

**Ontwikkelingspsycholoog en systeemtherapeut Arianne Struik heeft een boek geschreven getiteld *Slapende honden? Wakker maken!*<sup>1)</sup> Zij beschrijft hoe chronisch getraumatiseerde kinderen door middel van testen gestabiliseerd kunnen worden en daardoor worden voorbereid op de verwerking van hun trauma en hoe ze na traumaverwerking deze gebeurtenissen kunnen integreren in hun leven. Over deze methode gaf zij op uitnodiging van het Gezinspiratieplein een workshop in De Glind en Mobiel was erbij.**

MARION KRUIS



## Slapende honden? Wakker maken!

Trauma is geen diagnose, zoals bijvoorbeeld ADHD. Een kind kan getraumatiseerd raken doordat het een schokkende gebeurtenis meemaakt. Het lichaam onthoudt de stress, de angst en de pijn. Hoe jonger het kind, hoe groter de kans op traumatisering. Datzelfde geldt voor kinderen met een verstandelijke beperking. Zij kunnen niet begrijpen wat er met hen is gebeurd. Bij traumatisering speelt ook mee hoe de omgeving reageert. Als degene die het kind moet troosten, boos wordt in plaats van troost geeft, is de kans op traumatisering groter.

### Hechting en trauma

Gebeurtenissen die trauma's kunnen veroorzaken, zijn mishandeling of misbruik, verwaarlozing, huiselijk geweld, medische handelingen en discontinuïteit in hechting. Gezien de laatstgenoemde gebeurtenis kan een pleeggezinplaatsing ook traumatisch zijn. Het lichaam reageert op stress en blijft bij langdurige blootstelling aan stress in een overlevingstoestand: het kind is dan altijd gestrest, hyper-alert of voelt geen stress meer en is afgesloten. Dat is het geval bij chronische traumatisering. Een chronisch getraumatiseerd kind heeft altijd hechtingsproblemen en onveilige hechting is een traumatiserende omstandigheid.

### Spaarstand

Een kind dat een veilige hechting ontwikkelt, krijgt wat het nodig heeft: de ouder begrijpt en troost het kind wanneer het dat nodig heeft. Het kind leert zijn eigen gevoelens en

lichaam kennen doordat de ouder daarover alles aan het kind leert. Het kind leert daardoor zichzelf begrenzen en begrijpt dat een ander ook gevoelens heeft en leert nadenken over zijn eigen intenties. Dat is het mentaliserend vermogen. Daardoor kan het kind relativeren en krijgt het een positief zelfbeeld. Hechting is de basis voor de ontwikkeling van het kind.

### We kunnen je boosheid opruimen.

Een kind dat getraumatiseerd is en een onveilige hechting heeft, mist de emotie- en impulsregulatie, heeft geen positief zelfbeeld en negatieve ideeën over anderen, heeft een verstoorde cognitieve ontwikkeling en aandachtstekorten. In plaats van leven gaat het kind overleven: het heeft een survival brein. De hersenen groeien vooral in de eerste drie levensjaren en in de puberteit. Een kind dat veel stress ervaart, zet het lichaam en de hersenen in de spaarstand. Bij chronische traumatisering kan het lichaam in deze spaarstand blijven hangen: het kind vertrouwt nog steeds de pleegouders niet, want niemand is te vertrouwen. Een trauma beïnvloedt en belemmert de ontwikkeling van het kind.

### Chronische stress

Met EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)<sup>2)</sup> kan een kind een eenvoudig trauma verwerken. Het leert dat zijn oude manier van omgaan met angstige



helma

situaties gezonder kan. Voor chronisch getraumatiseerde kinderen is er meer nodig. Deze kinderen vermijden heel sterk alles wat met het trauma te maken heeft: Ik heb er geen last meer van; het is niet gebeurd; ik wil er niet over praten. Er wordt dan gezegd: "Laten we geen slapende honden wakker maken." Ondertussen vreet het trauma hem van binnen op. Het kind is constant alert en vertrouwt niemand. Het hecht zich op een onveilige manier en kan zichzelf niet geruststellen. Het kind heeft chronische stress en dus moeten de slapende honden wakker gemaakt worden om te komen tot traumaverwerking.

