en 'zijn' geschreven, waar ook 'zij' en 'haar' wordt bedoeld.

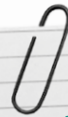
ontwikkeling van hun kind, zeker als het kind onder de twaalf jaar is. Als het kind ouder wordt, zal het zich meer gaan richten op zijn vriendengroep en krijgt u als opvoeder minder invloed. Het is wel goed om u te realiseren dat die invloed er nog wel steeds is en u dus kunt helpen bij het omgaan met de gevolgen van het meemaken van traumatische gebeurtenissen. In hoofdstuk 3 tot en met 6 zal ik de gevolgen voor het kind uitgebreid bespreken.



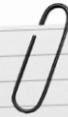
WAT IS EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS?

Het is goed om eerst even stil te staan bij wat een traumatische gebeurtenis precies is. We kunnen onderscheid maken tussen stressvolle en traumatische gebeurtenissen. Stressvolle gebeurtenissen die niet traumatisch zijn, zijn bijvoorbeeld verhuizen, niet overgaan naar een volgend schooljaar en ruzie met een vriend.

Traumatische gebeurtenissen zijn anders. Volgens de definitie in het handboek voor psychiaters over psychische stoornissen, ook wel de DSM-classificatie genoemd, zijn het gebeurtenissen waarbij er sprake is



*'Verschil
traumatische
en stressvolle
gebeurtenissen'*



*'Stressvol:
verhuizen,
niet overgaan
naar het volgend
schooljaar
Traumatisch:
seksueel geweld,
gewapende
overval of
kinder-
mishandeling'*

van feitelijke of dreigende dood, ernstige verwondingen en/of seksueel geweld, zoals een gewapende overval, verkeersongeval of verkrachting.

Trauma betekent in het Grieks 'wond'. Een wond is een gevolg van iets. Bij lichamelijk letsel, zoals een gebroken been, is het gevolg van het trauma (verkeersongeval) voor iedereen zichtbaar. Bij een psychisch trauma ligt dit anders en is het letsel niet direct voor iedereen zichtbaar, maar het is er wel. Bij traumatische gebeurtenissen gaat het om specifieke gebeurtenissen die bepaalde gevolgen hebben. Als een gebeurtenis geen gevolgen voor iemand heeft, dan noemen we die schokkend of ingrijpend. Dit zegt iets over de gebeurtenis zelf. Als een gebeurtenis gevolgen voor iemands leven heeft, dan noemen we die traumatisch. Om wat voor soort gevolgen het gaat, beschrijf ik in de volgende hoofdstukken.

Sommige schokkende gebeurtenissen vinden eenmalig plaats en andere doen zich herhaald voor en hebben een chronisch karakter. Een voorbeeld van een eenmalige gebeurtenis is een verkeersongeval. Er zijn ook kinderen die stelselmatig te maken hebben met traumatische ervaringen, zoals bij kindermishandeling. Het verschil in effect tussen het meemaken van een eenmalige traumatische gebeurtenis en van meerdere is dat het kind bij een chronisch trauma probeert te anticiperen op wat er komen gaat.

Als vader dronken thuiskomt en een kwade dronk heeft, dan hoort het kind al aan de manier van lopen dat het mis is en zal het zich verstoppen uit angst geslagen te worden.

Bij kindermishandeling gaat het om een reeks gebeurtenissen, waarbij de primaire opvoeder zowel de bron van veiligheid (moet zijn) als de bron van het gevaar is. Fysieke kindermishandeling bijvoorbeeld valt ook onder de definitie van een traumatische gebeurtenis volgens de DSM-classificatie. Daarentegen valt verwaarlozing niet onder deze definitie, terwijl uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ook deze vorm