



Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen

Niels zit in groep 5. Het gaat niet goed met hem op school: hij maakt vaak ruzie, gaat dan flink tekeer en is bijna niet te stoppen. Zijn pleegouders hebben een gesprek met de leerkracht. Dit gesprek loopt gelukkig anders dan de pleegouders vreesden. De leerkracht zegt dat ze het gedrag van Niels door een traumabril wil

bekijken. Ze wil met hen praten over wat Niels kan triggeren en hoe ze hem kan helpen zich veiliger te voelen. Tot zijn vierde woonde Niels samen met zijn oudere broer en zijn jongere zusje bij zijn ouders. In deze jaren werd Niels emotioneel en fysiek verwaarloosd en was hij regelmatig getuige van huiselijk

geweld. Op een avond zijn de kinderen met hulp van de politie door de jeugdbescherming uit huis gehaald. Niels woonde een jaar in een kindertehuis en werd daarna in een pleeggezin geplaatst. Weer een jaar later verhuisde hij naar het huidige pleeggezin.

Trauma is een actueel onderwerp. Door de toename van het aantal vluchtelingenkinderen op scholen krijgen ook leerkrachten hier meer mee te maken. Gelukkig heeft niet elke vluchteling een trauma, maar andersom is het ook zo dat trauma niet alleen voorkomt bij vluchtelingen. Ook voordat de vele vluchtelingenkinderen het onderwijs binnestroomden, zaten er al getraumatiseerde kinderen op school. Dit artikel is een introductie in traumasensitief lesgeven.

door **Leony Coppens**

Naast emotionele en fysieke verwaarlozing en (het getuige zijn van) huiselijk geweld bestaan er nog andere vormen van kindermishandeling, zoals seksueel misbruik en emotionele en fysieke mishandeling. In de helft van de gevallen komen verschillende vormen tegelijkertijd voor, zoals bij Niels. Anders dan vaak wordt gedacht komt verwaarlozing, zowel emotioneel als fysiek, het vaakst voor. Toch wordt verwaarlozing vaak nog onvoldoende herkend, terwijl de negatieve gevolgen ervan zeer ernstig kunnen zijn. Uit onderzoek uit 2011 (Alink et al.) blijkt dat er in Nederland gemiddeld in elke klas een kind zit dat slachtoffer is van kindermishandeling. Het vermoeden bestaat echter dat het werkelijke aantal aanzienlijk hoger ligt omdat kindermishandeling vooral achter gesloten deuren plaatsvindt. Als kindermishandeling stopt, duren de gevolgen ervan vaak nog lang voort. Niels woont bijvoorbeeld al enkele jaren op een veilige plek, maar de gedragsproblemen die hij nog dagelijks laat zien, hebben direct te maken met de traumatische ervaringen die hij vroeg in zijn

leven heeft opgedaan. Niels' hersenen hebben geleerd om alert te zijn op gevaar en anderen niet te vertrouwen. Ook de vele kinderen die thuis blijven wonen nadat de kindermishandeling is gestopt, kunnen zich nog jarenlang onveilig blijven voelen.

HERSENEN ONTWIKKELEN ZICH OP BASIS VAN ERVARINGEN

Als je Niels rustig in de klas ziet zitten, kun je je zijn agressieve gedrag bijna niet voorstellen. Hij is klein voor zijn leeftijd en speelt nog graag met kleuterspeelgoed. Zijn heftige gedrag komt voor zijn leerkrachten vaak volledig onverwacht. Inmiddels weten ze al iets beter wat het gedrag kan veroorzaken en hoe ze Niels kunnen helpen om weer rustig te worden. Zijn juf legt uit: 'Niels heeft als jong kind veel onverwachte en stressvolle situaties meegemaakt. Hierdoor heeft hij geleerd dat er elk moment iets vervelends kan gebeuren. Sinds we dat weten, zien we ook dat hij eigenlijk voortdurend alert is op mogelijk gevaar. We begrijpen nu ook beter waar zijn gedrag vandaan komt en kunnen er daardoor ook adequater mee omgaan.' Een voorbeeld: toen Niels

