

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar



Auteur: Ambrosius Duuk

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Waarom deze cursus over kinderen met trauma zo belangrijk is

Als iemand die al jaren met kinderen en trauma werkt, weet ik uit ervaring hoe ingrijpend trauma kan zijn in het leven van een kind. Trauma is niet altijd zichtbaar en de impact ervan verschilt per kind. Soms zit het verscholen achter gedragsproblemen, angsten, slaapproblemen of moeite met vertrouwen. Het raakt niet alleen het kind zelf, maar ook het hele gezin en de omgeving.

Deze cursus heb ik gemaakt omdat ik geloof dat kennis en begrip het begin zijn van echte hulp. Door te leren wat trauma is, hoe het zich uit bij kinderen van verschillende leeftijden, en wat je als ouder, begeleider of professional kunt doen, kunnen we kinderen een kans geven om te helen. Want herstel begint bij voelen dat je gezien en gehoord wordt. Bij veiligheid. Bij de juiste steun op het juiste moment.

Het mooie van deze cursus is dat het niet alleen gaat over problemen en pijn, maar vooral over hoop, veerkracht en groei. Want ook al is trauma zwaar, het is niet het einde van het verhaal. Kinderen kunnen herstellen, zich ontwikkelen en een toekomst opbouwen waarin het verleden niet meer de baas is.

Ik hoop dat deze cursus jou inspireert, handvatten biedt en vertrouwen geeft om kinderen die trauma hebben meegemaakt te ondersteunen. Samen kunnen we zorgen dat geen kind zich alleen hoeft te voelen in zijn of haar pijn.

Warme groet,
Ambrosius Duuk

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Overzicht cursus Kinderen met trauma

Van geboorte tot 18 jaar

Les 1: Wat is trauma bij kinderen?

Les 2: De ontwikkeling van het brein bij getraumatiseerde kinderen

Les 3: Hechting en trauma

Les 4: Signalen en symptomen van trauma bij kinderen

Les 5: Traumareacties per leeftijdsfase

Les 6: Complex trauma en CPTSS bij kinderen

Les 7: De impact van trauma op emoties en gedrag

Les 8: Traumaverwerking en het zenuwstelsel

Les 9: De rol van het lichaam bij trauma

Les 10: Omgaan met dissociatie bij kinderen

Les 11: Traumagerichte communicatie met kinderen

Les 12: De kracht van spel en expressie in traumaheling

Les 13: De rol van ouders en verzorgers in herstel

Les 14: Samenwerking met hulpverlening en scholen

Les 15: Traumagerichte interventies en therapieën

Les 16: Het belang van veiligheid en stabiliteit

Les 17: Veerkracht versterken bij getraumatiseerde kinderen

Les 18: Preventie van trauma en vroege signalering

Les 19: Traumagerichte therapieën voor kinderen: overzicht en toepassing

Les 20: De rol van het schoolsysteem bij traumaverwerking

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 21: De rol van de buurt en sociale omgeving in trauma en herstel

Les 22: De rol van sport en creatieve therapie in traumaverwerking

Les 23: Het belang van rust en slaap in traumaherstel

Les 24: Omgaan met prikkels en overprikkeling bij kinderen met trauma

Les 25: Het belang van peer support en zelfhulpgroepen

Les 26: De rol van de buurt en sociale omgeving in trauma en herstel

Les 27: De rol van sport en creatieve therapie in traumaverwerking

Les 28: Het belang van rust en slaap in traumaherstel bij kinderen

Les 29: Omgaan met prikkels en overprikkeling bij kinderen met trauma

Les 30: Het belang van peer support en zelfhulpgroepen voor kinderen met trauma

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 1

Wat is trauma bij kinderen?

Inleiding: Als het kind zwijgt

Sommige kinderen huilen niet. Ze schreeuwen niet. Ze vertellen je niets. Ze lijken ‘gewoon rustig’, of ‘zo lief’. Maar achter dat zwijgen zit iets dat niet in woorden past. Trauma bij kinderen is zelden duidelijk zichtbaar. Het kruipt tussen gedrag, verstopt zich in het lijf en leeft voort in hoe een kind naar zichzelf en de wereld kijkt.

Deze les helpt je begrijpen wat trauma is bij kinderen. Niet in vakjargon, maar in mensentaal. Voor ouders, grootouders, leraren, begeleiders, of gewoon voor jou, omdat je om een kind geeft en voelt dat er “iets niet klopt.”

Wat is trauma?

Trauma is geen gebeurtenis. Trauma is de *innerlijke ervaring* van overweldiging, angst, verlamming, eenzaamheid. Bij kinderen is trauma alles wat het zenuwstelsel en het brein te veel, te snel, te pijnlijk vindt, zó dat het kind geen woorden, beelden of steun had om het te verwerken.

Voorbeelden van traumatische ervaringen:

- Geweld of misbruik
- Verwaarlozing, een ouder die emotioneel afwezig is
- Hechtingsbreuken, zoals adoptie of uithuisplaatsing
- Scheiding of verlies van een ouder/gezinslid
- Pesterijen, sociale uitsluiting
- Medisch trauma (bijv. ziekenhuisopnames)
- Oorlog, vluchten, getuige zijn van geweld

Maar ook dingen die voor volwassenen “klein” lijken, kunnen traumatisch zijn voor een kind. Bijvoorbeeld:

- Regelmatig alleen gelaten worden
- Onveilig voelen in eigen huis
- Voortdurend kritiek krijgen (“doe niet zo gevoelig”)

Het gaat niet om *wat er gebeurde*, maar om *hoe het kind het moest dragen* en of er iemand was die hielp om het te verwerken.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Waarom trauma bij kinderen zo diep ingrijpt

Kinderen zijn volop in ontwikkeling: hun hersenen, zenuwstelsel en zelfbeeld worden gevormd. Als er dan iets gebeurt dat te groot is om te bevatten, kan dat diepe sporen achterlaten. Want een kind *heeft jou nodig* om zijn binnenwereld te begrijpen. Zonder die co-regulatie blijft het kind zitten met iets wat letterlijk *niet in het systeem past*.

Daarom zeggen we soms:

“Wat voor volwassenen een wond is, is voor een kind een breuk in de fundering.”

Veelvoorkomende misverstanden

Misverstand	Waarom het niet klopt
“Ze is nog zo jong, ze begrijpt het toch niet.”	Baby's en peuters voelen feilloos spanning, angst en afwijzing. Ze onthouden het lijfelijk.
“Hij praat er nooit over, dus het zal wel meevallen.”	Niet praten = vaak geen woorden hebben. Trauma wordt vaak juist weggestopt.
“Ze heeft toch niets meegemaakt?”	Trauma is soms onzichtbaar voor buitenstaanders. Emotionele verwaarlozing is moeilijker te herkennen dan fysiek geweld.
“Hij moet gewoon wat sterker worden.”	Kinderen overleven trauma door zich aan te passen. Dat is kracht, geen zwakte. Maar het is geen oplossing.

Wat je vaak ziet bij getraumatiseerde kinderen

- Overgevoeligheid voor geluid, licht, aanraking
- Snel boos of overstuurd, of juist helemaal teruggetrokken
- Slaapproblemen, nachtmerries
- Regelmatig buikpijn of hoofdpijn zonder medische oorzaak
- Moeite met vertrouwen, knuffelen, hechten
- Overmatig zorgen voor anderen ('parentificatie')
- Impulsiviteit, "stoer gedrag", agressie
- Stil en teruggetrokken: “altijd zo makkelijk...”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Belangrijk:

Elk kind reageert anders. Trauma is geen diagnose, maar een innerlijke verwarring. Geen lijstje vertelt je de hele waarheid, alleen het kind zelf, als je leert luisteren met je hart.

Voorbeeld uit het echte leven

Emma (7) komt elke dag moe op school. Ze ligt vaak met haar hoofd op tafel. Haar juf denkt eerst aan “verveling” of “ongeïnteresseerdheid.” Totdat blijkt dat Emma elke avond pas rond 23:00 uur durft te slapen, omdat ze bang is dat haar moeder weer gaat schreeuwen. Emma heeft geen diagnose. Ze lacht vriendelijk tegen volwassenen. Maar haar lijf zit in overlevingsstand. Ze leeft op hyperalertheid en stilte.

Reflectieoefening “Kijk opnieuw”

Pak een kind in gedachten dat jij goed kent. Misschien je eigen kind, een leerling, een neefje, buurmeisje. Stel jezelf dan de volgende vragen:

1. Wat weet ik over zijn of haar geschiedenis?
 2. Wat valt me op in zijn of haar gedrag, lichaamstaal, slaap, spel?
 3. Wat zou er onder dat gedrag kunnen zitten?
 4. Wat wil ik liever niet zien en waarom?
 5. Wat zou het kind mij proberen te vertellen, zonder woorden?
- Als je wilt, kun je deze vragen ook printen of in een dagboek zetten. Je hoeft niet meteen een antwoord te hebben. Soms is *het durven kijken* al het begin van heling.

Trauma bij kinderen is geen uitzondering. Het is stil verdriet, vaak niet herkend, vaak niet geloofd. Maar jij leest deze cursus en dat betekent dat je het kind wél wilt horen, ook als het zwijgt.

En dat is misschien wel het allerbelangrijkste:

Een kind hoeft niet te praten als het zich gezien voelt.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 2

Trauma groeit mee: van baby tot puber

Inleiding: Het groeit mee, niet weg

Soms denken mensen dat kinderen "er wel overheen groeien." Dat als ze maar jong genoeg zijn, ze zich er niets meer van herinneren. Maar trauma nestelt zich juist in de groei in hoe een kind leert voelen, verbinden, vertrouwen, bewegen, ademen, reageren.

Trauma ontwikkelt *mee* met het kind. Het verdwijnt niet. Het vervormt. In deze les bekijken we hoe trauma zich uit op verschillende leeftijden. Niet om hokjes te maken, maar om je te helpen herkennen wat vaak wordt gemist.

Baby's (0-1 jaar)

"Ik voel je, ook als je niets zegt."

Wat je kunt zien:

- Onverklaarbaar huilen of juist opvallende stilheid
- Problemen met drinken, eten of slapen
- Spierspanning (strak lijfje, overstrekken)
- Weinig oogcontact, weinig reactie op gezichten of geluiden
- Moeilijk te troosten, overgevoelig voor prikkels

Wat het kan betekenen:

Een baby onthoudt geen beelden of woorden, maar *ervaart* alles via het lichaam en de relatie. Een onveilige, onvoorspelbare of afwezige verzorger maakt dat de baby het zenuwstelsel leert: "de wereld is onveilig, ik ben alleen."

Baby's reguleren zichzelf niet ze leren het via jouw lijf. Als jij niet beschikbaar bent (door stress, depressie, afwezigheid), leert de baby zichzelf beschermen door af te sluiten of te overspoelen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Peuters (1-3 jaar)

"Ik weet niet waarom ik boos ben, maar ik ben het wel."

Wat je kunt zien:

- Heftige driftbuien, frustraties zonder duidelijke oorzaak
- Aanhankelijk of juist extreem zelfstandig gedrag
- Regressie (opnieuw bedplassen, duimzuigen, niet meer praten)
- Problemen met slapen, angst voor inslapen
- Bang voor harde geluiden, onverwachte aanrakingen

Wat het kan betekenen:

Peuters leven in een wereld zonder taal voor hun binnenwereld. Wat ze voelen, *worden* ze. Trauma bij peuters toont zich vaak in gedrag dat door volwassenen als "koppig" of "onopgevoed" wordt gezien, terwijl het in werkelijkheid een noodkreet is.

Een getraumatiseerde peuter zoekt óf continu bevestiging ("kijk naar mij!"), óf trekt zich terug in zichzelf ("ik hoef toch niks meer"). Beide zijn pogingen om controle te houden.

Kleuters en jonge schoolkinderen (4-7 jaar)

"Ik weet dat er iets niet klopt, maar ik weet niet wat."

Wat je kunt zien:

- Fantasiespel met thema's van geweld, verlaten worden of redden
- Agressief gedrag of juist extreem zorgzaam gedrag
- Overmatige verlegenheid of clownesk gedrag
- Problemen met zindelijkheid (plasongelukjes, poepangst)
- Slechte concentratie, dromerigheid

Wat het kan betekenen:

Op deze leeftijd beginnen kinderen de wereld te begrijpen in oorzaak-gevolg. Ze trekken conclusies die vaak zelfbeschuldigend zijn:

"Papa is weggegaan omdat ik stout was."

"Mama is verdrietig door mij."

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Traumatische gebeurtenissen worden *verinnerlijkt* als iets wat met hén te maken heeft. De schaamte die dan ontstaat, kleurt hun hele zelfbeeld.

Oudere schoolkinderen (8-12 jaar)

"Ik ben niet zoals de anderen. Misschien klopt dat wel."

Wat je kunt zien:

- Problemen met leren, aandacht vasthouden
- Vechten, vluchten of 'bevriezen' in sociale situaties
- Eetproblemen, buikpijn, hoofdpijn zonder medische oorzaak
- Plotseling volwassen gedrag ("ik zorg wel voor alles")
- Angstige nachten, controlebehoefte over kleine dingen

Wat het kan betekenen:

Op deze leeftijd worden kinderen zich bewust van hun 'anders-zijn'. Ze voelen aan dat ze sneller boos worden, zich moeilijker concentreren, vaker conflict hebben en denken vaak dat dit *hun schuld* is.

Kinderen in deze leeftijdsgroep internaliseren trauma diep: het wordt hun identiteit. "Ik ben moeilijk." "Ik ben dom." "Ik ben te druk." En ze gaan zich er ook naar gedragen.

Pubers (13-18 jaar)

"Laat me met rust, maar blijf alsjeblieft."

Wat je kunt zien:

- Heftige stemmingswisselingen, woede-uitbarstingen
- Overmatig gamen, blowen, drinken of risicogedrag
- Dissociatie, "afwezigheid", afvlakking
- Snijden, eetstoornissen, suïcidale gedachten
- Moeite met intimiteit, bindings- of verlatingsangst

Wat het kan betekenen:

In de puberteit speelt trauma zich af tegen een achtergrond van lichamelijke veranderingen, identiteitsvorming en autonomie. De hersenen zijn nog volop in ontwikkeling, en trauma kan hier grote invloed op hebben.

Veel pubers weten dat ze "anders" reageren, maar hebben geen grip op *waarom*. Ze voelen zich onbegrepen, overvraagd, afgewezen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Let op: veel professionals missen trauma bij pubers omdat ze het verwarren met 'puberaal gedrag'. Maar er is een verschil tussen lastig en verloren.

Reflectieoefening: "Leeftijd als lens"

Neem een kind in gedachten. Bedenk hoe oud het is of was tijdens een moeilijke periode. Gebruik de inzichten uit deze les om terug te kijken:

1. Wat viel je op in zijn of haar gedrag op die leeftijd?
2. Welke reacties vond je lastig te begrijpen?
3. Als je nu kijkt met de 'trauma-bril', wat zou het kind dan hebben willen zeggen?
4. Wat had dit kind toen het meest nodig?
5. En wat heeft het nu van jou nodig om zich veiliger te voelen?

Je mag deze oefening ook opschrijven. Elke laag van inzicht opent nieuwe ruimte voor verbinding.

Een kind groeit. Trauma groeit mee.

Maar ook herstel groeit mee.

Als jij leert kijken met zachtheid, zonder oordeel, dan help je het kind om zijn geschiedenis te herschrijven, niet door te vergeten, maar door niet meer alleen te zijn.

Je hoeft het niet op te lossen. Je hoeft alleen te blijven.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 3

Traumagedrag: wat je ziet, en wat je mist

Inleiding: Gedrag is de taal van het kind

Kinderen praten niet over trauma zoals volwassenen. Ze vertellen geen lineair verhaal. Ze zeggen niet: *“Ik heb me eenzaam gevoeld toen jij wegging.”* Wat ze wel doen?

Ze stampen met hun voet. Ze klampen zich vast. Ze trekken zich terug. Ze lachen op ongepaste momenten. Ze schreeuwen, sabbelen, bijten, zwijgen, wiebelen, zorgen, negeren, rennen of staren.

Elk gedrag is een boodschap.

Alleen: als we die boodschap niet begrijpen, gaan we vaak corrigeren wat gezien wordt, terwijl het kind probeert te overleven met wat niet gezien wordt.

De vier basisreacties op dreiging

Ons zenuwstelsel reageert reflexmatig op gevaar. Kinderen, net als volwassenen, gebruiken vier overlevingsstrategieën:

Overlevingsstrategie	Wat je vaak ziet bij kinderen	Hoe het kan voelen
Fight (vechten)	Agressie, schreeuwen, spullen gooien, brutaliteit	<i>“Als ik aanval, ben ik niet machteloos.”</i>
Flight (vluchten)	Weglopen, hyperactiviteit, overmatig praten of bewegen	<i>“Als ik blijf bewegen, voelt het minder eng.”</i>
Freeze (bevriezen)	Staren, niet reageren, afwezigheid, ‘verdwijnen’	<i>“Als ik me afsluit, voel ik het niet meer.”</i>
Fawn (pleasen)	Te hulpvaardig, verantwoordelijk, gevoelig voor andermans behoeften	<i>“Als ik lief ben, ben ik veilig.”</i>

Veel kinderen wisselen tussen deze vormen. Het is geen vast profiel, maar een patroon van overleving.

