

# Trauma bij kinderen

Signalen herkennen en hoe je kunt helpen, voor ouders en leerkrachten.



# Waarom het er anders uitziet dan bij volwassenen

---

Kinderen hebben vaak nog niet de woorden om te vertellen wat ze voelen. In plaats daarvan uit spanning zich in gedrag, spel, lichamelijke klachten of veranderingen in de ontwikkeling.

Een kind dat iets ingrijpends heeft meegemaakt, vertelt dat zelden rechtstreeks. Vaker zie je het terug in drukte, teruggetrokkenheid, angst, of gedrag dat niet meer past bij de leeftijd.

Deze signalen zijn geen "stout gedrag". Het is de manier waarop een kind laat zien dat er iets te veel is geweest.

# Signalen per leeftijdsfase

---

## Jonge kinderen

Terugval in ontwikkeling, zoals opnieuw duimzuigen of bedplassen, sterke afhankelijkheid of juist afstand.

## Basisschoolleeftijd

Concentratieproblemen, buik- of hoofdpijn zonder duidelijke oorzaak, angst, of wisselend teruggetrokken en agressief gedrag.

## Pubers

Stemmingswisselingen, risicogedrag, vermindering van bepaalde plekken of gesprekken, en sterke zelfkritiek.

Deze signalen komen ook voor zonder trauma. Het gaat om de combinatie, de duur, en of het gedrag niet meer past bij wat je van het kind gewend was.

# Spel en gedrag als taal

---

Waar volwassenen vaak praten over wat hen bezighoudt, verwerken kinderen via spel, tekeningen en gedrag. Dat is niet minder serieus, het is gewoon hun manier van vertellen.

*Een kind dat hetzelfde spel steeds opnieuw speelt, vertelt daarmee vaak iets wat het nog niet in woorden kan zeggen.*

Herhaald spel rond een bepaald thema, tekeningen die steeds hetzelfde beeld tonen, of het naspelen van een gebeurtenis, kunnen signalen zijn dat een kind iets aan het verwerken is.

# Wat een kind nodig heeft

---

## Voorspelbaarheid

Vaste routines en duidelijkheid geven een kind houvast, juist als de wereld even onveilig heeft gevoeld.

## Een rustige volwassene

Een kind reguleert mee met de volwassene om hem heen. Jouw rust helpt het kind zelf ook tot rust te komen.

## Ruimte om te voelen

Gevoelens hoeven niet meteen opgelost te worden. Er mogen zijn is vaak al genoeg.

## Niet aandringen

Een kind vertelt op zijn eigen moment. Aandringen om te praten werkt vaak averechts.

# Wanneer professionele hulp te zoeken

---

## Signalen die aanhouden

Als klachten na enkele weken niet afnemen, of juist toenemen in plaats van verminderen.

## Invloed op het dagelijks leven

Als school, vriendschappen, slapen of eten merkbaar lijden onder wat het kind meemaakt.

## Zorgen die blijven

Vertrouw op je eigen gevoel als ouder of leerkracht. Aanhoudende bezorgdheid is een goede reden om hulp te zoeken.

Een huisarts, de jeugdgezondheidszorg, school of een kindervertherapeut kunnen meedenken over de juiste vervolgstap.

TOT SLOT

# Jouw rust is al een groot deel van de hulp

---

Een kind heeft geen perfecte ouder of leerkracht nodig, maar iemand die er rustig en betrouwbaar bij blijft. Dat is vaak al genoeg om een kind te helpen zich weer veilig te voelen.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Maak je je zorgen over een kind, neem dan contact op met de huisarts, jeugdgezondheidszorg of school. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

[traumamaatje.nl](https://traumamaatje.nl)