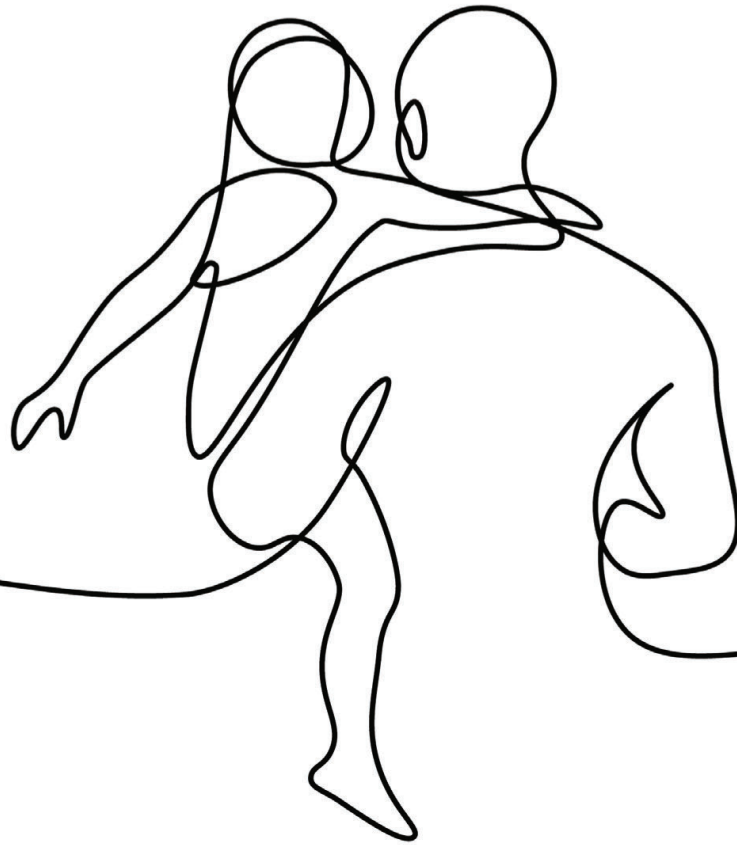


Melissa Goldberg Mintz

# Heeft je kind een trauma?



Hoe herken je trauma en hoe help je  
je kind met verwerken en herstel

# Inhoud

Een opmerking vooraf	7
Woord vooraf	9
Inleiding	13
<b>Deel I Trauma begrijpen</b>	
1 Wat is trauma?	19
2 Is je kind getraumatiseerd?	35
3 Jij bent de sleutel tot het herstel van je kind	51
<b>Deel II Weten wat je kunt verwachten</b>	
4 Veranderingen in het gedrag van je kind begrijpen	67
5 Herkennen van en reageren op traumatriggers	79
<b>Deel III Reageren op gedragsveranderingen</b>	
6 Wat te doen als je kind emotioneler wordt en regressie in gedrag vertoont	95
7 Hoe kun je het beste reageren op klein wangedrag?	109
8 Omgaan met een kind dat zich terugtrekt of vermijdend gedrag vertoont	119
9 Omgaan met ernstig wangedrag	113
10 Reageren op zelfbeschadiging en impulsief gedrag	147
<b>Deel IV Opvoeden plus</b>	
11 Professionele hulp zoeken	165
12 Vooruitkijken	179
Hulpbronnen	187
Over de auteur	189

## Woord vooraf

Als de titel van dit boek je aantrok, ben je aan het juiste adres. Neem eerst even de tijd om jezelf een schouderklopje te geven: als je een getraumatiseerd kind opvoedt, deel je tot op zekere hoogte in de benarde situatie van je kind – soms heb je het gevoel dat je op de proef wordt gesteld, soms voel je je gestrest en soms zelfs ronduit verward. Als je dit boek wilt lezen, ben je waarschijnlijk op zoek naar een handreiking, omdat je je zorgen maakt en ernaar verlangt je kind te begrijpen en te helpen. Net zoals het voor je kind belangrijk is dat hij zich begrepen voelt, geldt dat ook voor jou – en dat begrip zul je in dit boek vinden. Je zult veel herkennen in de ervaringen van andere ouders die door de pagina's van dit boek heen klinken. Je zult lezen dat het vermijden van pijnlijke gevoelens een heel natuurlijke menselijke reactie is, maar dat vermindering er ook voor zorgt dat we vast blijven zitten. We moeten met de situatie leren omgaan, en dat doe jij op dit moment door handvatten en begrip te zoeken in dit boek. Jouw kind boft maar dat jij voor hem zorgt.