Wat je ziet is vaak niet wat er speelt

Traumagedrag lijkt op lastig gedrag. Maar het is *niet expres*, het is een strategie.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Gedrag	Wat het <i>kan</i> betekenen
Boosheid of woede	Diepe angst, vernedering, zich onveilig voelen
Stilte of terugtrekken	Overprikkeling, dissociatie, wantrouwen
Aanhankelijkheid of claimen	Angst om verlaten te worden
Opvallend zorgzaam gedrag	Angst om lastig gevonden te worden
Impulsiviteit of chaos	Innerlijke paniek of onrust
Clownesk gedrag	Schaamte of de behoefte om spanning te ontladen

Een kind dat 'altijd lacht' kan een kind zijn dat voortdurend bang is dat je hem niet meer aardig vindt.

Voorbeeld: twee kinderen in dezelfde klas

- Jayden (9) is druk, roept door de klas, maakt grappen over alles en kan zijn beurt niet afwachten. Hij wordt vaak straf gegeven: "Hij weet dondersgoed wat hij doet."
Maar Jayden heeft 's nachts paniekaanvallen en probeert de hele dag niet in huilen uit te barsten. Zijn clownsgedrag is een pantser.
- Nina (9) is stil, beleefd, doet alles precies zoals gevraagd. De juf noemt haar een voorbeeld leerling. Maar Nina kijkt niemand aan, beweegt nauwelijks, plast soms in haar broek. Haar stilte is geen rust, het is bevriezing.

Beide kinderen dragen trauma. Alleen het ene kind wordt gecorrigeerd, het andere wordt over het hoofd gezien.

Hoe herken je traumagedrag?

Let op:

- Plotselinge gedragsveranderingen
- Overdreven reacties op ogenschijnlijk kleine dingen
- Incongruentie: het kind lacht maar heeft starende ogen, het zegt "ik ben oké" met trillende handen
- Regressie: terugvallen naar eerder gedrag (zoals duimzuigen, babytaal)
- Overcontrole of juist complete chaos

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Belangrijk: niet elk probleemgedrag is trauma, maar áls er trauma is, zit het *bijna altijd* in het gedrag verweven.

Jouw reactie maakt het verschil

Als we reageren op het gedrag in plaats van op de behoefte eronder, versterken we het overlevingsmechanisme.

Bijvoorbeeld:

- Roep je boos naar een kind dat schreeuwt → dan bevestig je dat de wereld onveilig is.
- Geef je straf aan een kind dat clownesk doet → dan voelt het zich *nóg* minder gezien.
- Prijs je een kind om hoe “flink” het is, terwijl het pijn verbergt → dan leert het dat maskers beloond worden.

Wat werkt beter?

- **Vertragen.** Niet reageren, maar waarnemen.
- **Benoemen.** “Ik zie dat je lijfje het moeilijk heeft.”
- **Normaliseren.** “Je mag boos zijn. Soms voelt iets gewoon te veel.”
- **Aanwezig blijven.** Zonder fixen. Zonder oordeel. *Met jezelf.*

Reflectie: de vertaalsleutel

Kies een gedrag van een kind dat je moeilijk vindt. Bijvoorbeeld:

- Ze doet ineens boos tegen mij.
- Hij is altijd aan het wiebelen.
- Ze reageert nergens op.

Stel jezelf dan deze vragen:

1. Wat wil ik automatisch doen (straffen, negeren, uitleggen)?
2. Wat zou dit gedrag kunnen *beschermen*?
3. Wat als het geen ‘ongewenst gedrag’ is, maar een woordeloos signaal?
4. Kan ik vertragen in plaats van corrigeren?
5. Wat zou ik willen dat iemand bij mij deed als ik me zo voelde?

Als je deze vragen eerlijk durft te beantwoorden, open je de ruimte voor écht contact.

Kinderen zeggen het allemaal. Alleen niet in zinnen.

Ze zeggen het met hun lijf, met hun stem, met hun stilte.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

En jij, als jij leert om niet alleen te kijken, maar ook te *zien*,
dan help je het kind om een nieuwe taal te leren: de taal van vertrouwen.

Gedrag is een verhaal dat gehoord wil worden.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 4

De taal van het lichaam

Inleiding: Het lijf weet het eerst

Een kind dat niet durft te spreken, zal altijd *iets* laten zien. Niet via woorden, maar via huid, houding, beweging, blik, ademhaling. Het lijf liegt niet. Het herinnert, beschermt, protesteert, trekt zich terug, schreeuwt stilletjes. Waar volwassenen vaak vastlopen in denken, voelen kinderen vooral via hun lichaam. En dat lichaam draagt het trauma.

“Hij zegt dat er niets is, maar hij plast weer in bed.”

“Ze is altijd moe en heeft buikpijn. De dokter zegt dat er niks aan de hand is.”

“Hij trekt zich terug, als een diertje dat zich oprolt.”

Het lichaam is geen bijzaak. Het is het verhaal zelf.

Waarom trauma in het lichaam gaat wonen

Trauma schakelt het *rationele brein* deels uit en activeert het *overlevingsbrein* (de hersenstam, amygdala, limbisch systeem). Als er op dat moment geen ruimte is voor verwerking, wordt de herinnering, en vooral de emotie, opgeslagen in het lichaam als gevoel, spanning of reactie. Kinderen hebben nog niet de taal of hersenrijpheid om te begrijpen wat er gebeurt. Dus slaat hun systeem het op in:

- Spierspanning
- Ademhalingspatronen
- Hartslag
- Zenuwactiviteit
- Spijsvertering
- Lichaamshouding
- Bewegingsdrang of bewegingsangst

Soms letterlijk: trauma *zit* in de buik. Of in de keel. Of in de handen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Lichamelijke signalen van trauma bij kinderen

Signaal	Mogelijke betekenis
Buikpijn, misselijkheid	Angst, spanning, bevriezing
Hoofdpijn of migraine	Overbelasting, dissociatie
Slaapproblemen (niet kunnen slapen of juist overmatig slapen)	Nachtelijke hyperwaakzaamheid of uitputting
Bedplassen (ook op latere leeftijd)	Angst, machteloosheid, regressie
Stotteren of stemverlies	Onvermogen om uiting te geven aan wat gevoeld wordt
Spierspanning of -verlies	Vlucht/Freeze-effect, onbewuste bescherming
Overgevoeligheid voor aanraking	Vermijdingsgedrag, sensorische overbelasting
Bevriezing of plotselinge stilstand	Dissociatie, complete shutdown van het systeem

Let op: deze signalen *betekenen* niet automatisch trauma, maar kunnen daar wel uit voortkomen, vooral wanneer er geen medische verklaring is, en het patroon zich herhaalt.

Wat zie je in het lijf?

Let niet alleen op klachten, maar ook op:

- Hoe een kind *loopt* (voorzichtig? schichtig? zwaar?)
- Hoe het *zit* (opgerold? verstopt? wiebelend?)
- De *houding* (verdedigend? gesloten? overdreven rechtop?)
- De *ogen* (aanwezig of leeg?)
- De *spierspanning* (altijd strak, of juist slap?)
- De *reacties op aanraking* (verstijft, ontwijkt, klampt vast?)

Kinderen met trauma *wonen soms niet helemaal in hun lichaam*. Ze zitten in hun hoofd, of ergens “buiten zichzelf”. Dat heet dissociatie en dat zie je vaak terug in hun bewegingen of blik.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Het lichaam helpen zich weer veilig te voelen

Je hoeft het trauma niet op te lossen. Maar je kunt wel helpen het lijf weer te *bewonen*.

Wat kan helpen:

- **Grondingsoefeningen:** samen voeten voelen, stampen, voeten tegen elkaar
- **Ademhaling:** in je hand blazen als een ballon, zuchten als de wind
- **Zelfaanraking:** een hand op het hart, knuffel met een knuffel, kruikje
- **Zintuiglijke prikkels:** warme sokken, een geurzakje, een rustig geluid
- **Regelmaat en ritme:** vaste eetmomenten, slaapritueel, herkenbare volgorde

Belangrijk: forceer niets. Een kind dat aanraking afweert, moet niet geknuffeld worden, het moet gehoord worden in zijn afweer.

Werkvorm: het veilige lijf

Benodigheden: vel papier, kleurpotloden

Vraag aan het kind (of doe het zelf ter voorbereiding):

1. Teken een silhouet van een lijf (of gebruik een sjabloon).
2. Kleur in waar het lijf *rustig* voelt.
3. Kleur in waar het lijf *druk* voelt.
4. Kleur in waar het lijf *niets* voelt.
5. Kleur in waar het lijf *pijn of spanning* voelt.
6. Laat het kind (of jezelf) woorden of beelden erbij zetten als dat lukt.

Deze oefening kan veilig voelen als jij hem eerst zelf doet. Je kunt ook vertellen:

“Soms weet je hoofd niet wat er is, maar je lijf weet het wel. Zullen we samen kijken waar je lijf je iets wil vertellen?”

Doe dit alleen als er veiligheid is en geen druk.

Kinderen *spelen* het trauma, *dragen* het trauma, *ademen* het trauma, vaak zonder dat iemand het doorheeft. Maar als jij leert luisteren naar dat stille lijf, dan geef je het kind iets terug wat het misschien nog nooit had:

Het recht om zich thuis te voelen in zijn eigen lichaam.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 5

Wat een kind écht nodig heeft

Inleiding: Geen pleister, maar aanwezigheid

Wat geef je aan een kind dat stukjes van zichzelf heeft verstoppt? Een kind dat moeilijk doet, of juist alles perfect wil doen? Een kind dat niet zegt wat het voelt, maar het wel ademt, slaapt en speelt?

Het antwoord is geen snelle oplossing. Geen therapieplan. Geen truc.

Wat een getraumatiseerd kind het hardst nodig heeft, is een mens die blijft.

Een mens die verdraagt, vertraagt, en niet schrikt van het donker.

In deze les kijken we niet naar wat je *kunt doen*, maar wie je *kunt zijn*. Voor het kind. En voor jezelf.

Wat kinderen nodig hebben na trauma

1. Veiligheid

Niet als concept, maar als *ervaring*.

- Een voorspelbare omgeving
- Duidelijke grenzen zonder straf
- Geen verrassingen zonder voorbereiding
- Rustige stem, rustige gezichten, rustige handen
- Geen “doe niet zo moeilijk”, maar “ik ben hier, ook als het moeilijk is”

Veiligheid is niet afwezigheid van gevaar, maar aanwezigheid van *verbondenheid*.

2. Nabijheid

Kinderen willen niet alleen gelaten worden met hun gevoelens, zelfs als ze zeggen van wel.

- Fysieke nabijheid (mits gewenst): zitten in dezelfde kamer, op dezelfde grond
- Emotionele nabijheid: jij blijft beschikbaar, ook als zij afstand zoeken
- Verbonden zijn, ook als er geen woorden zijn

“Laat me met rust” betekent vaak: *“Blijf alsjeblieft, maar zonder te veel.”*

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

3. Herkenning zonder woorden

Het kind voelt zich alleen, anders, fout. Jij kunt iets anders laten zien.

- Zeg: “Ik zie dat het moeilijk is.” Of: “Je lijf zegt genoeg.”
- Kijk met zachte ogen, niet met analyse
- Benoem wat je ziet zonder het te willen veranderen: “Je handjes friemelen veel vandaag.”

Een kind hoeft niet te praten om zich gehoord te voelen.

4. Grenzen die rust geven

Grenzen zijn geen straf. Het zijn bakens van veiligheid.

- Zeg wat je wél accepteert, niet alleen wat je niet wilt
- Herhaal rustig, zonder dreiging: “Ik laat je niet slaan. Maar ik blijf bij je.”
- Als je grens trekt, laat dan weten: *“En ik hou nog steeds van je.”*

Grenzen zijn liefde in structuur. Ze geven houvast aan een wereld die voor het kind chaotisch voelt.

5. Vertraging en ritme

Trauma versnelt alles vanbinnen. Jij mag het juist vertragen.

- Gebruik zachte overgangen: “Over 5 minuten gaan we eten.”
- Zorg voor een vast ochtend- en avondritueel
- Wees niet bang voor herhaling, dat voelt veilig

Hoe voorspelbaarder jij wordt, hoe meer het kind durft te ontspannen.

Voorbeeld: “Doe maar normaal!”

Sanne (10) wil de hele dag verkleed lopen, maakt gekke stemmen, kruipt onder tafels. Haar moeder roept op een dag: “Doe nou gewoon normaal!” Maar Sanne *is* normaal. Dit is haar manier om iets onveilig onschadelijk te maken. Haar gedrag is creatief overleven.

Wat Sanne nodig heeft? Iemand die ziet dat haar spel geen aandachtstrekkerij

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

is, maar een vorm van controle. Iemand die zegt:

“Ik snap dat je vandaag liever verstoep. Zullen we dat samen doen?”

Wat jij kunt zijn – zelfs als je niets weet

- Een rustige ademhaling
- Een veilige plek om tegenaan te leunen
- Een zachte stem die geen oplossingen biedt, maar aanwezig is
- Een mens die zegt: “Je hoeft niet anders te zijn. Ik ben hier al.”

Je hoeft het niet perfect te doen. Het kind heeft geen ideale ouder nodig, maar een echte. Eentje die wankelt, maar blijft staan.

Reflectie: Nabij zonder overnemen

Denk terug aan een moment met een kind dat je raakte, positief of moeilijk.

1. Wat was jouw eerste reflex (troosten, corrigeren, oplossen, vermijden)?
2. Wat denk je dat het kind op dat moment écht nodig had?
3. Wat gebeurde er in jouw lijf?
4. Kon je blijven, of wilde je weg uit het ongemak?
5. Wat wil je jezelf toestaan de volgende keer?

Deze reflectie is niet om jezelf te bekritisieren, maar om jezelf te leren dragen. Zodat jij weer iemand kunt dragen.

Wat een kind nodig heeft is niet groot, maar diep.
Niet spectaculair, maar echt. Niet veel, maar vol.

Een mens die niet wegloopt.

Een mens die stil kan zijn zonder leegte.

Een mens die ademt als het kind het even niet kan.

En als jij die mens soms bent, zelfs maar een beetje,
doe je al meer dan de wereld ooit zal zien.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 6

De rol van co-regulatie

Inleiding: Gevoelens reguleren leer je niet alleen

Stel je een klein kind voor dat overstuur is. Het lijf trilt, het hart bonkt, het hoofd duizelt. Het weet niet wat het voelt, laat staan wat het daarmee moet. En dan komt er iemand bij het kind zitten. Niet met woorden, maar met rust.

Met een aanwezigheid die zegt:

“Ik ben hier. Je hoeft dit niet alleen te dragen.”

Dat is co-regulatie.

Een kind leert zichzelf reguleren via de ander.

Het zenuwstelsel van het kind *spiegelt* zich aan het zenuwstelsel van de volwassene. Als jij kalm blijft, geef je het lijf van het kind toestemming om ook rustiger te worden. Niet direct. Maar beetje bij beetje.

Co-regulatie is de brug tussen onveiligheid en zelfbeheersing.

Het is geen techniek. Het is een relatie.

Wat is co-regulatie precies?

Co-regulatie betekent dat een volwassene zijn of haar eigen innerlijke rust gebruikt om het kind te helpen terugkeren naar balans. Het is een vorm van *zenuwstelsel-op-zenuwstelsel-communicatie*.

Het gebeurt via:

- Lichaamshouding
- Ademhaling
- Gezichtsuitdrukking
- Spierspanning
- Stemgeluid
- Aanwezigheid zonder oordeel

Co-regulatie is niet: “Ik zorg dat jij je goed voelt.”

Het is: “Ik ben aanwezig met mijn rust, ook als jij overstroomt.”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Waarom is co-regulatie cruciaal bij trauma?

Een getraumatiseerd kind is snel overweldigd. Het zenuwstelsel staat in overlevingsstand: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. Op zulke momenten *kan het kind zichzelf niet kalmeren*. Straf of logica werkt dan niet. Een kind dat overstuur is, kan jouw zenuwstelsel lenen.

Dat is de essentie van co-regulatie.

Wanneer jij *zelf gereguleerd* blijft — ademt, vertraagt, zacht spreekt, en aanwezig blijft zonder oordeel — help je het zenuwstelsel van het kind herinneren: “Er is geen direct gevaar meer. Ik mag terugkeren.”

Wat helpt bij co-regulatie?

1. Blijf zelf in contact met je lijf

- Voel je voeten
- Adem bewust
- Ontspan je schouders
- Zet beide voeten op de grond

Je hoeft het kind niet direct te ‘fixen’.

Je mag eerst jezelf centreren. Dáár begint het.

2. Wees voorspelbaar en traag

- Geen plotselinge bewegingen of stemverhoging
- Gebruik herhalende zinnen: “Je bent veilig. Ik ben hier.”
- Beweeg langzaam, blijf aanwezig, zonder druk

3. Gebruik zachte taal en toon

- Zeg: “Ik zie dat het veel is.”
- Niet: “Doe eens rustig.”
- Zeg: “Ik blijf bij je.”
- Niet: “Als je zo doorgaat, ga je naar je kamer.”

Co-regulatie is geen onderhandeling. Het is *aanwezigheid*.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

4. Verlies jezelf niet in het gedrag

Het kind zal schreeuwen, slaan, vluchten, of juist bevriezen. Probeer niet te reageren op het gedrag als zondebok, zoek naar de emotie eronder.

Achter *chaos* zit vaak paniek.

Achter *woede* zit vaak angst.

Achter *verdoofdheid* zit vaak verdriet.

Jij kunt dat helpen dragen. Niet door het te benoemen, maar door te *zijn*.

Voorbeeld: Hoe co-regulatie eruitziet

Finn (6) raakt overstuur omdat zijn jas niet goed dichtgaat. Hij begint te gillen, trapt tegen de muur, slaat naar zijn moeder. Zij is moe en voelt zich genegeerd. Ze wil roepen: “Stel je niet aan!”