'De focus moet liggen op het afnemen van de spanning zodat een kind weer in staat is om mee te doen in de les'



nog thuis bij zijn ouders woonde, troostte hij zijn jongere zusje vaak als ze huilde. Wanneer dit hem niet goed lukte, kon zijn moeder erg boos op hem reageren. Als Niels nu een kind hoort huilen in de klas of buiten op het plein, zie je de spanning bij hem oplopen. De leerkrachten van Niels hebben met hun collega's afgesproken dat er altijd even iemand naar Niels toe gaat als er een kind huilt. De leerkracht benoemt kort wat er aan de hand is en dat een volwassene het huilende kind gaat troosten: 'Senna is gevallen en meester Michael gaat naar haar toe.' Sinds dit zo is afgesproken, neemt de spanning bij Niels zichtbaar sneller af als er een kind huilt. Ook lijkt het Niels te helpen erop te vertrouwen dat volwassenen er zijn om kinderen te steunen. Niels' hersenen hebben zich ontwikkeld op basis van de ervaringen die hij vroeg in zijn leven heeft opgedaan. De ervaringen van verwaarlozing en huiselijk geweld hebben hem voorbereid op overleven in een onvoorspelbare en onveilige omgeving.

DE ONZICHTBARE KOFFER VAN NIELS

De leerkracht van Niels bespreekt met zijn pleegouders dat alle kinderen de klas binnenkomen met een onzichtbare koffer. Die koffer zit vol met overtuigingen en verwachtingen die de kinderen in de loop van hun leven hebben ontwikkeld. Zelfs als kinderen nog geen taal hebben ontwikkeld, vormen zich al wel overtuigingen over zichzelf, over anderen en over de wereld. Op basis van wat de leerkracht weet over Niels denkt ze dat hij de overtuiging heeft dat anderen niet te vertrouwen zijn. Niels' pleegouders herkennen direct wat de leerkracht bedoelt. Thuis merken ze ook dat Niels heel veel moeite heeft om hen te vertrouwen.

De pleegvader vertelt dat hij soms denkt dat Niels vooral bang is van mannen. Hij reageert thuis heel anders op hem dan op zijn vrouw. 'In het begin dook hij soms onder de tafel als ik iets aan hem vroeg', vertelt de pleegvader. De leerkracht herkent dit gedrag. 'Als ik iets tegen Niels zeg, vraag ik me soms af of hij me wel hoort. Maar als mijn collega Stijn voor de klas staat dan kan hij heel fel, soms zelfs agressief op hem reageren. Of hij loopt zomaar opeens de klas uit.' Gezamenlijk bedenken ze dat Niels misschien de overtuiging heeft dat mannen gevaarlijk zijn en brainstormen ze verder over mogelijke andere overtuigingen en verwachtingen die hij in zijn onzichtbare koffer met zich meedraagt.

Zowel de leerkrachten als de pleegouders kunnen het gedrag van Niels beter begrijpen door stil te staan bij de inhoud van zijn onzichtbare koffer. Door zo achter het gedrag van Niels te kijken ontstaat niet alleen meer begrip, het helpt hen ook om het zich minder persoonlijk aan te trekken. Uit dit gesprek komt de afspraak voort dat Niels niet meer naar de (mannelijke) conciërge wordt gestuurd als hij erg onrustig is in de klas. De spanning neemt daardoor immers eerder toe dan af. De veilige plek die voor Niels en een ander kind in de klas is ingericht, helpt hem beter om rustig te worden. De leerkrachten en pleegouders zijn het erover eens dat de focus moet liggen op het afnemen van de spanning bij Niels, zodat hij weer in staat is om mee te doen in de les.

DE ALARMBELLEN BLIJVEN RINKELLEN

Ieder mens heeft een intern alarmsysteem dat hem helpt om snel op te merken wanneer er gevaar dreigt. Als je door een bos loopt en opeens een

slang ziet, gaat er in je hersenen een alarmbel af waarna je lichaam reageert met een stressreactie: vechten, vluchten of verstijven. Je interne alarmsysteem slaat deze ervaring op en een volgende keer ben je in het bos waarschijnlijk veel meer op je hoede. Zie je daar vervolgens een stok liggen die op een slang lijkt, dan zet je lichaam meteen een stressreactie in gang; de stok is daarmee een trigger geworden. Stel dat de ouders van Niels een keer een hooglopende ruzie hebben gehad terwijl Niels chips zat te eten, dan kan de geur van chips een trigger zijn geworden voor Niels. Zijn alarmsysteem heeft deze geur dan gekoppeld aan een gevaarlijke situatie. Dit kan ertoe leiden dat Niels plotseling heel onrustig wordt of wegloopt als iemand in de klas op chips trakteert, zonder dat Niels of iemand anders begrijpt wat de reden van zijn gedrag is. Voor een kind dat op jonge leeftijd veel stress ervaart, worden steeds meer zintuiglijke prikkels triggers en gaat zijn alarmbel steeds vaker rinkelen. Met voldoende steun van de volwassenen die voor hem zorgen, kan een kind deze stress misschien nog wel verdragen. Maar wanneer deze volwassenen door hun eigen problemen het kind onvoldoende kunnen helpen zijn stress te reguleren – of wanneer ze de stress mede veroorzaken – raakt het interne alarmsysteem overactief. Het is dan alsof er voortdurend alarmbellen afgaan die aangeven dat er gevaar dreigt.