Je hebt ook voor de juiste auteur gekozen, namelijk Melissa Goldberg Mintz. Voordat ik haar ontmoette, had ik al meer dan twee decennia psycho-educatie over trauma en hechtingsrelaties gegeven aan groepen klinische patiënten. Tijdens haar postdoctorale studie bood dr. Goldberg Mintz aan een van deze groepen samen met mij te leiden en, zoals je meteen in dit boek zult merken, ze was een natuurtalent – betrokken, meelevend en goed geïnformeerd. Ze observeerde en luisterde. Ze was leergierig en wilde haar kennis ook graag delen. Ze sprak duidelijk, zonder vakjargon of technische taal. Het voelt altijd als een voorrecht om psycho-educatie te geven; mijn cliënten hebben mij op hun beurt ook de nodige wijze lessen geleerd. En het zal de lezer goed doen dat dr. Goldberg Mintz ook ten volle uit dit voorrecht heeft geput door te blijven leren en onderwijzen. Ze is een echte psychologe, die wetenschap en praktijk integreert. Maar het belangrijkste is dat al haar werk en al haar pennevruchten zijn doordrenkt van haar menselijkheid.

Jaren geleden, aan het eind van een lezing voor familieleden van cliënten, stond achter in de zaal een vader op en riep: 'Dokter, is alles wat u zojuist hebt gezegd niet gewoon een zaak van gezond verstand?' Ik antwoordde: 'U hebt me helemaal juist begrepen!' Maar ik voegde er wel aan toe dat ik gezond verstand als een hoog ideaal beschouw. In dit boek vind je veel wat onder de noemer 'gezond verstand' is te scharen. De kern ervan is dit, en geen enkel detail of feitje uit dit boek mag dat verdoezelen: jouw relatie met je kind levert de belangrijkste bijdrage aan de genezing en het herstel van je kind. Het model dat daaraan ten grondslag ligt, is wat wij 'veilige hechting' noemen. Veilig gehechte kinderen zijn ervan overtuigd dat hun ouder beschikbaar zal zijn wanneer ze zich bedreigd en/of verdrietig voelen, en dat die ouder op een ontvankelijke manier zal reageren op hun gevoelens en worstelingen. Overvloedige onderzoeken tonen aan dat kinderen die uitgaan van de veilige haven van veilige hechting zich ook zelfverzekerd voelen als ze de wereld verkennen, in de wetenschap dat ze, als dat nodig is, kunnen rekenen op troost en hulp. Wanneer je kind weet dat hij kan vertrouwen op jouw zorg en begrip, kan hij steeds zelfstandiger worden.

En dan is er nog meer dat je onder de noemer 'gezond verstand' kunt scharen en dat je in dit boek zult aantreffen: hoe meer jij bij jullie dagelijkse interacties in staat bent je kind een veilig gevoel te geven, hoe meer je kind erop zal vertrouwen dat jij hem kunt helpen en troosten wanneer hij te maken krijgt met traumatische ervaringen. Vertrouwen en veiligheid ontwikkelen zich van moment tot moment op basis van duizenden interacties die beginnen in de vroegste momenten van de kindertijd. Maar wellicht heb je voor dit boek gekozen omdat je het lastig vindt om op de juiste manier met de traumareacties van je kind om te gaan. Als jouw getraumatiseerde kind bijvoorbeeld last heeft van overweldigende emoties en alarmerend gedrag vertoont, word je uitgedaagd om bewust en gevoelig te reageren. Perfectie is daarbij geen optie – verre van dat zelfs. Soms kun je je gefrustreerd voelen, ontmoedigd, en uitgeput. Op dat soort momenten geldt doormodderen al als een succes.