Maar ze ademt. Ze zakt door haar knieën. Zacht zegt ze: “Dat voelt stom, hè, als het niet lukt.”

Ze raakt zijn schouder niet aan, want ze weet dat dat soms te veel is.

Finn blijft gillen, maar z’n ogen zoeken die van haar.

Ze blijft. En Finns storm wordt een zucht.

Dat is co-regulatie. Geen wondermiddel. Maar wel een wonder als het gebeurt.

Oefening: Zelf eerst, dan samen

Volg deze stappen in een moeilijk moment:

1. Voel je voeten.
2. Adem 4 tellen in, 6 tellen uit.
3. Zeg tegen jezelf: “Ik hoef dit niet te fixen. Ik hoef alleen aanwezig te zijn.”
4. Gebruik één zachte zin naar het kind. Bijvoorbeeld: “Je hoeft het niet alleen te doen.”
5. Blijf zitten. Adem. Herhaal.

Soms is co-regulatie: 10 minuten lang niets zeggen, en niet weggaan.

Een kind leert zichzelf niet reguleren door beloning of straf.

Het leert reguleren omdat *iemand* hem laat voelen: “Wat jij nu voelt, kan ín contact blijven. Jij hoeft het niet weg te duwen. Ik blijf bij je.” Co-regulatie is wat je doet met een kind, maar ook wat je *bent* voor een kind.

En dat maakt jou geen hulpverlener. Dat maakt jou een brug.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 7

De kracht van spel en symboliek

Inleiding: Spel is de taal van het onzegbare

Een kind dat getraumatiseerd is, zal vaak niet *praten*. Maar het *speelt* wél. En in dat spel ligt een waarheid verscholen.

Kinderen gebruiken spel om te verkennen, verwerken, testen, herhalen, herstellen. En vooral: om te *zijn*. Spel is geen afleiding van het echte leven, het *is* hun echte leven.

“Een kind speelt niet om te ontspannen.

Een kind speelt om te overleven.”

Spel is geen bijzaak. Spel is de taal van het trauma, in code.

Waarom spel zo belangrijk is bij trauma

Spel:

- Geeft controle over situaties waarin het kind eerder machteloos was
- Helpt gevoelens reguleren via doen, herhalen, uiten
- Maakt afstand: het kind kan iets “laten spelen” in plaats van direct te confronteren
- Biedt symboliek: monsters, helden, ziekenhuizen en superkrachten dragen boodschappen
- Brengt plezier terug in een lijf dat vaak op slot zit

In spel kan het kind experimenteren met andere uitkomsten. Dáár ligt de eerste vorm van heling.

Vormen van helend spel

1. Herhalend spel

Het kind speelt steeds hetzelfde scenario, soms obsessief.

Een pop wordt telkens in bed gelegd. Of een autootje crasht steeds opnieuw.

Dit is geen fantasietekort. Dit is verwerking.

2. Symbolisch spel

Het kind gebruikt dieren, superhelden of monsters om gevoelens uit te drukken.

Een leeuw is boos op iedereen. Een schildpad kruipt weg. Een tijger wil niemand meer vertrouwen.

Neem het niet letterlijk, maar *serieus*.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

3. Controlerend spel

Het kind wil alles bepalen: regels, volgorde, rollen.

“Jij mag alleen dit zeggen.”, “Niet veranderen!”, “Nee! Zo moet het!”

Dit gaat niet over macht, maar over veiligheid.

4. Rollenspel met omkering

Het kind speelt de ouder, de dokter, de juf.

“Jij bent de stoute, ik ben de baas.” “Jij moet luisteren, anders sluit ik je op!”

Hier probeert het kind grip te krijgen op wat ooit onbegrijpelijk was. Spel maakt de rollen tijdelijk omkeerbaar, en dat is helend.

Wat kun jij doen in spel?

1. Volg het kind

Laat het kind leiden. Jij bent geen regisseur, maar een aanwezige toeschouwer of medespeler.

- Stel geen directe vragen als: “Waarom speel je dat?”
- Maar zeg: “Wat gebeurt er nu?” of “Wil je dat ik meespeel?”

2. Zorg voor veilige afstand

Soms speelt een kind heftige thema's. Je hoeft dat niet te analyseren of “eruit te halen.” Blijf nabij, maar dring niet binnen.

- Vraag: “Zal ik dit poppetje zijn?”
- Of: “Zullen we het samen doen, of liever alleen?”

3. Gebruik symboliek bewust

Sommige kinderen gebruiken poppen, dieren of tekeningen om indirect te vertellen wat ze niet onder woorden krijgen.

- Vraag niet: “Is die hond eigenlijk jij?”
- Maar zeg: “Die hond lijkt bang. Of niet?”

Als jij mee kunt bewegen in die wereld, geef je het kind bestaansrecht *zonder dwang tot uitleg*.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Spelvormen die helpen

Vorm	Waarom het helpt
Vrij spel met dieren, poppen, knuffels	Veilige overdracht van gevoelens en verhalen
Kleien, schilderen, tekenen	Zintuiglijke verwerking, gevoel zonder woorden
Constructiespel (bouwen, puzzelen)	Structuur brengen in innerlijke chaos
Bewegingsspel (springen, rennen, rollen)	Ontladen van opgeslagen spanning
Fantasiespel met verkleden	Controle en identiteitsvorming oefenen

Het gaat niet om wát je speelt, maar om *hoe* het kind zich erin mag bewegen.

Werkvorm: De drie werelden

Gebruik drie dozen, manden of cirkels op de grond. Geef elk een naam:

- *De Veilige Wereld*
- *De Boze Wereld*
- *De Verdwenen Wereld*

Laat het kind speelgoed, poppetjes of voorwerpen verdelen over de werelden.

Vraag:

- “Wie hoort waar thuis?”
- “Wie mag wisselen?”
- “Wie zit vast?”

Gebruik geen interpretaties. Laat het kind het spel zelf vormen.

Soms wil het kind zelf in een wereld staan. Sta dat toe met jouw veilige aanwezigheid.

Spel is geen therapie. Maar het is wél therapeutisch.

In spel durft het kind te zijn wat het in het echte leven niet durft.

Een held. Een draak. Een verzorger. Een overlever. Een schuilplaats.

En als jij dat spel met zachte ogen meemaakt, zonder sturen, zonder haasten, dan geef je het kind een geschenk dat geen woorden kent:

“Jij mag jezelf zijn en ik blijf bij je, ook in jouw wereld.”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 8

Hechten na beschadiging: is herstel mogelijk?

Inleiding: Gebroken, niet verloren

Een kind dat ooit leerde: *“de mensen om me heen zijn niet veilig”*, draagt dat weten in zich. In huid, in hartslag, in ogen. Soms lijkt het kind ongenaakbaar. Soms klampt het zich vast. Soms lijkt het niemand te vertrouwen, ook jou niet.

Maar dat betekent niet dat het kind zich niet wil hechten.

Het betekent dat het kind geleerd heeft dat hechten pijn doet.

Hechting kan beschadigd raken.

Maar ze is niet onherstelbaar.

Want de menselijke behoefte om zich verbonden te voelen, raakt nooit echt verloren.

Wat is hechting?

Hechting is de innerlijke zekerheid dat:

- Ik er mag zijn
- Jij er voor mij bent
- Ik op jou mag terugvallen
- Mijn gevoelens welkom zijn
- Jij niet weggaat als ik moeilijk ben

Een veilige hechting ontstaat door herhaaldelijke ervaringen van betrouwbaarheid, troost en nabijheid.

Bij trauma ontstaan vaak onveilige hechtingspatronen. Niet omdat het kind "stoornissen" heeft, maar omdat het zich heeft aangepast aan onveiligheid.

Onveilige hechting: hoe het eruit kan zien

Hechtingsstijl	Gedrag van het kind	Onderliggend gevoel
Vermijdend	Onafhankelijk, afwijzend, afstandelijk	<i>“Ik heb geleerd dat ik het alleen moet doen.”</i>
Ambivalent	Claimend, jaloers, snel overstuur	<i>“Ik wil je, maar ik vertrouw je niet.”</i>
Gedesorganiseerd	Wisselend gedrag, angst voor nabijheid	<i>“Ik wil je én ik ben bang voor je.”</i>

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Let op: deze stijlen zijn *adaptaties*, geen etiketten. Ze ontstaan *om te overleven*.

Kan hechting herstellen?

Ja. Niet in één keer. Niet als truc.

Maar in *stukjes vertrouwen*, herhaald in de tijd.

Elke keer dat jij blijft terwijl het kind verwacht dat je gaat, elke keer dat jij zacht reageert op gedrag dat om afwijzing schreeuwt, groeit de hechtingsspier langzaam, kwetsbaar, echt.

Het heet *correctieve ervaring*. Een nieuwe ervaring die het oude patroon op termijn herschrijft.

Wat helpt bij hechtingsherstel?

1. Wees emotioneel beschikbaar, ook als het kind je afwijst

- “Ik zie dat je boos bent. Ik blijf bij je.”
- “Je hoeft me nu niet te knuffelen. Maar ik ben er wél.” Onveilig gehechte kinderen testen je onbewust: “Blijf jij ook als ik moeilijk ben?”
- Onveilig gehechte kinderen testen je onbewust: “Blijf jij ook als ik moeilijk ben?”

2. Bied keuze, maar geen afstand

- “Wil je naast me zitten of tegenover me?”
- “Zullen we samen opruimen of wil je eerst wat drinken?”

Keuze geeft controle zonder verlatenheid.

3. Zeg wat je gaat doen en doe wat je zegt

- “Ik ga straks even de afwas doen, dan kom ik bij je zitten.”
- “Morgen ben ik er weer. Net als vandaag.”

Betrouwbaarheid is het medicijn tegen diepe wantrouwen.

4. Laat de band niet afhangen van gedrag

- “Ook als je boos bent, hoor je bij mij.”
- “Je hoeft je niet aan te passen om mijn liefde te houden.”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hechtingswonden gaan vaak over *voorwaardelijkheid*. Jij mag die voorwaarden loslaten.

Voorbeeld: Lara duwt, en wil toch vasthouden

Lara (11) woont sinds kort in een pleeggezin. Ze doet onaardig, zegt vaak: “Jullie doen toch alsof!” Als haar pleegvader wil knuffelen, duwt ze hem weg — maar kijkt hem dan lang aan.

Haar gedrag zegt:

“Ik wil vertrouwen, maar ik durf niet.”

Wat helpt is niet trekken, niet dwingen, maar blijven. Zeggen:

“Je hoeft me niet te vertrouwen. Dat komt misschien nog.

Ik zal niet opeens verdwijnen.”

Lara test niet jou. Ze test haar wereldbeeld. En jij kunt helpen dat beeld herschrijven.

Oefening: Het Verbonden Wachtwoord

Maak samen met het kind een ‘wachtwoord’ of symbool dat jullie gebruiken in momenten van spanning.

Bijvoorbeeld:

- Een handgebaar (“drie vingers op je hart”)
- Een codewoord (“regenboog”)
- Een liedregel, knuffel of voorwerp

Zeg:

“Als het moeilijk is, kun je dit doen of zeggen. Dan weet ik dat je eigenlijk zegt: ‘Blijf.’ Ook als je het niet kunt vragen.”

Dit geeft het kind regie én verbinding.

Hechting kan worden beschadigd door gemis, door geweld, door herhaald niet-gezien zijn. Maar het verlangen naar verbinding blijft leven, als een vuurtje onder de as.

En als jij durft te blijven,
ook als het kind duwt
ook als het kind zwijgt
ook als het kind test

... dan ben jij misschien wel het levende bewijs dat *herstel bestaat*.

En dat liefde, als ze zacht genoeg is, door álles heen kan groeien.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 9

Trauma binnen het gezin: patronen, geheimen en herhaling

Inleiding: De plek waar je had moeten kunnen rusten

Het gezin zou de eerste veilige haven moeten zijn. De plek waar je kunt landen, ontladen, opgroeien. Maar voor veel kinderen *is* het gezin juist de bron van verwarring, angst of pijn.

Soms openlijk, in de vorm van mishandeling of misbruik. Vaker nog subtieler: emotionele afwezigheid, geheimen, rollen die niet kloppen, ouders die zelf niet veilig gehecht zijn.

Trauma binnen het gezin is complex, omdat het vaak onzichtbaar blijft.

Niet omdat het kind zwijgt, maar omdat het systeem het *moet* verbergen om te kunnen blijven bestaan.

Wat maakt gezinstrauma zo pijnlijk?

1. **Dubbele loyaliteit**
Het kind houdt van wie pijn doet.
Dat verscheurt het innerlijk.
2. **Normalisering van onveiligheid**
Wat je elke dag meemaakt, wordt 'gewoon'. Zelfs als het schadelijk is.
3. **Verwarring over schuld**
"Misschien lag het aan mij." Het kind zoekt verklaringen bij zichzelf.
4. **Geen veilige buitenwereld**
Als het thuis onveilig is én niemand het ziet, blijft het kind alleen met zijn waarheid.

Typische dynamieken in gezinnen met trauma

Dynamiek	Uitleg
Parentificatie	Het kind zorgt emotioneel of praktisch voor de ouder.
Verstoting	Eén gezinslid wordt genegeerd, gemeden of veroordeeld.
Geheimhouding	Er is iets dat "niet besproken mag worden".
Omkering van rollen	Het kind moet volwassen zijn, terwijl de ouder instabiel is.
Splitsing	De ene ouder is "goed", de ander "slecht", het kind moet kiezen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

In al deze patronen leert het kind: *“Ik ben alleen verantwoordelijk voor mijn eigen veiligheid.”*

Voorbeelden van gezinstrauma

- Een moeder die zelf CPTSS heeft en haar kind emotioneel overspoelt.
- Een vader die fysiek aanwezig is maar emotioneel afwezig.
- Een opa die ooit mishandelde, en een familie die dat ontkent.
- Een kind dat ‘de sterke’ moet zijn na het overlijden van een ouder.
- Een broer die gewelddadig is, maar die de ouders blijven beschermen.

Dit soort trauma is vaak *relationeel*, niet alleen gebeurtenisgericht. Het gaat niet om *wat* er gebeurde, maar om *wie je nodig had en niet kreeg*.

Intergenerationeel trauma: het blijft niet bij één kind

Ouders die zelf getraumatiseerd zijn, geven vaak onbedoeld hun pijn door, via gedrag, woorden, stilte of onvermogen tot verbinding. Dit heet *intergenerationeel trauma*.

“Mijn moeder sloeg me nooit. Maar ze keek ook nooit naar me.”

“Mijn vader dronk niet meer, maar alles in huis draaide nog steeds om zijn stemming.”

“We mochten nooit huilen. Dat deed je maar in je kamer.”

De pijn blijft leven in het systeem, tenzij iemand het erkent.

En soms... ben jij degene die het patroon durft te breken.

Wat kun je doen als hulpverlener, ouder of nabij persoon?

1. Erken het systeem zonder het te beschuldigen

Zeg niet: “Je ouders zijn fout.”

Zeg: “Het klinkt alsof er voor jou weinig ruimte was om kind te zijn.”

Kinderen blijven loyaal. Breek dat niet, eer het.

2. Geef woorden aan het onbespreekbare

“Soms zijn er geheimen die zwaarder wegen dan wat er echt gebeurd is.”

“Je hoeft de waarheid niet hardop te zeggen. Ik geloof je ook in stilte.”

3. Laat het kind zijn eigen plek terugvinden

Niet de redder

Niet de zondebok

Niet de bemiddelaar

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Gewoon: het kind. Met recht op zorg, rust, rouw.

Herstel begint bij het loslaten van rollen die nooit bij het kind hoorden.

Werkvorm: De gezinsstoelencirkel

Benodigheden: 5 stoelen (of meer), poppetjes of kaartjes met gezinsrollen.

1. Zet stoelen neer in een kring: één voor elk gezinslid.
2. Laat het kind (of jijzelf, als voorbereiding) de plekken vullen met de gezinsrollen:
 - “De stille”
 - “De boze”
 - “De helper”
 - “De afwezige”
 - “De redder”
 - “Ikzelf”
3. Laat het kind beschrijven: wie zit waar, wie zit te dicht, wie staat buiten?
4. Vraag: “Wat zou je veranderen als jij de kring mocht herschikken?”

Doe dit spelenderwijs, zonder interpretatie. Het kind weet zelf vaak meer dan het kan zeggen.

Een gezin kan een plek zijn van geborgenheid. Maar soms is het juist de bron van verwonding.

Dat onder ogen zien vraagt moed en compassie. Niet alleen voor het kind, maar ook voor de ouders die hun eigen wonden met zich meedragen.

Want trauma leeft in systemen en heling die begint daar waar iemand zegt:

“Het stopt hier. Bij mij. Met liefde.”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 10

De school als spiegel van het trauma

Inleiding: Waar het masker moet blijven zitten

In de klas moet je stilzitten. Luisteren. Presteren. Samen zijn. Jezelf reguleren. Dat is voor veel kinderen al een uitdaging maar voor een kind met trauma kan het aanvoelen als een oorlog in vreedstijd.

De school wordt dan een toneelzaal.

Het kind doet mee, lacht, haalt misschien zelfs goede cijfers maar vanbinnen knarst het systeem. Of het lukt helemaal niet: het kind botst, vlucht, haakt af. In het gedrag van een kind op school zie je vaak de echo van wat thuis niet veilig was.

Waarom komt trauma juist op school zo duidelijk naar voren?
Omdat school...