Bij mensen met een gezond functionerend alarmsysteem zakt de stress al snel wanneer ze zich realiseren dat er niets aan de hand is. Als Niels ergens van schrikt, houdt de stress echter veel langer aan. Het is alsof zijn alarmbellen maar blijven rinkelen en zijn lichaam voortdurend bezig is te reageren op gevaar. Dat verklaart ook waarom zijn leerkrachten hem in vergelijking met zijn klasgenoten veel minder gemakkelijk kunnen kalmeren. Het loont daarom de moeite om samen met een kind een steunplan te maken waarin onder andere staat wat mogelijke triggers zijn en wat het kind helpt om zich weer rustiger te voelen. Niels heeft gemerkt dat bepaalde muziek hem rustig maakt evenals de geur van zijn pleegmoeder. Hiervan kan in de klas gebruik worden gemaakt.

Vanwege de sterk negatieve invloed die een overactief stresssysteem heeft op de ontwikkeling zijnde hersenen noemen wetenschappers de stress die hiermee gepaard gaat toxische stress. Toxische

stress verstoort de hersenontwikkeling. Het belemmert onder andere de ontwikkeling van de bovenste hersendelen waar op school juist veel beroep op wordt gedaan, bijvoorbeeld bij het luisteren naar en opslaan van informatie, samenwerken met andere kinderen, plannen, reflecteren en het onder controle houden van emoties en gedrag (National Scientific Council on the Developing Child, 2005/2014). Door de toxische stress zijn Niels' executieve functies in vergelijking met leeftijdgenoten nog heel beperkt tot ontwikkeling gekomen. Op zijn vorige school dacht de intern begeleider dat dit het gevolg was van ADHD. In afwachting van psychologisch onderzoek werd Niels op basis van deze hypothese begeleid. Zijn toenmalige leerkracht had veel ervaring met kinderen met ADHD, maar merkte dat haar aanpak slechts deels werkte bij Niels. Hij had wel baat bij een duidelijke structuur, maar het beloningssysteem leek averechts te werken.

TRAUMASENSITIEF LESGEVEN

Traumasensitief lesgeven begint met het herkennen en erkennen van de gevolgen van trauma bij kinderen. Het gedrag van een kind is slechts het topje van de ijsberg. Onder het wateroppervlak gaan de gedachten, gevoelens en de stress schuil die voortkomen uit de traumatische ervaringen. In plaats van te focussen en reageren op het gedrag, help je een kind en jezelf meer door je te richten op het helpen regule-

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen



Mede door de invoering van Passend Onderwijs en de vele vluchtelingenkinderen krijgen leerkrachten, intern begeleiders en schoolmaatschappelijk werkers steeds meer te maken met getraumatiseerde kinderen. Dit boek biedt hen onmisbare praktische kennis en vaardigheden om goed om te kunnen gaan met het vaak moeilijk te begrijpen gedrag van de getraumatiseerde leerlingen.

Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten
ISBN 9789088505621 | € 37,50 | www.lag.swpbook.com



ren van de stress van een kind en het vergroten van zijn gevoel van veiligheid.

De pleegouders van Niels vertellen dat hij in de dagen voorafgaand aan een bezoek van zijn moeder altijd extra gespannen is. De leerkracht vraagt hun of zij haar een e-mail willen sturen als er een bezoek op komt is. Nadat de pleegouders dit thuis met Niels hebben besproken, maakt de juf samen met Niels een plannetje dat hem in die dagen rondom het bezoek helpt om minder last te hebben van de onrust die hij voelt. Ze spreekt met hem af dat hij een paar taakjes voor haar mag doen, zodat hij tussendoor even kan bewegen. Op momenten dat de spanning toch te hoog oploopt, mag Niels zich even terugtrekken in zijn veilige plek in de klas. Hij kan daar even in een schommelstoel zitten en op zijn koptelefoon naar muziek luisteren waar hij rustig van wordt. Ook kan hij uit zijn kastje een sjaal pakken die ruikt naar zijn pleegmoeder. Niels voelt zich begrepen door de juf en vertelt haar dat hij altijd heel druk wordt in zijn hoofd als hij zijn moeder gaat zien. De leerkracht ziet dat haar aanpak een positief effect heeft en merkt dat haar relatie met Niels verbetert. Traumasensitief lesgeven is geen standaardprogramma maar een proces waarbij alle medewerkers van een school tegemoetkomen aan wat getraumatiseerde kinderen nodig hebben. Als één leerkracht op een school gedrag van getraumatiseerde kinderen door