Als je dit boek leest, zul je zien dat je niet alleen bent en kun je profiteren van de ervaringen van dr. Goldberg Mintz en de vele voorbeelden van de worstelingen en successen van andere ouders. Hechtingsonderzoek heeft hoopvolle resultaten opgeleverd: we raken allemaal veiliger gehecht als we ons emotioneel verbonden voelen met degenen van wie we afhankelijk zijn. Soms moeten wij en andere verzorgers werken aan verbinding, vooral wanneer we geconfronteerd worden met trauma. Soms hebben we daarbij deskundige hulp nodig, en dat soort hulp is ook effectief gebleken bij het bevorderen van veiligheid. En zo is het mogelijk onzekerheid om te zetten in veiligheid.

Wanneer je een getraumatiseerd kind opvoedt, is gezond verstand noodzakelijk maar niet voldoende. Daarom heb ik me, na jaren van training en werk in de

klinische praktijk, samen met een groep collega's gewijd aan het opstellen van een gespecialiseerd intramuraal behandelprogramma voor getraumatiseerde patiënten. We merkten namelijk allemaal dat gespecialiseerde expertise essentieel was en daarom ben ik vervolgens nog jarenlang bezig geweest om dit programma uit te werken en bij te schaven door psychotherapie en psycho-educatie te geven, onderzoek te doen en artikelen en boeken te schrijven. En net als dr. Goldberg Mintz leerde ik het meeste van degenen die de meeste deskundigheid bezaten: de cliënten die leden aan een trauma en manieren vonden om hiervan te genezen en herstellen. Als goed opgeleide professionals al veel moeten leren, zal hetzelfde gelden voor de mensen die in de frontlinie staan en proberen hun getraumatiseerde kinderen te helpen om te helen. Je hebt geen opleiding in de psychologie of geestelijke gezondheidszorg nodig om dit boek te begrijpen. Dr. Goldberg Mintz brengt de essentiële kennis duidelijk over, vertrouwend op haar uitgebreide ervaring in het onderwijs aan cliënten en hun familieleden.

Traumatische stress neemt vele vormen aan en komt in verschillende gradaties voor. Sommige kinderen herstellen en genezen makkelijker dan andere. Dr. Goldberg Mintz biedt duidelijke richtlijnen over hoeveel gespecialiseerde hulp jij en je kind nodig zullen hebben. Iedereen krijgt op verschillende momenten in zijn of haar leven te maken met potentieel traumatische gebeurtenissen, maar de meeste mensen worden daar niet ernstig ziek van: ze herstellen doordat ze heel eenvoudig met warmte worden omgeven en weer terugkeren in een veilige situatie. Maar zelfs als dat zo is, zul je het waarschijnlijk nuttig vinden om te begrijpen welke reactiepatronen vaak voorkomen als gevolg van extreem stressvolle ervaringen en te weten hoe je daar het beste op kunt reageren om zo het broodnodige begrip en de broodnodige zorg en warmte te bieden.

Hoewel de meeste kinderen na een potentieel traumatische ervaring zullen herstellen door de zorg en aandacht van hun ouder(s), moeten ouders zich er ook van bewust zijn dat deze ervaringen kunnen leiden tot blijvende problemen en storend gedrag. Dr. Goldberg Mintz besteedt bijzondere aandacht aan deze meer problematische patronen van verstoring en de gespecialiseerde behandelingen die het herstel kunnen bevorderen. Het onder ogen zien van de traumatische gevoelens en herinneringen én het verkrijgen van een bepaalde mate van inzicht in de gebeurtenissen en de impact ervan, vormen een essentieel onderdeel van al deze gespecialiseerde behandelingsmethoden. Het belangrijkste is echter dat al deze behandelingen vereisen dat je samen met een vriendelijk en invoelend persoon die ook kennis heeft van trauma's, nadenkt en praat over deze ervaringen en gevoelens. Als je kind gespecialiseerde hulp nodig heeft, zul je tijdens het lezen van dit boek merken dat het aanbod in behandelingen groot is. Dat betekent dus dat je goede richtlijnen nodig hebt om een passende behandeling te vinden, een aanpak die in jouw ogen en die van je kind zinnig is. Maar wees je daarbij ook bewust van de