- **Structuur vraagt** (maar het kind leeft in innerlijke chaos)
- **Sociale interactie vereist** (maar het kind vertrouwt niemand echt)
- **Prestatiedruk oplegt** (maar het brein staat in overlevingsstand)
- **Vergelijking oproept** (en het kind zich toch al 'anders' voelt)
- **Autonomie beperkt** (terwijl controle voor het kind essentieel is)

Een getraumatiseerd kind is vaak niet *moeilijk*. Het heeft het *moeilijk*.

Hoe trauma zich op school kan uiten

Gedrag	Mogelijke betekenis
Agressie, vechten, schreeuwen	Overlevingsreflex (vechten)
Stilte, terugtrekken, niet reageren	Dissociatie of bevrozing
Opvallend zorgzaam of volwassen gedrag	Parentificatie, pleasen
Chaotisch, ongericht gedrag	Overprikkeling, innerlijke verwarring
Lichamelijke klachten	Onuitgesproken stress
"Drammerigheid", regels willen controleren	Verlangen naar voorspelbaarheid
Hoge prestaties maar extreme zelfkritiek	Overlevingsstrategie door perfectionisme

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Kijk altijd naar *de functie achter het gedrag*, niet alleen naar de vorm.

De rol van de leerkracht

Een leerkracht ziet het kind in een ander licht dan de ouder of hulpverlener. Dat is een kracht en een kwetsbaarheid. Want zonder kennis van trauma wordt gedrag snel verkeerd begrepen als:

- **Luiheid** (in plaats van verlamming)
- **Aandachttrekkerij** (in plaats van een roep om nabijheid)
- **Onwil** (in plaats van onvermogen)

Een geïnformeerde leerkracht kan het verschil maken door te vragen:

“Wat zou er onder dit gedrag kunnen liggen?”

“Hoe voelt het kind zich hier werkelijk?”

“Wat heeft dit kind van mij nodig om zich veilig te voelen?”

Wat helpt op school?

1. Voorspelbaarheid en ritme

- Gebruik pictogrammen of dagritmekaarten
- Geef tijdswaarschuwingen (“Over 5 minuten stoppen we”)
- Vermijd verrassingen

2. Emotieregulatie ondersteunen

- Geef een rustige plek om te ont-prikkelen
- Leer simpele ademtechnieken (zoals “blaas de storm weg”)
- Wees zelf een regulerend anker: zacht in stem, helder in grens

3. Ruimte voor herstelmomenten

- Korte pauzes om even alleen te zijn
- Mogelijkheid om een vertrouwd voorwerp bij zich te houden
- Vaste mentor of vertrouwenspersoon

Vraag: “Wat heeft dit kind nodig om zich veilig te voelen?” Niet: “Hoe krijg ik dit kind rustig?”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Valkuil: gedragsaanpak zonder context

Een veelgebruikte aanpak is: belonen bij goed gedrag, negeren of straffen bij ongewenst gedrag. Maar voor een getraumatiseerd kind voelt dat als:

- Liefde bij aanpassing
- Afwijzing bij echtheid
- Alleen goed als ik me anders voordoe

Dat herhaalt vaak precies het trauma.

Een trauma-sensitieve aanpak is relationeel, niet alleen gedragsgericht.

Oefening: Het schoolspiegelkaartje

Laat het kind (of gebruik zelf als leerkracht of begeleider) een kaartje maken met de vragen:

1. *Wat zie ik aan het gedrag?*
2. *Wat zou het kind hiermee kunnen zeggen zonder woorden?*
3. *Wat roept dit gedrag bij mij op?*
4. *Wat kan ik doen om veiligheid te bieden, zonder het kind te forceren?*

Deze oefening helpt schoolteams reflecteren zonder direct in te grijpen.
Het creëert *ruimte vóór reactie*.

Voorbeeld: Amir wil niet werken

Amir (8) zit stil aan tafel. Zijn boek ligt dicht. Hij kijkt naar buiten.

De juf zegt: “Je moet nu aan het werk!”

Amir zwijgt. Minuten verstrijken. Uiteindelijk mompelt hij: “Ik wil naar huis.”

De juf wil hem helpen, maar voelt irritatie. Ze denkt: *Waarom werkt hij niet gewoon mee?*

Wat ze niet weet: Amir heeft vannacht zijn ouders horen vechten. Hij heeft amper geslapen. Zijn lijf is moe, zijn hoofd vol.

Wat Amir nodig heeft:

- Een zachte vraag: “Zou je liever even een pauze willen nemen?”
- Een veilige toon: “Je bent niet fout. Je bent gewoon even moe.”
- En het vertrouwen: *Hij is niet lastig. Hij is overbelast.*

School kan een spiegel zijn van het trauma of een spiegel van herstel.

Als een kind zich op school gezien, gehoord en gedragen weet, is dat soms het eerste bewijs dat de wereld ook veilig kan zijn.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

En als een leraar of begeleider dat verschil maakt,
is dat niet zomaar onderwijs. Dat is *herstelwerk*.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 11

Pubers en trauma: tussen stilte en storm

Inleiding: De onzichtbare strijd

Pubers lijken vaak te rebelleren, terug te trekken of juist te exploderen en soms allemaal tegelijk. Voor jongeren met trauma is dit nog veel ingewikkelder.

Trauma beïnvloedt hoe ze zichzelf zien, hun lichaam ervaren, en relaties aangaan. Het brengt een extra laag van onrust, wantrouwen en soms zelfbeschadiging. Puberteit is van nature een tijd van grensverlegging. Trauma zorgt dat die grenzen soms dichtgespijkerd worden of juist onveilig openstaan.

Wat gebeurt er in het brein en lijf van pubers met trauma?

- **Emotionele overprikkeling**
Hormonale veranderingen versterken gevoelens. Trauma maakt het moeilijker die te reguleren.
- **Verstoorde hechtingspatronen**
Vertrouwen opbouwen met leeftijdsgenoten en volwassenen is lastig.
- **Identiteitsvorming onder druk**
Het verhaal dat pubers over zichzelf maken, kan door trauma beschadigd zijn.
- **Lichamelijke spanning en dissociatie**
Soms voelen ze zich “weg” of juist hyperalert.
- **Impulsiviteit en risicogedrag**
Soms zoeken ze heftige ervaringen om emoties te voelen of te ontladen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Typisch gedrag bij pubers met trauma

Gedrag	Mogelijke betekenis
Stil en teruggetrokken	Bang om gezien te worden, bang om gekwetst te worden
Boos en agressief	Proberen controle te krijgen over onzichtbare pijn
Zelfbeschadiging	Om spanning te ontladen of om emoties te voelen
Spijbelen, weglopen	Vluchten uit een omgeving die onveilig voelt
Hoge prestatie en perfectionisme	Poging om goedkeuring en controle te krijgen
Overmatig pleasen	Angst om afgewezen te worden

De rol van de volwassene

Pubers willen vaak onafhankelijk zijn en tegelijk behoefte aan veiligheid voelen. Dat maakt de relatie soms lastig.

Wat helpt?

- **Respecteer hun behoefte aan autonomie, binnen veilige grenzen**
Geef ruimte, maar blijf aanwezig.
- **Wees consistent en betrouwbaar**
Maak geen valse beloften.
- **Luister zonder oordeel**
Soms is er geen oplossing nodig, alleen erkenning.
- **Help bij het herkennen van emoties**
Veel pubers weten niet hoe ze hun gevoelens moeten benoemen.
- **Bied structuur met flexibiliteit**
Helderheid zonder starheid.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Oefening: De Emotie-Check-in

Laat de puber elke dag (of week) een moment kiezen om kort te checken:

1. Hoe voel ik me nu? (Met woorden, tekeningen of muziek)
2. Wat gebeurde er vandaag dat dat gevoel beïnvloedde?
3. Wat hielp me om me beter te voelen?
4. Wat wil ik morgen anders proberen?

Dit kan samen met een volwassene of zelfstandig, en helpt bij het vergroten van emotioneel bewustzijn.

Voorbeeld: Eva's stormen

Eva (15) voelt zich vaak leeg en alleen. Ze spijbelt regelmatig. Als ze thuis komt, sluit ze zich op in haar kamer en snijdt ze zichzelf. Haar mentor zegt niet snel "jij moet stoppen", maar vraagt: "Wat voel je als je jezelf pijn doet?" Eva antwoordt soms, soms niet. Maar ze merkt dat die mentor niet weggaat, ook niet als het moeilijk wordt.

Puberteit en trauma samen zijn geen gemakkelijke reis.

Maar het is ook een tijd vol mogelijkheden.

Met geduld, begrip en zachtheid kunnen pubers leren dat hun stormen tijdelijk zijn en dat ze niet alleen hoeven te zijn in de stilte.

Jij bent die veilige haven, zelfs als de golven hoog zijn.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 12

Zelfzorg en burn-out bij ouders en hulpverleners rondom getraumatiseerde kinderen

Inleiding: Zorg eerst voor jezelf

Werken met of zorgen voor een kind met trauma is diep betekenisvol, maar ook zwaar. Emotionele zwaarte, lange periodes van spanning, onvoorspelbaarheid en het dragen van andermans pijn kunnen je eigen welzijn ondermijnen.

Zorg voor jezelf is geen luxe, maar noodzaak.

Zonder goede zelfzorg word je leeg, uitgeput en uiteindelijk onbeschikbaar voor het kind én voor jezelf.

Wat is burn-out?

Burn-out is een staat van fysieke, emotionele en mentale uitputting door langdurige stress. Het gaat niet om zwakte, maar om overbelasting.

Symptomen kunnen zijn:

- Uitgeput voelen, moe zonder energie
- Slaap- en concentratieproblemen
- Cynisme en afstandelijkheid
- Gevoel van falen of nutteloosheid
- Emotionele overbelasting, huilbuien
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn

Waarom ben je extra kwetsbaar rondom trauma?

- **Empathische belasting:** Je voelt sterk mee met het kind, soms zelfs trauma als het jou raakt.
- **Onvoorspelbaarheid:** Trauma brengt chaotische situaties die je weinig controle geven.
- **Grenzen vervagen:** Soms ga je te ver in zorgen, en verwaarloos je jezelf.
- **Weinig directe beloning:** Herstel duurt lang, je ziet vaak weinig snelle vooruitgang.
- **Eenzaamheid:** Het werk of de zorg voelt soms als iets dat niemand echt begrijpt.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hoe voorkom je burn-out?

1. Ken je grenzen en respecteer ze

- Zeg 'nee' als het teveel wordt
- Vraag om hulp als je het nodig hebt
- Plan regelmatige pauzes en vrije tijd

2. Zorg voor ontspanning en herstel

- Beweeg dagelijks (wandelen, yoga, sport)
- Zoek creatieve uitlaatkleppen (schrijven, muziek, kunst)
- Mediteer of doe ademhalingsoefeningen

3. Creëer een ondersteunend netwerk

- Praat met collega's, vrienden, lotgenoten
- Deel wat je meemaakt, zonder te oordelen
- Zoek eventueel professionele hulp of supervisie

4. Houd de balans tussen geven en ontvangen

- Wees bewust van wat jij nodig hebt
- Wees mild naar jezelf bij fouten en moeilijke momenten
- Vier kleine successen en vooruitgangen

Praktische zelfzorgtips

Tip	Uitwerking
Adem bewust	Elke dag 5 minuten rustig ademen en voelen
Grenzen stellen	Duidelijk zijn over wat je wel en niet aankunt
Rituelen	Dagelijks een klein moment voor jezelf, bv. thee drinken zonder afleiding
Afstand nemen	Tijdelijk weggaan uit een stressvolle situatie om op te laden
Humor gebruiken	Lachen als medicijn tegen stress

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Voorbeeld: Tom, de zorgzame vader

Tom zorgt alleen voor zijn zoon met CPTSS. Soms voelt hij zich overweldigd, verdrietig, en erg moe. Hij vergeet vaak te eten of te slapen omdat hij 'aan' staat voor zijn zoon. Een begeleider zegt tegen hem: "Tom, jij bent de belangrijkste persoon in zijn herstel. Als jij valt, valt hij ook."

Tom begint kleine momenten voor zichzelf te plannen. Eerst een wandeling, dan een hobby. Langzaam voelt hij zich sterker, en kan hij beter aanwezig zijn voor zijn zoon.

Jouw welzijn is de hoeksteen van herstel.

Zonder goede zelfzorg kun je niet geven wat een getraumatiseerd kind nodig heeft: aanwezigheid, geduld en liefde.

Vergeet niet:

De kracht om te helpen komt uit de zorg voor jezelf.

En die zorg begint nu.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 13

Samenwerken met hulpverleners: grenzen, vertrouwen en communicatie

Inleiding: Samen sterk, maar ook jezelf blijven

Rondom een getraumatiseerd kind staan vaak veel mensen: ouders, hulpverleners, leerkrachten, therapeuten, familie.

Samenwerking kan de sleutel zijn tot herstel, maar alleen als het écht lukt om te verbinden zonder jezelf kwijt te raken.

Samenwerken is geen vanzelfsprekendheid.

Het vraagt aandacht, moed en respect.

Waarom samenwerken zo belangrijk is

- Trauma beïnvloedt alle leefgebieden van het kind
- Iedereen brengt eigen kennis, ervaringen en perspectieven mee
- Door samen te werken, ontstaat een completer beeld en betere steun
- Tegelijkertijd kunnen onduidelijkheden, conflicten en misverstanden het kind kwetsen

Valkuilen in samenwerking

Valkuil	Gevolg	Hoe te vermijden
Onduidelijke rolverdeling	Verwarring en frustratie	Maak rollen en taken duidelijk
Gebrek aan communicatie	Onbegrip en conflicten	Spreek regelmatig af en deel informatie
Overlap of tegenstrijdige adviezen	Verward kind en ouders	Stem plannen af en wees transparant
Grenzen overschrijden	Vermoeidheid en burnout	Houd persoonlijke en professionele grenzen scherp
Onvoldoende vertrouwen	Wantrouwen en afstand	Investeer in relaties en openheid

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Praktische tips voor effectieve samenwerking

1. Wees helder over jouw rol en grenzen

- Wat kun je bieden? Wat niet?
- Wanneer ben je bereikbaar?
- Wat deel je wel of niet?

2. Communiceer regelmatig en open

- Plan vaste momenten voor overleg
- Gebruik heldere, eenvoudige taal
- Luister actief en stel vragen

3. Bouw vertrouwen op door consistentie

- Doe wat je zegt
- Wees eerlijk over wat je niet weet
- Respecteer vertrouwelijkheid

4. Betrek het kind en de ouders

- Vraag wat zij nodig hebben
- Laat hen meedenken en beslissen waar kan
- Erken hun ervaringen en gevoelens

5. Wees flexibel en oplossingsgericht

- Erken dat plannen soms aangepast moeten worden
- Focus op wat het kind helpt, niet op protocollen alleen

Oefening: Samenwerkingskaart maken

Maak met alle betrokkenen een overzichtelijke kaart met:

- Namen en rollen
- Contactgegevens
- Wensen en zorgen van het kind en gezin
- Afspraken over communicatie (hoe, wanneer)
- Grenzen en verwachtingen

Dit zorgt voor duidelijkheid en voorkomt misverstanden.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Samenwerken rondom een getraumatiseerd kind is een kunst.

Het vraagt verbinding zonder jezelf te verliezen,
vertrouwen zonder blind te zijn,
en communicatie die open, eerlijk én respectvol is.

Als je dit lukt, creëer je een netwerk van hoop waar het kind veilig kan
groeien.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 14

De kracht van rituelen en overgangsriten bij trauma

Inleiding: Rituelen als anker in de storm

Voor kinderen met trauma is de wereld vaak chaotisch, onvoorspelbaar en onveilig. Rituelen en overgangsriten kunnen dan een baken zijn: iets dat telkens terugkeert, betekenis geeft en structuur biedt.

Rituelen zijn niet zomaar tradities.

Ze zijn symbolische momenten waarin heling kan beginnen.

Wat zijn rituelen en overgangsriten?

- **Rituelen** zijn vaste handelingen met symbolische betekenis, vaak herhaald en gedeeld.
- **Overgangsriten** markeren belangrijke levensfasen, zoals het loslaten van het oude en het verwelkomen van het nieuwe.

Voor een kind met trauma kunnen deze momenten helpen om verlies, verandering en groei te verwerken.

Waarom rituelen helend zijn

1. **Structuur en voorspelbaarheid**
Ze bieden een veilige kader, een vertrouwde orde in chaos.
2. **Symboliek**
Ze maken gevoelens en ervaringen zichtbaar en bespreekbaar, zonder veel woorden.
3. **Verbondenheid**
Rituelen verbinden het kind met zichzelf, met anderen en met iets groters.
4. **Bevestiging van identiteit**
Ze helpen het kind zichzelf te herkennen en te erkennen in verschillende levensfasen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Praktische voorbeelden van rituelen

Ritueel	Toepassing	Helende werking
Dagelijkse groet of afscheidsritueel	Bij het naar school gaan of naar bed	Geeft veiligheid en verbinding
Herdenkingsmoment voor verlies	Kaars aansteken, herinneringen delen	Erkenning van verdriet en ruimte voor rouw
Overgangsriten bij belangrijke mijlpalen	Eerste schooldag, puberteit, afscheid	Markeren groei en verandering
Creatieve expressie rituelen	Tekenen, dansen, zingen	Uitdrukken van wat moeilijk is in woorden
Ademhalings- of ontspanningsrituelen	Adem samen in- en uit, mindful pauzes	Regulatie van spanning en angst

Werkvorm: Het Helingsritueel

1. Vraag het kind om een voorwerp te kiezen dat iets zegt over een moeilijke ervaring of een wens voor de toekomst.
2. Maak samen een speciaal plekje, bijvoorbeeld een klein altaar of mandje.
3. Zet het voorwerp er neer, steek een kaarsje aan of speel zachte muziek.
4. Deel samen een korte intentie, bijvoorbeeld:

“Ik mag loslaten wat pijn doet.
Ik geef ruimte aan groei en hoop.”