### Raampje groter maken

Aan het kind wordt verteld wat de relatie is tussen wat hij heeft meegemaakt en zijn huidige gedrag. "Hoe kunnen we voorkomen dat je weer zo boos wordt? We kunnen je boosheid opruimen, denk er maar eens over na." De hechtingsfiguur van het kind, bijvoorbeeld de pleegouder, wordt bij de behandeling betrokken. De behandelaar legt 'the window of tolerance' uit aan het kind waar de hechtingsfiguur bij is en zo leert het kind wat er in zijn brein gebeurt.

"Door de behandeling gaan we proberen jouw raampje groter te maken." De behandelaar gaat in samenwerking met de hechtingsfiguur van het kind door middel van zes testen het kind stabiliseren: veiligheid, dagelijks leven, hechting, emotieregulatie, zelfbeeld, de notendop. De punten in de testen die nog niet positief kunnen worden ingevuld, zijn de punten waaraan gewerkt moet worden. Als alle testen positief zijn, is het kind in een zeker evenwicht in zijn thuissituatie en kan er begonnen worden met traumaverwerking met bijvoorbeeld EMDR.

### Workshop

In de workshop nam Arianne Struik de aanwezigen mee in een heldere uitleg van deze stabilisatiemethode. In haar boek staat deze gefaseerde traumabehandeling uitgebreid beschreven en geeft zij voorbeelden uit de praktijk waardoor het zeer aansprekend wordt. Door het boek heen wordt de behandeling van David en Sandra beschreven en daardoor maakt Arianne Struik duidelijk dat de stabilisatiemethode een realistische methode is voor hulp aan vroegkinderlijk, chronisch getraumatiseerde kinderen. <

<sup>11</sup> Arianne Struik: Slapende honden? Wakker maken! ISBN 9789026522284  
<sup>12</sup> Mobiel nummer 2 2014 pag. 8

**Helma heeft pleegkinderen. Een aantal daarvan zijn al volwassen. De perikelen in haar gezin en de gesprekken met andere pleegouders zijn haar inspiratiebron.**

### Playmobil

Trots laat Levi van bijna drie de kaart zien die hij van zijn opa heeft gekregen. "Oh, wat leuk", is mijn reactie en met een scheef oog kijkend naar de afzender voeg ik toe: "van opa gekregen?" "Ja, opa Ed." "Nee", zeg ik, "van je andere opa." Oei, dat is helemaal fout. Krampachtig houdt hij de kaart vast. "Nee, van opa Ed!" Opa Ed is zijn grote voorbeeld. Ieder weekeinde woont Levi met zijn vader bij hem. Naomi, onze pleegdochter, zorgt de rest van de week voor hem. De kaart is afkomstig van haar vader, opa Jac. Naomi heeft nauwelijks contact hem. Opa Ed gun ik de liefde van zijn kleinzoon, maar vanuit een gevoel van rechtvaardigheid wil ik ook dat hij weet dat de kaart van de andere opa kwam. "Jij ziet opa Ed zo vaak. Dan hoeft hij toch geen kaart te sturen? Je andere opa zie je niet vaak, daarom wilde hij je die mooie kaart sturen." Dat komt niet over, wel neemt de paniek toe. Er komt een angstige blik in zijn ogen: "Nee, van opa Ed!" Ineens denk ik aan het tweedehands gekochte zakje met wel vijftig Playmobil popjes. Ik laat het zien aan Levi en hij is meteen afgeleid: "Wat veel mannetjes." Ik zeg: "Ik zal je eens wat laten zien", en ik pak een klein popje. "Dat ben jij, dit popje is je vader en deze, met het rode jasje, je moeder. Zij wonen niet meer samen. Soms woon jij bij je vader en soms bij je moeder." Ik zet de vader en moeder uit elkaar. "Kijk, bij je vader horen opa Ed en oma Marian. Bij je moeder horen Helma, maar ook oma Ank en opa Jac." Die zet ik weer wat verder weg. "Die zie je nooit, omdat mama niet zo vaak bij hen op bezoek gaat. Dat doet ze weleens als jij bij papa bent. Dat vindt opa Jac jammer en daarom wil hij je graag een kaartje sturen." Levi is helemaal afgeleid en tevreden met zijn opa Jac-popje. Hij hopt heen weer met zijn Levi-popje tussen de verschillende personen. Naomi kijkt met bijzondere aandacht naar het gesprek en het lijkt wel of het ook voor haar de situatie verduidelijkt: Zij is het popje met het rode pakje. <