volgende conclusie die is getrokken op basis van tientallen decennia van zorgvuldig onderzoek naar psychotherapie: de *kwaliteit van de relatie tussen de cliënt en de therapeut* draagt meer bij aan de effectiviteit van de psychotherapie dan de specifieke methode en techniek die de desbetreffende therapeut toepast. Bovendien zijn de kwaliteiten van de therapeutische relatie voor een groot deel vergelijkbaar met die van de ouder-kindrelatie die in dit boek zo inzichtelijk wordt beschreven. Dit boek biedt je deskundige handreikingen voor jouw rol in het herstel van je kind en ook informatie over hoe je toegang krijgt tot professionele hulp.

Hechtingsonderzoek, met zijn uitgebreide focus op de ontwikkeling van baby's en jonge kinderen, heeft vooral betrekking op moeders en kinderen. Het is echter belangrijk om te weten dat aanvullend onderzoek heeft uitgewezen dat dezelfde uitkomsten en patronen gelden voor vaders en andere eerstverantwoordelijke opvoeders. In een psycho-educatiegroep heb ik mijn cliënten een keer de volgende vraag gesteld, met in gedachten dat er ook ouders in de groep aanwezig waren: 'Wat hebben ouders nodig om een veilige hechting bij een kind te bevorderen?' Het antwoord lag voor de hand: veilige hechting met iemand op wie zij op hun beurt op moeilijke momenten kunnen vertrouwen en van wie zij in stressvolle tijden steun kunnen verwachten. De zorg voor een getraumatiseerd kind is stressvol en, zoals ook in dit boek wordt benadrukt, veilige hechting is in een stressvolle situatie ons beste copingmechanisme. Om steun te bieden, moet je zelf ook steun ontvangen – persoonlijk en misschien ook professioneel. Je hebt gespecialiseerde kennis nodig. Maar het belangrijkste is dat je, net als de therapeuten die effectieve traumabehandelingen bieden, vertrouwt op jouw eigen *vaardigheid om mens te zijn*. Over die vaardigheid, die ons in staat stelt ons in vreugde en pijn met anderen verbonden te voelen, beschikken we allemaal. Maar we moeten die vaardigheid tot een hoog niveau ontwikkelen om ons echt verbonden te kunnen voelen met een kind dat op een traumatisch niveau worstelt met emotionele pijn. En dat betekent dat we wel wat hulp kunnen gebruiken in het verfijnen van deze natuurlijke vaardigheden.

Dit boek is daarvoor een betrouwbare gids.

Jon G. Allen, PhD

*Menninger Vakgroep Psychiatrie en Gedragwetenschappen  
aan het Baylor College of Medicine.*

# Inleiding

Ik zal je het verhaal vertellen over een van de onfortuinlijkste cliënten die ik ooit heb ontmoet, een twaalfjarige jongen met de naam Rick. Uit veel studies uit de afgelopen paar decennia volgt de conclusie dat ongeveer tweederde van alle mensen in hun kindertijd ten minste één zogenoemde 'negatieve gebeurtenis' (in de literatuur vaak aangeduid met de Engelse term *adverse event*) meemaakt. Deze jongen had wat dat betreft echter meer op zijn bordje gekregen dan de meeste mensen. Toen hij nog een baby was, was het gezin van Rick genoodzaakt New Orleans te verlaten nadat hun huis was verwoest door orkaan Katrina. Jaren nadat het gezin weer vaste grond onder de voeten had gekregen in Houston, sloeg orkaan Harvey toe en werden al hun bezittingen verzwolgen door de afschuwelijke overstroming die deze orkaan veroorzaakte. Op zijn nieuwe school gaf een pestkop Rick een stomp in zijn gezicht, waardoor zijn neus brak. En uiteindelijk, toen hij dit allemaal al had meegemaakt, reed een vrachtwagen tegen de zijkant van zijn moeders auto toen ze onderweg waren naar mij, voor Ricks eerste therapiesessie. Het leek alsof het arme kind geen rust werd gegund.