5. Sluit af met een vaste handeling, zoals een high-five, een knuffel of samen diep ademhalen.

Rituelen zijn bruggen naar heling.

Ze maken het onzichtbare zichtbaar, het onuitspreekbare bespreekbaar, en het oncontroleerbare draaglijk.

Door rituelen leert een kind:

“Ik ben hier. Ik mag zijn. Ik groei.”

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 15

Trauma en taal: praten, zwijgen en de kracht van verhalen

Inleiding: Woorden als brug en schuilplaats

Trauma tast niet alleen het lichaam en het gevoel aan, maar ook de taal.

Kinderen (en volwassenen) met trauma worstelen vaak met praten over wat ze hebben meegemaakt. Soms zwijgen ze uit angst, schaamte of onvermogen. Soms vertellen ze juist heel veel, zoekend naar begrip.

Taal is een brug tussen binnen en buiten.

Maar trauma kan die brug vernielen of juist verstevigen.

Waarom is praten over trauma zo moeilijk?

- **Onverwerkte herinneringen** liggen vaak *niet* in woorden opgeslagen, maar in beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties.
- **Angst voor herbeleving**: vertellen kan het trauma 'heractiveren' en daardoor pijnlijk zijn.
- **Schaamte en schuldgevoel**: het kind durft niet te vertellen uit angst veroordeeld te worden.
- **Gebrek aan veilige luisteraars**: zonder vertrouwen durft het kind niet te delen.
- **Culturele en gezinstradities**: soms is zwijgen 'de norm'.

De stilte begrijpen

Zwijgen is niet altijd 'weglopen'. Het kan betekenen:

- Het beschermen van zichzelf tegen pijn.
- Het ontbreken van woorden om te beschrijven wat er is.
- Het wachten op het juiste moment of de juiste persoon.
- Het vasthouden aan controle door niet te delen.

Praten: wanneer en hoe?

Praten over trauma kan helend zijn, maar het vraagt timing, veiligheid en vaardigheid.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Wat helpt:

- **Vraag niet te veel tegelijk**
Laat het kind bepalen wat het wil delen.
- **Gebruik open vragen zonder druk**
“Wil je me iets vertellen over...?” in plaats van “Vertel me alles.”
- **Luister zonder oordeel of haast**
Laat ruimte voor stilte en emoties.
- **Herhaal en bevestig**
“Dat klinkt heel moeilijk, ik ben blij dat je het deelt.”
- **Gebruik taal die past bij de leeftijd**
Soms zijn beelden, tekeningen of spel beter dan woorden.

De kracht van verhalen

Verhalen kunnen trauma omvormen:

- Ze creëren afstand tot de pijn, waardoor het beter te dragen is.
- Ze geven betekenis en samenhang aan wat chaotisch is.
- Ze maken herstel zichtbaar als een reis met hobbels én hoop.
- Ze helpen een identiteit te vormen waarin het trauma een deel is, niet het geheel.

Werkvorm: Het verhalenboek maken

1. Laat het kind een eigen ‘verhalenboek’ maken, met woorden, tekeningen, foto’s of knipsels.
2. Het hoeft niet chronologisch of volledig te zijn — het mag in fragmenten.
3. Vraag af en toe of het kind een stukje wil delen, maar dwing niet.
4. Help het kind betekenis te geven aan de verhalen, bijvoorbeeld door vragen als:
 - Wat vond je moeilijk?
 - Wat gaf je kracht?
 - Wat wil je meenemen naar de toekomst?

Voorbeeld: Sam’s geheime verhaal

Sam (12) praat nauwelijks over wat hij heeft meegemaakt. In therapie maakt hij een boek met tekeningen van zijn favoriete dieren en wat hij voelt. Na verloop van tijd voegt hij een tekening toe van een storm, het is zijn

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

verhaal over de chaos in zijn hoofd.

Door te tekenen kon Sam delen zonder te spreken, en vond hij een manier om zijn trauma te zien als iets dat voorbij kan gaan.

Tips voor begeleiders en ouders

- Wees geduldig: trauma vertellen is een proces, geen gebeurtenis.
- Respecteer zwijgen: soms is stilte zelf een boodschap.
- Moedig verschillende vormen van expressie aan: muziek, dans, schrijven, tekenen.
- Zorg dat het kind altijd weet dat het veilig is om te stoppen met delen.
- Vraag eventueel hulp van een gespecialiseerde therapeut bij lastige verhalen.

Taal is geen simpel middel bij trauma, het is een dans tussen durven en beschermen, tussen spreken en zwijgen.

Als begeleider, ouder of hulpverlener ben jij die veilige haven waar woorden langzaam mogen landen.

Woorden kunnen helen, maar alleen als ze worden gehoord met warmte, zonder oordeel, en met geduld.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 16

De rol van lichaamsgerichte therapie bij kinderen met trauma

Inleiding: Trauma leeft in het lichaam

Trauma is niet alleen een verhaal dat je vertelt, maar ook een ervaring die je lijf opslaat.

Kinderen met trauma kunnen dat voelen als spanning, pijn, onrust of juist 'afgesloten zijn'.

Lichaamsgerichte therapie helpt om die opgeslagen emoties en spanningen te ontladen en het lichaam weer veilig te maken.

Het lijf is een archief van ervaringen.

Soms moet je het lijf helen voordat het hoofd kan volgen.

Waarom lichaamsgerichte therapie?

- Trauma activeert het stress- en alarmsysteem in het lichaam
- Langdurige spanning leidt tot fysieke klachten en gedragsproblemen
- Het brein en lichaam zijn nauw verbonden in verwerking en herstel
- Kinderen hebben soms nog geen woorden, maar reageren via het lichaam
- Lichaamsgerichte therapie sluit aan bij de belevingswereld van kinderen

Wat is lichaamsgerichte therapie?

Lichaamsgerichte therapie omvat allerlei methoden die het contact met het eigen lichaam versterken en het trauma daarin verwerken. Voorbeelden:

- Ademhalingsoefeningen
- Bewegings- en ontspanningstherapie
- Speltherapie met lichaamsgerichte focus
- Massage en aanraking (met respect en toestemming)
- Yoga en mindfulness speciaal voor kinderen
- Somatic Experiencing (SE) en andere gespecialiseerde methoden

Hoe werkt het bij kinderen?

Kinderen kunnen leren:

- Hun lichaamssignalen (spanning, pijn, rust) te herkennen
- Bewust te ademen om spanning te verminderen
- Veilige lichaamsbewegingen te maken die ontspanning brengen
- Hun grenzen aan te geven via lichaamstaal

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

- Hun emotionele lading te ontladen zonder woorden

Praktische oefeningen voor thuis en in therapie

1. De adem als anker

- Laat het kind met de hand op de buik rustig in- en uitademen
- Tel langzaam mee (bv. inademen 1-2-3, uitademen 1-2-3)
- Herhaal een paar minuten, focus op de beweging van de buik

2. Veilig bewegen

- Samen dansen of bewegen op muziek
- Gebruik zachte rek- en strekbewegingen
- Beweging als uitlaatklep voor opgebouwde spanning

3. Lichaamsscan

- Zittend of liggend het kind begeleiden om aandacht te geven aan delen van het lichaam
- “Voel je ergens spanning? Mag die spanning er zijn? Kun je het zien als een wolkje of iets anders?”
- Doel is bewustwording en acceptatie, niet direct oplossen

4. Grondingsoefeningen

- Voel je voeten stevig op de grond
- Maak contact met de stoel of mat
- Visualiseer wortels die je stevig houden

Voorbeeld: Lisa en haar ademtocht

Lisa (9) reageerde vaak met woede-uitbarstingen. In therapie leerde ze haar adem te volgen: elke keer als ze boos werd, nam ze drie diepe ademhalingen. Het duurde even voordat ze het effect merkte, maar nu voelt ze zich rustiger en krijgt ze meer controle over haar emoties.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Waarop letten?

- Altijd toestemming vragen en de regie bij het kind laten
- Niet forceren: lichaam en geest moeten zich veilig voelen
- Langzaam opbouwen en aansluiten bij het tempo van het kind
- Professionele begeleiding bij ernstiger klachten of complexe trauma

Lichaamsgerichte therapie biedt kinderen een taal zonder woorden, een plek waar ze zichzelf terugvinden in het contact met hun lijf.

Het lijf herinnert, het lijf geneest.

Door het lijf te horen, mag het kind heel worden.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 17

Veiligheid en grenzen: het fundament voor herstel

Inleiding: Veiligheid als eerste levensbehoefte

Voor een kind met trauma is veiligheid niet vanzelfsprekend. Hun lichaam en brein zijn vaak in overlevingsmodus, continu alert op dreiging. Pas als veiligheid écht wordt ervaren, kan het zenuwstelsel ontspannen en herstel beginnen.

Zonder veiligheid is heling onmogelijk.

Veiligheid is niet alleen een plek, maar een gevoel.

En grenzen zijn de bouwstenen van die veiligheid.

Wat bedoelen we met veiligheid?

Veiligheid is een diep gevoel van vertrouwen en rust, dat je niet bedreigd zult worden, lichamelijk, emotioneel of psychisch. Dit kan op verschillende niveaus zijn:

- **Fysieke veiligheid:** geen gevaar voor lijf en leden
- **Emotionele veiligheid:** gehoord, begrepen, niet veroordeeld worden
- **Relationele veiligheid:** vertrouwen in anderen, hechting zonder angst
- **Psychologische veiligheid:** ruimte om jezelf te zijn zonder angst voor afwijzing of straf

Trauma en het ontbreken van veiligheid

Kinderen met trauma hebben vaak jaren ervaren waarin veiligheid ontbrak.

Dit leidt tot:

- Chronische stress en hyperalertheid
- Moeite met reguleren van emoties en gedrag
- Wantrouwen en vermijding van anderen
- Moeite met grenzen stellen en accepteren

Grenzen als fundament van veiligheid

Grenzen zijn de onzichtbare lijnen die beschermen, reguleren en verbinden.

Ze geven:

- Bescherming tegen overweldiging
- Duidelijkheid over wat wel en niet mag
- Een kader om vertrouwen op te bouwen

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Soorten grenzen

Soort grens	Voorbeeld	Effect op het kind
Fysiek	Niet zomaar aan iemand zitten zonder toestemming	Het kind voelt dat het lijf van hem/haar is
Emotioneel	Respect voor verdriet of boosheid	Het kind durft zijn emoties te uiten
Tijdelijk	Even alleen zijn of rust nemen	Het kind leert zelfregulatie
Relationeel	Wie mag waarover praten, met wie delen	Vertrouwen groeit, chaos vermindert
Cultureel/sociale	Wat is acceptabel in de omgeving	Het kind voelt zich verbonden

Veiligheid en het zenuwstelsel

Het lichaam reageert op veiligheid met ontspanning, op onveiligheid met vechten, vluchten of bevriezen. Dit heet het autonome zenuwstelsel.

- Veiligheid activeert het parasympathisch zenuwstelsel: rust, herstel, verbinding.
- Onveiligheid activeert het sympathisch zenuwstelsel: alarm, stressreacties.

Wat kun je doen om veiligheid te bieden?

1. Wees voorspelbaar en consistent

- Houd je aan afspraken
- Geef structuur en duidelijkheid
- Herhaal rituelen en routines

2. Respecteer en ondersteun grenzen

- Vraag toestemming
- Erken 'nee' en boosheid
- Geef het kind de regie waar mogelijk

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

3. Wees emotioneel beschikbaar

- Luister zonder oordeel
- Erken gevoelens, ook als ze moeilijk zijn
- Wees geduldig en zacht

4. Creëer een veilige fysieke omgeving

- Zorg voor rustplekken
- Vermijd harde prikkels of chaotische situaties
- Geef ruimte om even terug te trekken

5. Leer het kind zelf grenzen herkennen en aangeven

- Gebruik spel en oefeningen
- Help het lijf te voelen en signalen te herkennen
- Maak het bespreekbaar in taal die het kind begrijpt

Oefening: De grenscirkel

1. Teken samen met het kind een grote cirkel op papier.
2. Vraag: “Wat hoort er bij jou binnen de cirkel? Wat mag dichtbij zijn?”
3. Vraag: “Wat hoort buiten de cirkel? Wat is te dichtbij of niet oké?”
4. Bespreek situaties waarin iemand die grens overging. Hoe voelde dat? Wat wilde het kind?
5. Maak samen afspraken over het bewaken van die grenzen.

Voorbeeld: Joris en de veilige plek

Joris (7) had moeite met aanraking. In therapie mocht hij een ‘veilige plek’ kiezen: een hoek met een zachte deken en kussens. Wanneer hij voelde dat het te veel werd, kon hij daarheen gaan.

Het gaf Joris een gevoel van controle en veiligheid, waardoor hij zich langzaam opener durfde te stellen.

Wat als veiligheid niet direct lukt?

Veiligheid opbouwen kost tijd en geduld. Soms zijn er terugvallen, triggers en angsten. Belangrijk is om niet te pushen, maar telkens opnieuw te verbinden. Heling is een reis, geen sprint.

En elk klein moment van veiligheid is winst.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Veiligheid en grenzen zijn de fundamenteen waarop herstel rust.

Ze zijn de stille helden in het leven van een kind met trauma.

Zorg eerst dat het kind zich veilig voelt, dan kan het gaan groeien, leren en helen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 18

Het belang van spel en creativiteit bij traumaverwerking

Inleiding: Spel en creativiteit als taal van het kind

Kinderen communiceren en verwerken hun wereld vooral via spel en creativiteit. Trauma tast het vermogen aan om te vertrouwen op woorden alleen. Spel en creatieve expressie bieden een veilige en krachtige manier om gevoelens en ervaringen te uiten, te begrijpen en te helen.

Spel is het werk van het kind.

Creativiteit is de stem van het onuitgesproken.

Waarom is spel zo belangrijk bij trauma?

- **Veiligheid en controle**
In spel bepaalt het kind zelf de regels en kan het risico's inschatten in een veilige omgeving.
- **Expressie zonder woorden**
Trauma kan vaak niet worden verwoord, maar komt wel naar buiten via beweging, beeld en geluid.
- **Herstel van zelfvertrouwen**
Door spel ervaart het kind succes, invloed en erkenning.
- **Verwerking van emoties**
In spel kunnen moeilijke gevoelens worden geoefend en verwerkt zonder directe confrontatie.
- **Sociale vaardigheden oefenen**
Spel helpt bij het leren van samenwerken, grenzen stellen en vertrouwen geven.

Verschillende vormen van spel en creativiteit

Vorm	Voorbeeld	Helende werking
Rollenspel	Poppen, acteren, fantasierollen	Veilige afstand tot trauma, oefenen van nieuwe rollen
Beeldend spel	Tekenen, schilderen, kleien	Uitdrukken van gevoelens en herinneringen zonder woorden
Constructief spel	Bouwen met blokken, puzzelen	Structuur ervaren, concentratie versterken
Bewegingsspel	Dansen, rennen, vechten met kussens	Spanningen ontladen, lichaamsbewustzijn vergroten

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Vorm	Voorbeeld	Helende werking
Muziek en geluid	Zingen, luisteren, instrumenten bespelen	Emotionele expressie, regulatie van stemming
Verhalend spel	Verhalen maken, schrijven, vertellen	Betekenis geven aan ervaringen

Praktische werkvormen

1. Het gevoelensmasker maken

- Laat het kind een masker maken met kleuren, tekeningen of materialen die uitdrukken hoe het zich voelt.
- Het masker kan dagelijks aangepast worden.
- Praat er samen over, als het kind dat wil.

2. Het veilige plek-spel

- Creëer een 'veilige plek' met kussens, dekens en knuffels.
- Speel rollenspellen waarbij het kind naar deze plek kan terugkeren als het moeilijk wordt.

3. Het verhaal van de held

- Help het kind een verhaal te maken waarin een held obstakels overwint.
- Laat het kind zelf de held zijn en het verhaal verzinnen.
- Bespreek de metaforen die het kind gebruikt.

4. Bewegingsdans

- Speel muziek en moedig het kind aan vrij te bewegen.
- Laat spanning eruit dansen en ruimte maken voor ontspanning.
- Na afloop kun je samen rustig ademhalen.

Tips voor begeleiders en ouders

- Geef het kind de regie: dwing nooit tot spelen of vertellen.
- Wees aanwezig zonder te sturen: laat het kind zelf ontdekken.
- Respecteer ritmes en grenzen: sommige kinderen hebben meer tijd nodig om zich veilig te voelen.
- Erken en benoem emoties: ook al zijn ze niet uitgesproken.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

- **Gebruik het spel als ingang:** observeer en leer van wat het kind laat zien.

Voorbeeld: Noah's Lego-verhaal

Noah (10) bouwde in therapie een kasteel met Lego, met een diepe gracht en hoge muren. Hij vertelde dat het kasteel zijn hoofd was, en dat hij het moest beschermen tegen de boze mensen buiten.

Door het kasteel kon Noah praten over zijn angst en hoe hij zich soms gevangen voelde. De therapeut gebruikte het verhaal om te werken aan het langzaam openen van de poorten.

Spel en creativiteit zijn geen 'extraatje' bij trauma, ze zijn de taal van heling voor kinderen.

Ze bieden de ruimte om trauma te herstructureren, emoties te uiten en zelfvertrouwen te herstellen.

In het spel leert het kind:

Ik mag zijn zoals ik ben.

Ik heb invloed op mijn wereld.

Ik kan groeien en helen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 19

Het belang van hechting en veilige relaties bij kinderen met trauma

Inleiding: Hechting als fundament van menselijk welzijn

Hechting is de diepe emotionele band die een kind met zijn opvoeder(s) ontwikkelt.