een traumabril bekijkt, kan dat voor een kind al een groot verschil maken. Maar een geïntegreerde aanpak heeft een grotere positieve impact, zowel op de veerkracht van getraumatiseerde kinderen als op die van hun leerkrachten. *

LEONY COPPENS is klinisch psycholoog, supervisor VGCT, EMDR-practitioner en psychotrauma-therapeut NtVP. Ze heeft ruim 25 jaar ervaring in het begeleiden en behandelen van kinderen en jeugdigen in de geestelijke gezondheidszorg. Leony was jarenlang hoofd behandeling van een Top Referent Trauma Centrum (0-18 jaar). In 2016 schreef zij samen met twee coauteurs *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Op basis van dit boek ontwikkelde ze een training voor het onderwijs en een train-de-trainer voor professionals die deze training willen geven. Leony werkt in haar eigen praktijk en geeft training, supervisie en advies aan professionals in de GGZ, jeugdzorg en het onderwijs. Voor meer informatie zie www.leonycoppens.nl

LITERATUUR Alink, L., IJzendoorn, R. van, Bakermans-Kranenburg, M., e.a. (2011). *Kindermishandeling in Nederland anno 2010: De tweede nationale prevalentiestudie mishandeling van kinderen en jeugdigen* (NPM-2010). Leiden: Universiteit Leiden (Leiden Attachment Research Program). ♦ Coppens, L., Schneijderberg, M. & Kregten, C. van (2016). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Amsterdam: Uitgeverij SWP. ♦ Coppens, L. & Kregten, C. van (2012). *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen: een training voor opvoeders*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. (Caring for children who have experienced trauma: A workshop for resource parents, 2010). ♦ National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014). *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3*. Updated Edition. <http://www.developingchild.harvard.edu> ♦ National Scientific Council on the Developing Child (2004). *Young Children Develop in an Environment of Relationships: Working Paper 1*. www.developingchild.harvard.edu

met
kinderen

Communiceren

door Ben Baarda

Opa- en omadag

Toen ik werd geconfronteerd met de Amerikaanse Grandparent Day werd ik me bewust van de toenemende belangrijke en waarschijnlijk ook verschuivende rol die opa's en oma's in het leven van kinderen spelen. Typisch dat wij wel een vader- en moederdag, maar geen opa- en omadag hebben. De volgende Grandparent Day in de VS is trouwens 10 september 2017. Doordat vaders en moeders door economische omstandigheden steeds meer allebei werken, spelen opa's en oma's steeds vaker een belangrijke rol in de opvoeding van hun kleinkinderen. Van de grootouders waar je als kind af en toe naar toe ging om verwend te worden, zijn het soms daadwerkelijke opvoeders geworden die grenzen moeten stellen aan het gedrag van hun kleinkinderen. Ook de commercie heeft de toenemende rol van grootouders in de opvoeding ontdekt; naast boeken zijn er ook tijdschriften voor grootouders zoals Ook.

Ik realiseer me dat ik de rol van grootouders in de gezinsdiagnostiek onderbelicht heb. Waarschijnlijk vormen grootouders een aardige entree om met kinderen op een indirecte, niet zo bedreigende manier in gesprek te raken over de gezinssituatie. Je kunt gemakkelijk in het gesprek met het kind via opa of oma praten over het kind zelf, of over mama en papa: lijkt mama op oma? En over de regels die in het gezin heersen: zijn er dingen die je van oma of opa wel mag, maar van mama of papa niet?

Ook vond ik een aantal aardige invulopdrachten over grootouders, die handig zijn om te gebruiken bij het starten van een gesprek over hen. Kijk op www.skiptomylou.org/grandparent-coloring-page/ Aardig vind ik het ook dat ze uitnodigen tot tekenen. Je kunt zelf bijvoorbeeld een aanzet geven, door zelf het kind in de opdracht te tekenen en vervolgens het kind te vragen om oma te tekenen.