Ik was nog niet zo lang psychotherapeut toen ik de verwijsbrief voor Rick voor het eerst onder ogen kreeg en ik had het gevoel dat ik lang niet genoeg ervaring had om iemand te helpen die al zo veel had meegemaakt. Maar toen ik hem voor het eerst zag, was ik verbijsterd. Zijn energieke, optimistische houding en gevoel voor humor leken absoluut niet te passen bij wat hij allemaal had meegemaakt. Ja, hij zag er uitgeput en gespannen uit toen hij me de nachtmerries beschreef die hij nog regelmatig over de orkanen had, en op de test voor posttraumatische stress scoorde hij 'klinisch significant'. Maar in de rest van zijn leven leek hij het heel goed te doen. Hij blonk uit op school, beschreef gezonde relaties met vriendjes en bleef onverwacht optimistisch over zijn toekomst.

Ricks verrassende toestand werd pas logisch voor mij toen zijn moeder er aan

het eind van zijn eerste sessie bij kwam zitten. Zijn gezicht lichtte meteen op toen hij me begon te vertellen over hun moeder-zoonplannen – na elke sessie met mij zouden ze een potje gaan minigolfen. Zijn moeder vertelde vervolgens dat minigolf echt 'hun ding' was. Naarmate ik het duo beter leerde kennen, werd het me duidelijk dat haar manier van opvoeden haar zoon weleens kon hebben geholpen om nog voordat hij ook maar een stap over de drempel van mijn praktijk had gezet al de eerste stappen richting zijn herstel te zetten. Nadat ik een paar maanden met Rick had gewerkt aan traumagerichte therapie en zijn moeder een aantal praktische, op trauma gerichte opvoedingsvaardigheden aan de hand had gedaan, waren zijn nachtmerries en de symptomen van posttraumatische stress bijna volledig verdwenen. Jaren later moest ik glimlachen toen ik hoorde dat hij op basis van zijn prestaties een beurs had ontvangen voor een vooraanstaande staatsuniversiteit en dat hij zijn moeder nog steeds trots maakte.

Ik hoop dat je, net als ik, één belangrijke conclusie trekt uit dit verhaal, namelijk hoe belangrijk de ouder-kindrelatie is, vooral bij het herstel van trauma's. Ik zou zelfs zo ver willen gaan om te zeggen dat een warme, vormende relatie met een bewaame verzorger waardevoller is voor het herstel van een kind dan wekelijkse therapie sessies met de deskundigste therapeut ter wereld. Met andere woorden: *jij* bent de sleutel die je kind nodig heeft om te genezen van en weer op te bloeien na een trauma.

Dit klinkt wellicht als een zware verantwoordelijkheid – het gewicht van de toekomst van je kind ligt op jouw schouders. Maak je maar geen zorgen! Het opvoeden van een getraumatiseerd kind vereist geen vaardigheden op therapeuten-niveau. Ook hoeft je niet te beschikken over de wijsheid van een filosoof of over bovennatuurlijke hoeveelheden kracht en geduld. Alles wat je nodig hebt, zit op dit moment al in je. De vaardigheden die je nodig hebt om voor een kind te zorgen dat een potentieel traumatische ervaring heeft meegemaakt, vloeien op een natuurlijke wijze voort uit de opvoedingsvaardigheden en de liefde die je al bezit. Dit boek zal je specifieke inzichten bieden in hoe een trauma werkt en je laten zien hoe je je intuïtie zo kunt kanaliseren dat je je kind op een effectieve manier kunt ondersteunen en helpen in zijn genezingsproces.