Deze verbinding bepaalt hoe een kind de wereld ervaart, zich ontwikkelt en later relaties aangaat.

Trauma kan hechting verstoren, waardoor kinderen moeite krijgen met vertrouwen, veiligheid en nabijheid.

Zonder veilige hechting wordt de wereld vaak een onveilige plek.

Veilige relaties zijn het kompas voor herstel en groei.

Wat is hechting?

Hechting ontstaat in de eerste levensjaren wanneer een kind leert dat iemand betrouwbaar is: dat diegene troost, veiligheid en steun biedt. Dit geeft het kind:

- Een veilig thuis als basis voor exploratie
- Emotionele regulatie via de ander
- Een intern model van zichzelf en anderen (ik ben oké, jij bent oké)

Hechtingsstijlen

1. Veilige hechting

Het kind vertrouwt erop dat de ouder of verzorger er is bij stress en verdriet.

2. Onveilige-vermijdende hechting

Het kind vermijdt nabijheid omdat het geleerd heeft dat het niet op hulp kan rekenen.

3. Onveilige-ambivalente hechting

Het kind is onzeker en vaak angstig, omdat de ouder onvoorspelbaar reageert.

4. Gedesorganiseerde hechting

Het kind ervaart de verzorger soms als bedreigend of angstaanjagend; er is geen duidelijk patroon.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Impact van trauma op hechting

Trauma, vooral vroeg trauma zoals verwaarlozing, mishandeling of verlies, kan hechting ernstig verstoren:

- Het kind leert niet veilig vertrouwen op anderen
- Emoties worden moeilijk te reguleren
- Relaties worden chaotisch, vermijdend of onveilig
- De basis voor gezonde zelfwaardering ontbreekt vaak

Hoe ondersteun je hechting en veilige relaties?

1. Wees beschikbaar en responsief

- Reageer op signalen van het kind met aandacht en begrip
- Wees consistent in je aanwezigheid

2. Geef voorspelbaarheid en structuur

- Rituelen en routines helpen het kind vertrouwen te ontwikkelen
- Maak situaties overzichtelijk en veilig

3. Erken emoties zonder oordeel

- Valideer het verdriet, de angst of boosheid
- Help het kind deze gevoelens te benoemen

4. Bouw vertrouwen langzaam op

- Forceer geen nabijheid, maar wees geduldig
- Respecteer het tempo van het kind

5. Werk aan zelfregulatie en co-regulatie

- Help het kind om emoties samen te kalmeren
- Gebruik lichaamsgerichte en ademhalingsoefeningen

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Werkvorm: De Veilige Haven

1. Vraag het kind een plek te tekenen waar het zich veilig voelt.
2. Bespreek samen waarom die plek veilig is en wat er daar mag gebeuren.
3. Laat het kind nadenken over wie of wat die veiligheid brengt (persoon, dier, herinnering).
4. Herinner het kind eraan dat deze veilige haven er altijd is, ook in moeilijke tijden.

Voorbeeld: Sara en haar veilige knuffel

Sara (6) had moeite met het vertrouwen van volwassenen. Ze kreeg een speciale knuffel als 'veilige vriend' mee naar therapie.

De knuffel gaf haar troost en hielp haar om haar angst te verzachten, waardoor ze zich langzaam opener durfde op te stellen.

Uitdagingen in het opbouwen van veilige hechting

- Complex trauma kan ervoor zorgen dat het kind steeds terugvalt in overlevingspatronen
- Soms is de omgeving zelf onveilig of onvoorspelbaar
- Vertrouwen vragen tijd, geduld en vaak professionele ondersteuning

Hechting is geen luxe, maar een levensvoorwaarde.

Veilige relaties bieden het kind een anker in de storm van trauma.

Door liefdevolle verbinding leert het kind:

Ik ben veilig. Ik ben waardevol. Ik ben niet alleen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 20

Signaleren van trauma: wat je moet weten als opvoeder en hulpverlener

Inleiding: De eerste stap naar hulp is zien en begrijpen

Trauma bij kinderen is vaak onzichtbaar en wordt gemakkelijk gemist of verkeerd geïnterpreteerd. Kinderen uiten trauma soms via gedragsproblemen, maar achter dat gedrag schuilt een diepere pijn. Signaleren is geen diagnose stellen, maar een open, nieuwsgierige houding aannemen.

Het gaat om het herkennen van signalen die kunnen wijzen op trauma en dan handelen met zorg.

Wat is trauma?

Trauma ontstaat door één of meerdere ingrijpende gebeurtenissen die het gevoel van veiligheid aantasten. Dit kan zijn:

- Mishandeling (fysiek, emotioneel, seksueel)
- Verwaarlozing
- Verlies of scheiding
- Oorlog, geweld, natuurrampen
- Chronische stress of pesten
- Medische ingrepen of ernstige ziekte

Trauma beïnvloedt het lichaam, de geest en het gedrag.

Waarom is signaleren zo lastig?

- Kinderen verwerken trauma op verschillende manieren
- Niet alle kinderen vertonen 'typisch' trauma-gedrag
- Trauma wordt soms verward met gedragsproblemen, ADHD, autisme of andere diagnoses
- Schamen, angst en loyaliteit kunnen het kind laten zwijgen
- Professionals en ouders missen soms kennis of tijd

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Waarschuwingssignalen bij kinderen met trauma

Domein	Signalen	Uitleg
Emotioneel	Angst, somberheid, boosheid, verdriet	Schommelingen of heftige emoties zonder duidelijke oorzaak
Gedrag	Terugtrekking, agressie, driftbuien, hyperactiviteit	Moeite met reguleren van gedrag en emoties
Cognitief	Concentratieproblemen, leerproblemen, moeite met plannen	Trauma beïnvloedt de hersenontwikkeling en aandacht
Sociaal	Moeite met contact, wantrouwen, conflicten	Problemen met hechting en vertrouwen
Lichamelijk	Hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, verhoogde waakzaamheid	Lichamelijke uitingen van stress en spanning
Traumagerelateerde	Flashbacks, nachtmerries, overmatige waakzaamheid	Herbeleving van de traumatische gebeurtenis

Hoe observeer je effectief?

- Kijk naar het hele kind, niet alleen naar het gedrag
- Observeer in verschillende situaties (thuis, school, speelplaats)
- Let op patronen en terugkerende signalen
- Maak aantekeningen van wat je ziet en hoort
- Betrek waar mogelijk ook andere volwassenen die het kind kennen

Vragen om te stellen (aan jezelf, het kind of ouders)

- Wat is er recent veranderd in het leven van het kind?
- Zijn er gebeurtenissen geweest die het kind kunnen raken?
- Hoe reageert het kind op stressvolle situaties?
- Welke steun heeft het kind (familie, vrienden, hulpverlening)?
- Heeft het kind moeite met slapen, eten of emoties uiten?
- Zijn er signalen van verwaarlozing, mishandeling of onveiligheid?

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Wat doe je als je trauma vermoedt?

1. Blijf kalm en luister

- Creëer een veilige omgeving
- Laat het kind weten dat je er bent om te helpen
- Vermijd directe druk om alles te vertellen

2. Vraag hulp bij specialisten

- Verwijs naar een jeugdarts, psycholoog of gespecialiseerde hulpverlener
- Bespreek je zorgen met collega's of een vertrouwenspersoon
- Gebruik meldcodes of protocollen als dat nodig is

3. Ondersteun het kind in het dagelijks leven

- Zorg voor voorspelbaarheid en structuur
- Wees geduldig en begripvol
- Stimuleer positieve ervaringen en verbinding

Let op: Signaleren is géén diagnose

- Het is een eerste stap, een vermoeden dat vervolgonderzoek vraagt
- Vermijd stigmatisering of labels
- Het kind is meer dan het trauma; zie ook de kracht en mogelijkheden

Tips voor opvoeders en hulpverleners

- Volg trainingen over trauma en traumagerichte zorg
- Werk samen met collega's en andere disciplines
- Wees alert op je eigen gevoelens en reacties (compassiemoeheid)
- Stimuleer een veilige en warme omgeving
- Wees geduldig: herstel heeft tijd nodig

Voorbeeld: De school van Emma

Emma (8) vertoonde plotseling agressief gedrag en trok zich terug van vriendjes. De juf zag dit en sprak met de ouders. Er bleek recent een scheiding en verhuizing te zijn geweest. Met hulp van een schoolpsycholoog en thuis werd een plan gemaakt om Emma te ondersteunen en veiligheid te bieden.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Door alertheid en samenwerken kon Emma langzaam haar vertrouwen terugvinden.

Signaleren is het eerste lichtpuntje op de weg naar heling.

Door aandachtig te kijken en te luisteren, kun je het verschil maken voor een kind dat worstelt met trauma.

Je ziet misschien een kind dat worstelt maar achter die worsteling schuilt een kind dat huilt om hulp.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 21

Ouders ondersteunen bij het omgaan met getraumatiseerde kinderen

Inleiding: Ouders als sleutel tot herstel

Ouders zijn de veilige haven voor hun kind, maar trauma zet ook hen zwaar onder druk. Vaak voelen ze zich machteloos, schuldig of overweldigd. Goede ondersteuning van ouders is cruciaal om het kind een omgeving te bieden waar het kan helen.

Het helingsproces is een samenspel.

Ouders hebben begeleiding nodig om zelf sterk te blijven en hun kind te kunnen steunen.

Waarom ouders ondersteunen?

- Trauma beïnvloedt het hele gezin
- Ouders kunnen zelf ook trauma of stress ervaren
- Onwetendheid kan leiden tot onbegrip of overbelasting
- Positieve ouderlijke steun verbetert de uitkomsten voor het kind

Wat hebben ouders nodig?

1. Informatie en begrip

- Wat is trauma en hoe uit het zich bij kinderen?
- Waarom reageert het kind soms heftig of teruggetrokken?

2. Praktische handvatten

- Hoe omgaan met gedragsproblemen?
- Hoe grenzen stellen zonder escalatie?
- Hoe veiligheid en voorspelbaarheid bieden?

3. Emotionele ondersteuning

- Erkenning van hun gevoelens: angst, schuld, verdriet
- Ruimte voor eigen verwerking
- Contact met lotgenoten of steunnetwerken

4. Coaching en training

- Vaardigheden in communicatie en zelfregulatie
- Omgaan met stress en burn-out voorkomen

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hoe ouders ondersteunen in de praktijk?

1. Luister actief en oordeelvrij

- Laat ouders hun verhaal vertellen
- Erken hun emoties en inzet
- Wees geduldig met vragen en onzekerheden

2. Bied duidelijke informatie aan

- Gebruik begrijpelijke taal, geen vakjargon
- Geef voorbeelden en praktische tips
- Verstrek boeken, websites en filmpjes als aanvulling

3. Stimuleer zelfzorg

- Help ouders inzien dat goed zorgen voor zichzelf het beste is voor het kind
- Geef ruimte voor ontspanning en ondersteuning

4. Faciliteer verbinding met anderen

- Organiseer oudergroepen of lotgenotencontact
- Betrek familie en vrienden als ondersteunend netwerk

5. Werk samen met andere professionals

- Coördineer hulp om ouders niet te overladen
- Wees duidelijk over rollen en verantwoordelijkheden

Praktische tips voor ouders

Tip	Uitleg
Houd structuur en voorspelbaarheid	Routines geven het kind veiligheid
Wees consequent, maar liefdevol	Grenzen stellen zonder straffen
Kijk naar het gedrag achter het gedrag	Trauma veroorzaakt reacties, niet 'slecht zijn'
Geef ruimte aan emoties	Laat het kind huilen, boos zijn zonder oordeel

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Tip

Zoek professionele hulp tijdig

Uitleg

Wacht niet tot het uit de hand loopt

Voorbeeld: De ouders van Tim

Tim (5) had veel woede-uitbarstingen. Zijn ouders waren radeloos en wisten niet hoe ze hem konden helpen. In een oudercursus leerden ze over trauma, het belang van structuur en kalm blijven. Ze kregen ook een steungroep waar ze hun verhaal kwijt konden.

Door deze ondersteuning werd het thuis rustiger en kon Tim beter omgaan met zijn gevoelens.

Veelvoorkomende uitdagingen

- Schuldgevoelens en schaamte
- Onrealistische verwachtingen van herstel
- Overbelasting en stress bij ouders
- Gebrek aan steun of kennis in de omgeving
- Moeilijkheden met samenwerken met hulpverlening

Ouders ondersteunen is investeren in het herstel van het hele gezin.

Met begrip, kennis en liefde kunnen zij het verschil maken voor hun kind.

Sterke ouders maken sterke kinderen.

En samen kunnen zij de storm van trauma doorstaan.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 22

Het belang van een multidisciplinair netwerk rondom het kind

Inleiding: Samen sterk voor het kind

Een kind met trauma heeft vaak niet aan één hulpverlener genoeg. Trauma raakt verschillende levensgebieden: thuis, school, gezondheid, sociaal netwerk. Een goed afgestemd netwerk van professionals, ouders en andere betrokkenen is essentieel voor een samenhangende en effectieve aanpak. Alleen ga je sneller, samen kom je verder.

Een multidisciplinair netwerk biedt het kind de beste kans op herstel.

Wat is een multidisciplinair netwerk?

Een groep van professionals uit verschillende disciplines die samenwerken rondom het kind en het gezin, bijvoorbeeld:

- Opvoeders en ouders
- Psychologen en psychiaters
- Huisartsen en jeugdartsen
- Schoolmaatschappelijk werk en leraren
- Fysiotherapeuten en ergotherapeuten
- Sociaal werkers en jeugdzorg
- Specialisten zoals traumatherapeuten, logopedisten of kinderpneumatochiaters

Waarom is zo'n netwerk belangrijk?

- **Samenhang en continuïteit**
Zorg wordt niet versnipperd, maar afgestemd op het kind als geheel.
- **Breed perspectief**
Verschillende professionals kijken vanuit hun expertise naar het kind en vullen elkaar aan.
- **Ondersteuning van het gezin**
Ouders krijgen niet te maken met tegenstrijdige adviezen.
- **Vroegtijdige signalering en interventie**
Problemen worden sneller herkend en aangepakt.
- **Betere afstemming van doelen en behandeling**
Efficiëntie en effectiviteit van zorg worden vergroot.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hoe werkt samenwerken in de praktijk?

1. Duidelijke communicatie

- Regelmatige overlegmomenten (multidisciplinair overleg, MDO)
- Open en respectvolle communicatie tussen alle betrokkenen
- Duidelijke afspraken over rolverdeling en verantwoordelijkheden

2. Gezamenlijke doelstelling

- Focus op het welzijn en de behoeften van het kind
- Formuleren van gezamenlijke doelen en behandelplannen

3. Informatie delen met toestemming

- Transparantie over wat gedeeld wordt, met respect voor privacy
- Gebruik van bijvoorbeeld een zorgdossier of signaleringsformulier

4. Betrekken van het kind en gezin

- Kind en ouders worden gehoord en meegenomen in beslissingen
- Erkenning van hun ervaringskennis en wensen

5. Coördinatie

- Aanwijzen van een casemanager of coördinator die het overzicht bewaakt
- Afstemming tussen alle betrokken professionals

Rol van de verschillende disciplines

Discipline	Rol	Voorbeeld taken
Ouders/verzorgers	Dagelijkse zorg en veiligheid bieden	Observeren, rapporteren, ondersteuning thuis
School	Onderwijs en sociaal-emotionele ontwikkeling	Signaleren, aanpassingen in de klas, contact met zorg
Psycholoog/therapeut	Diagnostiek en behandeling trauma	Therapie, psycho-educatie, begeleiding
Huisarts/jeugdarts	Medische en lichamelijke gezondheid	Screening, medicatie, doorverwijzing

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Discipline	Rol	Voorbeeld taken
Sociaal werker	Sociale en praktische hulpverlening	Hulp bij gezinssituatie, netwerk versterken
Specialistische zorg	Expertbehandeling bij complexe problemen	Traumatherapie, gezinsbehandeling

Praktische tips voor effectieve samenwerking

- Start met een helder intakegesprek met het gezin en professionals
- Maak een gezamenlijke zorgkaart met contactpersonen en doelen
- Organiseer regelmatig overleg met alle betrokkenen
- Wees alert op conflicten en werk aan oplossingsgerichte communicatie
- Documenteer afspraken en voortgang zorgvuldig
- Blijf het kind centraal stellen in alle beslissingen

Voorbeeld: Samenwerking rond Lisa

Lisa (9) kreeg traumatherapie bij een gespecialiseerde praktijk, maar worstelde ook op school met concentratie. Haar therapeut stemde af met de schoolmaatschappelijk werker en de juf, zodat er een passend plan kwam. De jeugdarts begeleidde het medisch aspect. Met een casemanager die het geheel coördineerde, voelde Lisa zich gezien en ondersteund.

Uitdagingen in multidisciplinaire samenwerking

- Verschillende visies en werkwijzen
- Onvoldoende communicatie of informatie-uitwisseling
- Privacyregels die soms bemoeilijken
- Overbelasting van professionals en ouders
- Moeilijkheden bij rolafbakening

Een sterk multidisciplinair netwerk is als een stevig web: het vangt het kind op, houdt het veilig en helpt het groeien.

Goede samenwerking is een kunst, maar de moeite waard voor het herstel van het kind.

Samen bouwen we aan een veilige toekomst voor het kind, het gezin en de samenleving.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 23

Preventie van trauma en het versterken van veerkracht bij kinderen

Inleiding: Voorkomen is beter dan genezen

Hoewel we trauma niet altijd kunnen voorkomen, kunnen we wel de kans erop verkleinen en kinderen beter wapenen tegen de gevolgen ervan.

Preventie en veerkracht versterken zijn daarom onmisbare pijlers in de zorg voor kinderen.

Veerkracht is het vermogen om terug te veren na tegenslag.

Preventie voorkomt schade, veerkracht maakt herstel mogelijk.

Wat is preventie van trauma?

Preventie richt zich op het verminderen van risicofactoren en het vergroten van beschermende factoren in het leven van het kind en het gezin, zoals:

- Voorkomen van mishandeling en verwaarlozing
- Veilig opvoeden en grenzen stellen
- Ondersteunen van ouders in hun rol
- Signaleren van stress en problemen vroegtijdig
- Bevorderen van veilige omgevingen (thuis, school, buurt)

Wat is veerkracht?

Veerkracht is het vermogen van een kind om:

- Stress en tegenslag te verwerken
- Emoties te reguleren
- Probleemoplossend te denken
- Positieve relaties aan te gaan
- Een positief zelfbeeld te behouden

Veerkracht wordt niet alleen bepaald door het kind zelf, maar vooral door de omgeving en de relaties die het kind heeft.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Risicofactoren en beschermende factoren

Factoren	Risico's voor trauma	Beschermende factoren
Gezin	Mishandeling, onveiligheid, stress	Liefdevolle ouders, structuur, steun
School	Pestgedrag, onvoldoende begeleiding	Veilige sfeer, betrokken leraren
Sociaal netwerk	Isolatie, armoede	Vrienden, mentor, buurtinitiatieven
Kind zelf	Lage zelfwaardering, impulsiviteit	Zelfvertrouwen, probleemoplossend vermogen
Gemeenschap	Geweld, onveilige leefomgeving	Toegankelijke zorg, sociale voorzieningen

Hoe kun je preventie en veerkracht praktisch versterken?

1. Veilige hechting en liefdevolle opvoeding

- Investeer in de band tussen ouder en kind
- Stimuleer responsiviteit en nabijheid
- Bied warmte en erkenning

2. Ondersteuning voor ouders

- Oudertrainingen en opvoedondersteuning
- Stressreductie en zelfzorg
- Toegang tot hulp bij problemen

3. Veilige en stimulerende omgeving

- Creëer voorspelbaarheid en structuur
- Zorg voor rustplekken en speelruimte
- Bescherm tegen geweld en pestgedrag

4. Emotionele en sociale vaardigheden leren

- Training in zelfregulatie, empathie en communicatie
- Groepsactiviteiten en sociale steun

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

5. Vroege signalering en snelle interventie

- Opleiding van professionals in signalering
- Toegang tot laagdrempelige hulp
- Samenwerking tussen instanties

Praktische voorbeelden van preventieve interventies

- Babybezoeken door verpleegkundigen voor opvoedondersteuning
- Opvoedcursussen zoals Triple P of SOS kindermethoden
- Veilige schoolprogramma's tegen pesten en voor sociale vaardigheden
- Mentorschap en coaching voor kinderen in risicogroepen
- Buurtprojecten die sociale cohesie versterken

Voorbeeld: Veerkracht bij Sam

Sam (11) groeide op in een gezin met veel stress. Dankzij een mentor op school die hem steunde en een sportclub waar hij zich thuis voelde, ontwikkelde Sam veerkracht. Hij leerde omgaan met moeilijke situaties en bouwde aan zijn zelfvertrouwen.

Uitdagingen in preventie

- Moeilijk bereikbare gezinnen of kinderen
- Gebrek aan middelen en tijd bij hulpverleners
- Complexe problematiek die niet makkelijk te voorkomen is
- Stigma rond hulp vragen
- Continuïteit in zorg en ondersteuning waarborgen

Preventie en veerkracht zijn de beste investeringen in de toekomst van een kind.

Ze vormen de basis waarop kinderen kunnen groeien, leren en bloeien ondanks tegenslag.

Samen kunnen we kinderen sterker maken dan hun trauma.

Niet alleen overleven, maar ook stralen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 24

Traumagerichte therapieën voor kinderen: overzicht en toepassing

Inleiding: De juiste therapie op het juiste moment

Trauma bij kinderen vraagt om gespecialiseerde, op maat gemaakte therapieën. Traumagerichte therapieën zijn gericht op het verwerken van de traumatische ervaringen, het versterken van veerkracht en het herstellen van het vertrouwen in zichzelf en de wereld.

Niet elke therapie is geschikt voor elk kind.

Het is essentieel om af te stemmen op leeftijd, type trauma, draagkracht en omgeving.

Wat maakt een therapie traumagericht?

- Het erkent het trauma als kernprobleem
- Het werkt met herinneringen, emoties en lichamelijke reacties rondom trauma
- Het biedt veiligheid en stabiliteit
- Het bevordert herstel van emotionele regulatie en zelfbeeld
- Het betreft vaak ouders en systeem rondom het kind

Overzicht van belangrijkste traumagerichte therapieën

Therapie	Leeftijd	Kenmerken	Werkwijze	Effectiviteit
Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT)	3–18 jaar	Cognitief en gedragsgericht, psycho-educatie, exposure	Werken met herinneringen, emoties, coping	Sterk wetenschappelijk ondersteund
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	Vanaf 4 jaar (afhankelijk van kind)	Bilaterale stimulatie, verwerking traumatische herinneringen	Verwerking via oogbewegingen of andere stimuli	Goed voor PTSS en angst
Play Therapy (Speltherapie)	Vooraf 3–12 jaar	Spel als taal van het kind, verwerken trauma via spel	Vrij spel, gestructureerde spelactiviteiten	Effectief bij jonge kinderen

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Therapie	Leeftijd	Kenmerken	Werkwijze	Effectiviteit
Parent-Child Interaction Therapy (PCIT)	2–7 jaar	Focus op ouder-kind relatie, gedragsverandering	Oudertraining, coaching in interactie	Verbetert hechting en gedrag
Attachment-Based Therapies	Alle leeftijden	Focus op hechting en veilige relaties	Werken aan verbinding en vertrouwen	Helpt bij hechtingsproblemen
Narratieve Exposure Therapy (NET)	Vanaf 8 jaar	Verhaal maken van trauma, ordenen van herinneringen	Gestructureerd vertellen van levensverhaal	Voor complexe trauma's
Sensorimotor or Psychotherapy	Alle leeftijden	Lichaamsgericht, integratie van lichaam en geest	Bewegings- en ademhalingsoefeningen	Werkt bij trauma met lichamelijke spanning

Diepere blik op enkele therapieën

Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT)

- Behandelt trauma door te werken aan gevoelens, gedachten en gedrag
- Bevat psycho-educatie voor kind en ouders
- Gebruikt exposure om angstige herinneringen te normaliseren
- Combineert copingstrategieën zoals ademhaling en ontspanning
- Bevat sessies met ouders om de thuisomgeving veiliger te maken

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

- Gebaseerd op het idee dat trauma onvolledig verwerkt is
- Bilaterale stimulatie helpt de hersenen herinneringen anders te verwerken
- Kan snel angst en stress verminderen
- Sessie duurt meestal 45–60 minuten, kan met jonge kinderen in aangepaste vorm

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Speltherapie

- Kind verwerkt trauma via het natuurlijke middel van spel
- Therapeut observeert en begeleidt het spelproces
- Het kind krijgt ruimte om emoties en ervaringen uit te drukken zonder woorden
- Kan non-verbaal trauma toegankelijk maken

Belang van ouderbetrokkenheid

- Ouders krijgen psycho-educatie en tools om het kind thuis te ondersteunen
- Samenwerking tussen therapeut en gezin versterkt het effect
- Het bevordert veiligheid en voorspelbaarheid buiten de sessies

Wat werkt niet of vraagt voorzichtigheid?

- Straf en dwang verminderen vertrouwen en veiligheid
- Te vroege of te heftige exposure kan hertraumatiseren
- Therapie zonder goede veiligheidsbasis heeft minder effect
- Niet alle kinderen zijn direct klaar voor verbale therapie

Criteria voor keuze van therapie

- Leeftijd en ontwikkelingsniveau
- Soort en ernst van trauma
- Draagkracht van kind en gezin
- Beschikbaarheid van therapievormen en expertise
- Culturele en persoonlijke voorkeuren

Voorbeeld: Therapie op maat voor Maya

Maya (7) was getuige van huiselijk geweld en worstelde met nachtmerries en angst. Ze begon met speltherapie, waar ze haar gevoelens kon uiten zonder woorden. Tegelijkertijd kregen haar ouders oudercoaching. Later, toen Maya iets ouder was, kreeg ze EMDR om haar traumatische herinneringen te verwerken. Deze combinatie bood haar veiligheid en herstel.

Traumagerichte therapieën bieden kinderen de kans om hun trauma te begrijpen, te verwerken en achter zich te laten. Een goede afstemming op het kind en zijn context is daarbij essentieel. Heling vraagt maatwerk, geduld en vertrouwen en een veilige plek om opnieuw te kunnen groeien.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 25

De rol van het schoolsysteem bij traumaverwerking van kinderen

Inleiding: School als veilige haven én ontwikkelingsplek

Voor kinderen met trauma is school vaak een plek waar zij niet alleen leren, maar ook veiligheid, structuur en sociale verbinding zoeken. Het schoolsysteem speelt een cruciale rol in het signaleren, ondersteunen en begeleiden van deze kinderen. Een trauma-gevoelige school kan het verschil maken tussen verder vastlopen en heling.

School is niet alleen een plek van kennis, maar ook van vertrouwen, groei en herstel.

Waarom is de school zo belangrijk bij trauma?

- **Structuur en voorspelbaarheid**
Trauma zorgt vaak voor chaos en onveiligheid. School kan stabiliteit bieden via routines en regels.
- **Sociale interactie en hechting**
Kinderen ontwikkelen zich via relaties met leraren en klasgenoten. Deze kunnen helend of juist belastend zijn.
- **Signalering en vroegtijdige interventie**
Leraren en schoolprofessionals zien het kind dagelijks en kunnen veranderingen in gedrag en stemming opmerken.
- **Bevordering van zelfvertrouwen en vaardigheden**
Succeservaringen op school versterken het zelfbeeld en veerkracht.

Trauma-gevoelige school: kenmerken en aanpak

Kenmerk	Uitleg	Praktische toepassing
Veiligheid en voorspelbaarheid	School is een veilige plek met duidelijke regels	Structuur in dagprogramma, rustige overgangen
Trauma-informereren van personeel	Leraren en medewerkers begrijpen trauma en effecten	Trainingen, workshops en supervisie
Signaleren en doorverwijzen	Tijdig herkennen van signalen en acties ondernemen	Observatieformulieren, MDO's, contact met zorg
Hechtingsgerichte	Aandacht voor relaties	Vertrouwenspersonen,

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Kenmerk	Uitleg	Praktische toepassing
benadering	en emotionele veiligheid	klassenregels gericht op respect
Emotionele regulatie ondersteunen	Hulpmiddelen voor omgaan met emoties	Rustplekken, ademhalingsoefeningen, mindfulness
Samenwerking met ouders en hulpverlening	Ouders en zorgprofessionals actief betrekken	Ouderavonden, contactmomenten, zorgnetwerken

Praktische interventies binnen school

1. Veilige start van de dag

- Welkom heten met aandacht en begrip
- Korte check-in momentjes om gevoelens te benoemen

2. Rustige overgangsmomenten

- Heldere instructies vooraf
- Gebruik van visuele hulpmiddelen voor structuur

3. Emotieregulatie plekken

- 'Rusthoek' of 'ontspanningsruimte' waar kinderen zich kunnen terugtrekken
- Materialen voor zelfregulatie zoals stressballen, ademhalingsoefeningen

4. Pesten en conflictoplossing

- Actief beleid tegen pesten
- Klassenvergaderingen om sociale vaardigheden te oefenen

5. Trauma-informele lesmaterialen

- Integreren van thema's als emoties, stress en veerkracht in lessen
- Gebruik van verhalen en spellen die veiligheid en verbinding bevorderen

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Rol van leraren en schoolprofessionals

- **Observeren en rapporteren**
Letten op gedragsveranderingen, teruggetrokkenheid, agressie of angst.
- **Relatie opbouwen**
Vertrouwen winnen door consistent, warm en voorspelbaar contact.
- **Ondersteunen in emotie- en gedragsregulatie**
Geduld, begrip en praktische hulp bieden.
- **Samenwerken met ouders en hulpverlening**
Open communicatie onderhouden, informatie delen (met toestemming).
- **Eigen grenzen bewaken**
Om burn-out te voorkomen, zorg ook goed voor jezelf als professional.

Voorbeeld: De aanpak op basisschool De Zonnewijzer

Op De Zonnewijzer krijgen alle leraren jaarlijks training over trauma en hechting. Ze werken met een vast zorgteam dat regelmatig overlegt over kinderen die extra aandacht nodig hebben.

Kinderen kunnen gebruikmaken van een 'rustkamer' als het even te veel wordt. Er is een mentor die nauw contact onderhoudt met ouders en externe hulpverleners.

Dankzij deze aanpak ervaart Sam (9), die trauma heeft meegemaakt, school als een plek waar hij gezien en gesteund wordt.

Uitdagingen en valkuilen binnen het schoolsysteem

- Overbelasting van leerkrachten en personeel
- Onvoldoende kennis en training over trauma
- Gebrek aan tijd en middelen voor extra begeleiding
- Stigma en onbegrip rond trauma bij collega's of ouders
- Moeilijkheden in communicatie en samenwerking met externe hulp

Het schoolsysteem kan een krachtige plek zijn waar kinderen met trauma steun vinden, groeien en herstellen. Met kennis, aandacht en samenwerking kan school een veilige haven worden waar elk kind zich gezien en gesteund voelt.

Een trauma-gevoelige school bouwt aan hoop, vertrouwen en een betere toekomst.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 26

De rol van de buurt en sociale omgeving in trauma en herstel bij kinderen

Inleiding: De kracht van omgeving

De sociale omgeving rondom een kind, zoals de buurt, vrienden en bredere gemeenschap, speelt een grote rol in het ontstaan van trauma én in het herstel ervan. Een ondersteunende omgeving kan veerkracht versterken en kinderen beschermen tegen negatieve invloeden.

Kinderen groeien niet in isolatie, maar in een netwerk van relaties en omgevingen die hun welzijn beïnvloeden.

Trauma en de sociale omgeving

- Trauma kan voortkomen uit of verergeren door een onveilige buurt, geweld, armoede of sociale uitsluiting.
- Negatieve omgevingsfactoren kunnen stress, angst en onveiligheid versterken.
- Een eenzame of geïsoleerde situatie vergroot kwetsbaarheid.

Beschermende factoren in de buurt en sociale omgeving

Factor	Beschrijving	Voorbeeld
Sociale cohesie	Verbondenheid en onderlinge steun tussen buurtbewoners	Buurtactiviteiten, gezamenlijke speelplekken
Veiligheid	Afwezigheid van geweld en criminaliteit	Buurtwachten, goede straatverlichting
Toegankelijke voorzieningen	Speelplaatsen, scholen, gezondheidscentra	Speeltuinen, jeugdcentra, huisartspraktijken
Ondersteunend netwerk	Vrienden, burens, mentoren die het kind steunen	Vrijwilligers, sportcoaches, jeugdwerkers
Positieve rolmodellen	Volwassenen die het goede voorbeeld geven	Leraren, buurtwerkers, familieleden

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hoe de buurt trauma kan voorkomen en herstel kan bevorderen

1. Creëer een veilige fysieke omgeving

- Zorg voor goede verlichting, veilige speelplekken, onderhoud van openbare ruimtes
- Aanpak van overlast, pesten en geweld in de buurt

2. Stimuleer sociale verbinding

- Organiseer buurtbijeenkomsten, sport- en spelactiviteiten
- Faciliteer ontmoetingsplekken voor kinderen en ouders

3. Ondersteun netwerken van zorg en opvoeding

- Betrek buurtwerkers, vrijwilligers en organisaties bij ondersteuning
- Zorg voor laagdrempelige hulp en signalering

4. Positieve communicatie en rolmodellen

- Promoot positieve verhalen en successen uit de buurt
- Laat volwassenen en jongeren betrokken zijn als mentor of coach

Praktische voorbeelden van buurtinitiatieven

- Speeltuinprojecten waar kinderen veilig kunnen spelen onder toezicht
- Buurtpreventieteams die zorgen voor veiligheid en toezicht
- Jeugdcentra die laagdrempelige activiteiten en hulp bieden
- Buurtmoeders of vrijwilligers die gezinnen ondersteunen en verbinden
- Sportclubs met aandacht voor inclusie en sociale vaardigheden

Voorbeeld: Buurtkracht voor Lisa en haar vrienden

In Lisa's buurt was veel onrust, maar door een nieuw buurthuis waar ze samen konden spelen en leren, voelde ze zich veiliger en blijer. Vrijwilligers organiseerden wekelijkse activiteiten en een mentor hielp kinderen met problemen. Zo kon Lisa beter omgaan met haar trauma en bouwen aan vertrouwen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Uitdagingen in de sociale omgeving

- Armoede en werkloosheid die stress verhogen
- Gebrek aan betrokkenheid of vertrouwen tussen bewoners
- Onvoldoende voorzieningen of ondersteuning
- Sociale uitsluiting of discriminatie
- Complexe gezinsproblemen die moeilijk te doorbreken zijn

De buurt en sociale omgeving kunnen een krachtige steun zijn of juist een risicofactor voor kinderen met trauma. Investeren in een veilige, verbonden en ondersteunende omgeving helpt kinderen om te herstellen en te groeien.