Mijn interesse voor de rol van ouders in het genezingsproces van kinderen werd gewekt toen ik als therapeut meewerkte aan een klinische proef op het gebied van de traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TG-CGT), een van de beste beschikbare therapievormen als het gaat om de behandeling van kinderen met een trauma. Ik merkte dat de symptomen van posttraumatische stress bij veel van de kinderen met wie ik werkte significant afnamen. Maar ik zag ook dat de kinderen die in de minste tijd de meeste vooruitgang boekten, kinderen waren met zeer betrokken ouders of andere verzorgers die hun veel steun boden. En na tien jaar met dit type cliënten te hebben gewerkt, ben ik tot de conclusie gekomen dat een kind



soms zeker therapie nodig heeft, maar dat die vaak niet toereikend is om kindert trauma's volledig te behandelen. Daarvoor is vaak een sterke verzorger-kindrelatie noodzakelijk, en die is soms zelfs voldoende om het herstel mogelijk te maken.

Wellicht weet je niet zo goed of je kind daadwerkelijk getraumatiseerd is geraakt door een bepaalde gebeurtenis die hem op de een of andere manier emotioneel heeft geraakt of fysiek heeft gekwetst. Of misschien weet je wel dat je kind extra ondersteuning nodig heeft, maar weet je niet zeker waar je moet beginnen. Misschien vertoont je kind problematische gedragsveranderingen – een toename van agressie, een gebrek aan interesse om tijd met vrienden door te brengen, dalende cijfers op school – en weet je niet zeker hoe je die moet interpreteren. Of misschien ervaart je kind wel paniek, stress of regelmatige, intense herbelevingen van de gebeurtenis en voel je je machteloos omdat je niet weet hoe je hem op deze acute, kwetsbare momenten kunt helpen.

Het doel van dit boek is jou te helpen begrijpen wat er met je kind is gebeurd en wat hij ervaart nadat hij is blootgesteld aan een potentieel traumatische gebeurtenis. Daarnaast wil ik je handvatten geven die je in staat stellen om je kind door deze zware periode heen te helpen.

### **Wat je van dit boek mag verwachten**

Dit boek biedt je handvatten als je denkt dat je kind een potentieel traumatische ervaring heeft meegemaakt en je niet weet wat je nu moet doen. Mogelijk worstel je wel met een of meerdere van de volgende vragen:

- Komt het wel goed met mijn kind? Of heeft deze gebeurtenis hem voor altijd beschadigd?
- Hoe raken kinderen getraumatiseerd?
- Wat is een posttraumatisch stresssyndroom (PTSS)?
- Waarom gedraagt mijn kind zich anders dan andere kinderen die (ongeveer) hetzelfde hebben meegemaakt?
- Wat kan ik doen om te helpen?

Dit zijn allemaal volkomen normale vragen. Kinderen hebben hun eigen innerlijke leven en dat is vaak zelfs voor hen zelf maar moeilijk te begrijpen, laat staan dat ze daarover iets naar anderen kunnen verwoorden – en dat wordt allemaal vaak nóg gecompliceerder als kinderen tieners worden. Daarom zal ik in dit boek steeds weer proberen alles zo eenvoudig mogelijk voor je uit te leggen door middel van voorbeelden en anekdotes uit mijn praktijk. Ik hoop dat je zo beter in staat zult zijn belangrijke zaken te onderscheiden, zoals wanneer de reactie van een kind op een potentieel traumatische gebeurtenis reden tot zorg is en wanneer het noodzakelijk is professionele hulp in te schakelen.

Al lezend in dit boek, zul je leren hoe je je kind in de nasleep van een negatieve gebeurtenis de ondersteuning kunt bieden die hij nodig heeft. Je leert hoe je het fundament kunt leggen voor het herstel van je kind en hem kunt helpen een buffer op te bouwen tegen toekomstige traumatische stress. Je leert daarbij vaardigheden die je zullen helpen bij het:

- reageren op traumatriggers;
- duiden van verwarrend en verontrustend nieuw gedrag, zoals meer huilen;
- regels stellen en ze handhaven wanneer je kind is getraumatiseerd;
- herkennen van vermijdend gedrag en daar op een gepaste manier op reageren;
- aanpakken van traumagerelateerde problemen die vaak bij tieners voorkomen, waaronder gevaarlijk impulsief gedrag;
- voorkomen dat de traumasymptomen later in het leven van je kind weer de kop opsteken.

Dit boek bestaat uit twaalf hoofdstukken waarin ik je probeer te begeleiden bij het opvoeden van je kind nadat hij is blootgesteld aan een potentieel traumatische gebeurtenis. In de eerste hoofdstukken leer je wat we onder een trauma verstaan en krijg je meer inzicht in de verwarrende dagen, weken en maanden na een potentieel traumatische ervaring. Kort na een beangstigende gebeurtenis kan het moeilijk zijn om helder te krijgen of een kind wel of niet is getraumatiseerd. Je zult ook leren begrijpen waarom sommige kinderen traumareacties ontwikkelen en andere niet, en hoe je onderscheid kunt maken tussen gezond en zorgwekkender gedrag. En wanneer je deze fundamentele informatie over trauma's en traumareacties tot je hebt genomen, zullen we nogmaals aandacht besteden aan het overkoepelende gegeven dat een sterke ouder-kindrelatie een van de belangrijkste factoren is wanneer je je kind wilt leren hoe hij op een veerkrachtige manier kan reageren op tegenslagen. Je zult zelfs concrete, gemakkelijk toe te passen vaardigheden leren, die jullie ouder-kindrelatie kunnen verdiepen en het genezingsproces kunnen vergemakkelijken.

In de daarop volgende hoofdstukken zal ik de gedragsveranderingen beschrijven die we na een potentieel traumatische gebeurtenis vaak bij kinderen zien. Een deel van die gedragsveranderingen zien we gewoonlijk bij jonge kinderen; ander gedrag komt juist vooral voor bij oudere adolescenten. Anekdoten en voorbeelden die gebaseerd zijn op verhalen van kinderen die ik heb behandeld, zullen je helpen begrijpen wat je na een potentieel traumatische ervaring bij een kind kunt zien gebeuren. Daarbij besteed ik aandacht aan zogenoemde traumatriggers of prikkels die plotseling kunnen opduiken en je kind aan zijn nare ervaring herinneren, maar ook aan een toename van emotionaliteit, klein wangedrag, vermijding, ernstig wangedrag, zelfbeschadiging en impulsief gedrag. De vaardigheden die ik je in het derde deel van het boek probeer aan te leren, zullen je helpen om met dit

verwarrende, soms verontrustende gedrag om te gaan en je in staat stellen je kind te ondersteunen in zijn proces van genezing en herstel.

Hoewel de ouder-kindrelatie voor een kind vaak de belangrijkste factor is bij het in gang zetten van het genezingsproces na een traumatische ervaring, is in sommige gevallen tevens professionele hulp aanbevolen. Daarom biedt dit boek ook een overzicht van de soorten therapie die beschikbaar zijn. In hoofdstuk 11 schets ik een gestructureerd stappenplan om de juiste therapeut te vinden voor je kind of gezin – of zelfs voor jezelf.

Het laatste hoofdstuk zal je helpen te anticiperen op de eventuele hobbels die je kind in de toekomst in zijn leven kan tegenkomen. Veel kinderen en adolescenten die potentieel traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt, leiden verder een gezond, productief leven en worden schijnbaar niet gehinderd door hun nare ervaring. Maar zelfs kinderen die met succes een traumabehandeling hebben afgerond en een goed leven leiden, kunnen op latere momenten in het leven een opleving van symptomen ervaren. Door te anticiperen op deze mogelijke opleving kun je je kind helpen zijn zelfvertrouwen te vergroten en je ervan verzekeren dat hij weet wat hij moet doen als de symptomen terugkeren.

Gewapend met de kennis en vaardigheden die je in dit boek worden geboden, kun je je kind vol vertrouwen door het genezingsproces leiden, naar een gezonde en gelukkige toekomst.