Een warme buurt is als een vangnet, het houdt kinderen op hun voeten en helpt hen vooruit.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 27

De rol van sport en creatieve therapie in traumaverwerking bij kinderen

Inleiding: Trauma verwerken met lichaam en creativiteit

Naast traditionele praattherapieën kunnen sport en creatieve therapieën een krachtige rol spelen bij het verwerken van trauma bij kinderen. Ze bieden alternatieve, vaak laagdrempelige manieren om emoties te uiten, het lichaam te helen en vertrouwen te herstellen.

Niet alle trauma past in woorden soms helpt beweging en creatie om het innerlijk weer te laten stromen.

Waarom zijn sport en creatieve therapie zo effectief?

- **Lichaamsbewustzijn en regulatie**
Trauma zet vaak het zenuwstelsel op scherp. Beweging en creatieve expressie helpen het lichaam ontspannen en het zenuwstelsel te kalmeren.
- **Veilige emotionele uitlaatklep**
Door te tekenen, schilderen, dansen of sporten kunnen kinderen gevoelens uiten die ze niet kunnen verwoorden.
- **Versterking van zelfvertrouwen**
Sport en creativiteit bieden successen en positieve ervaringen die het zelfbeeld verbeteren.
- **Sociale verbinding**
Groepsactiviteiten stimuleren contact, vertrouwen en samenwerking.
- **Verbetering van focus en motivatie**
Door plezier en afleiding verbeteren concentratie en stemming.

Sport als traumaverwerking

Wat werkt?

- **Beweging en lichaamsbewustzijn**
Yoga, mindfulness, zwemmen, rennen en teamsporten helpen spanning los te laten en rust te vinden.
- **Veilige, gestructureerde omgeving**
Regels en rituelen in sport bieden voorspelbaarheid en veiligheid.
- **Samen spelen en teamgevoel**
Verbeteren sociale vaardigheden en versterken het gevoel erbij te horen.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Voorbeelden van sportinterventies

- Trauma-geïnformeerde yogalessen, aangepast aan kinderen
- Bewegingsgroepen met aandacht voor ademhaling en ontspanning
- Teamsporten met focus op plezier en samenwerking, niet prestatie
- Outdoor activiteiten die contact met de natuur stimuleren

Creatieve therapie als taal van het kind

Soorten creatieve therapieën

- **Kunsttherapie**
Tekenen, schilderen, boetseren om innerlijke beelden en emoties te verkennen.
- **Muziektherapie**
Zingen, luisteren, instrumenten bespelen om gevoelens te uiten en te reguleren.
- **Dans- en bewegingstherapie**
Lichaamsbeweging als expressie en verwerking van trauma.
- **Drama- en speltherapie**
Rollenspellen en improvisatie om situaties te verkennen en emoties te benoemen.

Wat maakt ze bijzonder?

- Kinderen kunnen zonder woorden hun verhaal vertellen
- Creativiteit stimuleert hersenontwikkeling en emotionele verwerking
- Het proces is vaak speels en verbindend, waardoor vertrouwen groeit

Praktische tips voor implementatie

- Zorg voor een veilige en rustige ruimte
- Werk met gespecialiseerde therapeuten met kennis van trauma
- Betrek ouders en verzorgers bij het proces
- Combineer met andere vormen van therapie voor een integrale aanpak
- Houd rekening met het tempo en de behoeften van het kind

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Voorbeeld: De dansgroep van Noor

Noor (10) worstelde met angst en nachtmerries na een traumatische ervaring. Ze begon met dans- en bewegingstherapie waar ze zonder woorden haar emoties kon uiten. Door de ritmische beweging en groepsactiviteiten voelde ze zich sterker en veiliger. Dit gaf haar kracht om ook in andere therapieën open te staan.

Let op

- Niet elke vorm van sport of creativiteit past bij elk kind
- Dwang of prestatiegerichtheid kan averechts werken
- Het is belangrijk dat therapeuten trauma-geïnformeerd zijn
- Evaluatie en afstemming blijven essentieel

Sport en creatieve therapieën zijn krachtige aanvullingen in traumaverwerking bij kinderen. Ze bieden nieuwe wegen naar heling, vanuit plezier, verbinding en lichaam. Door te bewegen en creëren, kan het kind opnieuw voelen, vertrouwen en groeien.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 28

Het belang van rust en slaap in traumaherstel bij kinderen

Inleiding: Rust als fundament voor herstel

Voor kinderen met trauma is voldoende rust en goede slaap cruciaal. Trauma ontregelt vaak het stress- en waarschuwingssysteem, wat leidt tot slaapproblemen, spanning en vermoeidheid. Zonder voldoende herstel via rust kan het helingsproces stagneren of achteruitgaan.

Rust is niet alleen pauze, het is de grondslag voor groei en herstel.

Wat doet trauma met slaap en rust?

- **Hyperarousal:** het zenuwstelsel staat continu 'aan', waardoor inslapen en doorslapen moeilijk zijn.
- **Nachtmerries en flashbacks:** herbeleving van trauma verstoort de slaapkwaliteit.
- **Verstoord dag-nachtritme:** moeite met concentreren en reguleren overdag.
- **Vermoeidheid:** leidt tot prikkelbaarheid, problemen met emotie- en gedragsregulatie.

Waarom is slaap zo belangrijk?

- **Herstel van hersenen en lichaam**
Tijdens slaap vinden belangrijke processen plaats voor geheugen, emoties en fysieke gezondheid.
- **Emotieregulatie**
Goede slaap helpt emoties beter te verwerken en te reguleren.
- **Veerkracht vergroten**
Uitgeruste kinderen kunnen beter omgaan met stress en trauma.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Praktische tips voor het verbeteren van rust en slaap

1. Consistente slaaroutine

- Zelfde tijd naar bed en opstaan, ook in weekends
- Rustige overgangsrituelen (voorlezen, rustig licht)

2. Veilige en comfortabele slaapomgeving

- Donkere, koele kamer zonder afleiding
- Vertrouwde knuffel of object voor veiligheid

3. Beperken van schermtijd voor het slapen

- Geen tablets, telefoons of tv minstens een uur voor het slapen

4. Ontspanningstechnieken

- Ademhalingsoefeningen, zachte muziek, mindfulness

5. Omgaan met nachtmerries

- Veiligheidsrituelen voor het slapen
- Bespreken van angsten overdag, zonder de slaap te verstoren

6. Regelmatige lichaamsbeweging

- Helpt spanning loslaten en bevordert nachtrust

Rol van ouders en verzorgers

- Geduld en begrip tonen bij slaapproblemen
- Ondersteunen bij routines en rituelen
- Alert zijn op signalen van oververmoeidheid
- Zo nodig hulp inschakelen bij langdurige problemen

Voorbeeld: Het slaapritueel van Jens

Jens (6) had door trauma moeite met inslapen en was vaak bang in bed. Met hulp van zijn ouders ontwikkelde hij een vast slaapritueel: samen een boek lezen, daarna ademhalingsoefeningen en een speciaal nachtlampje aan. Hierdoor voelde Jens zich veiliger en sliep hij rustiger.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Wanneer professionele hulp inschakelen?

- Ernstige slaapproblemen langer dan enkele weken
- Slaaptekort dat het dagelijks functioneren ernstig belemmert
- Combinatie met andere klachten zoals ernstige angst of depressie

Rust en slaap zijn onmisbare bouwstenen in het herstel van kinderen met trauma. Ze vormen de basis voor groei, herstel en veerkracht. Geef een kind de rust die het nodig heeft, en het kan groeien voorbij het trauma.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 29

Omgaan met prikkels en overprikkeling bij kinderen met trauma

Inleiding: Prikkels als uitdaging voor het getraumatiseerde kind

Kinderen met trauma hebben vaak een overgevoelig zenuwstelsel dat prikkels uit de omgeving intens en soms bedreigend ervaart. Dit kan leiden tot overprikkeling, waarbij het kind zich overweldigd, angstig of gefrustreerd voelt. Het leren herkennen, begrijpen en reguleren van prikkels is essentieel om het kind te helpen zich veilig en geborgen te voelen.

Prikkels zijn als kleine golven die het kind kan dragen maar als het er te veel zijn, worden het tsunami's.

Wat gebeurt er bij overprikkeling?

- Het zenuwstelsel reageert op externe prikkels (geluid, licht, aanraking, emoties) en interne prikkels (pijn, honger, emoties) met verhoogde alertheid.
- Bij trauma is het alarmsysteem vaak te gevoelig of blijft het aanstaan (hyperarousal).
- Het kind raakt overbelast en kan niet goed meer verwerken wat er gebeurt.
- Gedrag verandert: huilen, boos worden, terugtrekken of juist hyperactief gedrag.

Veelvoorkomende prikkels die overprikkeling veroorzaken

Soort prikkel	Voorbeelden	Effect op kind
Zintuiglijke prikkels	Hard geluid, fel licht, drukte, aanraking	Angst, schrik, wegtrekken
Emotionele prikkels	Boze stemmen, spanningen, conflicten	Stress, paniek, boosheid
Interne prikkels	Honger, pijn, vermoeidheid	Onrust, prikkelbaarheid
Cognitieve prikkels	Te veel informatie, drukke taken	Overweldiging, vermijding
Sociale prikkels	Nieuwe mensen, groepen, verandering	Terugtrekking, onzekerheid

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Hoe help je een kind omgaan met prikkels?

1. Herkennen van signalen

- Irritatie, wenen, boosheid of juist stil worden
- Onrustig bewegen, friemelen, wiebelen
- Vermijdingsgedrag of klampen aan volwassenen

2. Veilige en rustige omgeving bieden

- Rustige plek zonder harde geluiden of felle lichten
- Mogelijkheid tot even terugtrekken bij overprikkeling

3. Structuur en voorspelbaarheid

- Helder dagritme en duidelijke afspraken
- Aankondigen van veranderingen of nieuwe situaties

4. Prikkelarme momenten inbouwen

- Tijd voor ontspanning en rust na drukke activiteiten
- Ademhalingsoefeningen, mindfulness, zachte muziek

5. Zelfregulatie aanleren

- Kind leren signalen herkennen en benoemen
- Technieken zoals diepe ademhaling, tellen tot tien, knuffel geven

6. Sensorische hulpmiddelen

- Fidget toys, zachte dekens, noise-cancelling koptelefoon
- Bewegingspauzes of wiebelen om spanning kwijt te raken

Praktische strategieën voor opvoeders en hulpverleners

- Blijf kalm en geduldig, ook als het kind overstuur raakt
- Vermijd overvragen en druk zetten tijdens prikkelpieken
- Gebruik eenvoudige taal en korte zinnen
- Werk samen met het kind aan een 'prikkelplan' met favoriete rustmomenten en hulpvragen
- Betrek ouders en school bij aanpak en afstemming

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Voorbeeld: Het prikkelplan van Emma

Emma (8) raakte snel overprikkeld door harde geluiden en drukke klaslokalen. Samen met haar ouders en juf maakte ze een prikkelplan: ze mocht tijdens pauzes even naar een rustige hoek, gebruikte een speciale koptelefoon en oefende ademhalingsoefeningen. Dit hielp haar beter te functioneren en voelde zich veiliger.

Valkuilen om te vermijden

- Over-beschermen waardoor het kind weinig leert omgaan met prikkels
- Niet serieus nemen van signalen, waardoor overprikkeling escaleert
- Te veel prikkels tegelijk aanbieden zonder rustmomenten
- Overmatig corrigeren of straffen bij prikkelgedrag

Het leren omgaan met prikkels is een essentieel onderdeel van het herstel van kinderen met trauma. Met begrip, geduld en goede ondersteuning kunnen zij hun zenuwstelsel kalmeren en weer in balans komen. Helpen bij prikkels is helpen het kind weer veilig te voelen en de wereld langzaam weer vertrouwd te maken.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Les 30

Het belang van peer support en zelfhulpgroepen voor kinderen met trauma

Inleiding: Samen sta je sterker

Trauma kan kinderen een gevoel van isolement geven. Peer support en zelfhulpgroepen bieden kinderen de kans om ervaringen te delen, zich begrepen te voelen en samen te werken aan herstel. Dit sociale vangnet is een krachtige aanvulling op individuele therapie en gezinsondersteuning. Verbinding met leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken, creëert herkenning, hoop en kracht.

Wat is peer support en zelfhulpgroepen?

- **Peer support:** wederzijdse steun tussen mensen met vergelijkbare ervaringen, zonder formele therapeutische rol.
- **Zelfhulpgroepen:** georganiseerde bijeenkomsten waarin deelnemers ervaringen delen, kennis uitwisselen en elkaar versterken.

Voor kinderen zijn deze groepen vaak begeleid door volwassenen die een veilige omgeving bewaken.

Waarom werkt peer support zo goed voor kinderen met trauma?

Voordeel	Uitleg
Herkenning	Kinderen zien dat ze niet alleen zijn met hun gevoelens en ervaringen.
Veiligheid	Groep biedt een beschermde plek om open te zijn.
Empowerment	Kinderen voelen zich sterker door elkaar te steunen en zelf iets bij te dragen.
Sociale vaardigheden	Leren luisteren, praten, samenwerken en conflicten oplossen.
Motivatatie	Het zien van herstel bij anderen geeft hoop en moed.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Soorten peer support voor kinderen met trauma

1. Ondersteuningsgroepen in de buurt of school

- Kleine groepen kinderen met vergelijkbare ervaringen
- Geleid door een getrainde begeleider of hulpverlener

2. Online communities en forums

- Anonieme of veilige platforms om ervaringen te delen
- Extra laagdrempelig en toegankelijk

3. Therapeutisch groepswork

- Gecombineerd met professionele begeleiding
- Gericht op verwerking, vaardigheden en empowerment

Praktische tips voor opzetten en begeleiden

- Zorg voor een veilige, vertrouwelijke omgeving
- Stel duidelijke afspraken op over respect en luisteren
- Stimuleer openheid zonder druk te zetten
- Betrek ouders en school voor steun en nazorg
- Monitor het groepsproces en pas aan waar nodig
- Combineer met individuele therapie voor balans

Voorbeeld: De kracht van de 'Sterrenclub'

De 'Sterrenclub' is een peer supportgroep voor kinderen van 8-12 jaar met trauma. Onder begeleiding van een jeugdwerker komen zij wekelijks samen om te praten, spelen en creatieve activiteiten te doen. Door het delen van verhalen en samen leuke dingen te doen, groeit het zelfvertrouwen en vermindert het gevoel van eenzaamheid.

Waar op letten?

- Niet elk kind is direct klaar voor groepsdeelname
- Groepsdynamiek kan kwetsbaarheden blootleggen, professionele begeleiding is cruciaal
- Vertrouwelijkheid moet strikt worden bewaakt
- Vermijd competitie en vergelijkingen binnen de groep

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Peer support en zelfhulpgroepen versterken het herstel van kinderen met trauma door verbinding, herkenning en kracht. Samen leren, samen helen.

Door samen te staan, kunnen kinderen het onzichtbare zichtbaar maken en hun toekomst zelf vormgeven.

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Nawoord

Samen bouwen aan heling en hoop

Deze cursus is een reis geweest door de wereld van trauma bij kinderen. We hebben gezien hoe ingrijpend en complex het kan zijn, maar vooral ook hoe krachtig en veerkrachtig kinderen kunnen zijn. Trauma raakt diep, maar het hoeft niet het einde te zijn.

Wat ik je vooral mee wil geven, is dat jouw rol – als ouder, begeleider, leerkracht of hulpverlener – van onschatbare waarde is. Door te luisteren, te begrijpen en er te zijn, bied je een kind de mogelijkheid om te helen. Dat vraagt soms geduld, moed en creativiteit, maar het is ook een van de meest waardevolle geschenken die je kunt geven.

Blijf leren, blijf vragen stellen en zoek steun wanneer het moeilijk wordt. Je staat er niet alleen voor. Samen kunnen we zorgen voor een wereld waarin kinderen met trauma veilig mogen zijn, gezien worden en mogen groeien.

Dank je wel dat je deze cursus hebt gevolgd en dat je je inzet voor het welzijn van kinderen. De weg naar herstel is soms lang, maar met liefde en aandacht wordt die stap voor stap bewandelbaar.

Warme groet,

Ambrosius Duuk

www.traumamaatje.nl

Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar

Gebruikte bronnen

1. **Van der Kolk, B. (2015).** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* Viking.
– Een fundamenteel boek over trauma en het effect op lichaam en geest.
2. **Cook, A., et al. (2005).** Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390–398.
– Een wetenschappelijk artikel over complex trauma bij jeugd.
3. **Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017).** *The Boy Who Was Raised as a Dog.* Basic Books.
– Over de neurobiologie van trauma en herstel.
4. **Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006).** *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization.* Norton & Company.
– Diepgaande uitleg over dissociatie bij trauma.
5. **National Child Traumatic Stress Network (NCTSN).** *Child Trauma Toolkit for Educators.*
– Praktische richtlijnen voor scholen en opvoeders.
Website: <https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators>
6. **WHO (2013).** *Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress.*
– Internationale richtlijnen voor stress- en traumabehandeling.
7. **Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2013).** *Treatment of Complex Trauma: A Sequenced, Relationship-Based Approach.* Guilford Press.
– Praktische behandelmethoden voor complex trauma.
8. **De Bellis, M. D., & Zisk, A. (2014).** The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(2), 185-222.
– Overzicht van biologische impact van trauma.
9. **Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019).** *Hechting: Ontwikkeling en Psychopathologie.* Boom Uitgevers.
– Nederlands boek over hechting en trauma.
10. **Nederlandse Vereniging voor Psychotrauma (NtVP).** *Handreikingen en richtlijnen voor traumabehandeling.*
Website: <https://www.ntvp.nl>