

## Traumasensitief handelen.... Hoe dan?

Trauma is hot. En terecht. Alle recente (wetenschappelijke) vooral internationale onderzoeken geven aan dat we niet om trauma heen kunnen als we goede zorg en goed onderwijs willen bieden. Er valt veel over trauma te lezen, veel over de effecten van trauma te leren en er valt ook nog eens veel aan de mentale en fysieke after-effecten van trauma te doen als we tenminste bereid zijn lichaam en geest weer te verbinden.

Maar er is nog een aspect en dat zit nog veel te veel in het verdomhoekje. Want om te denken dat ouders, professionals in de zorg en leerkrachten vrij zijn van vroegkinderlijk trauma is een illusie. Hoe wij ons gedragen komt ergens vandaan. Hoe wij op stress reageren of op onverwachte wendingen. Onze angsten, ons verdriet, onze onzekerheden, onze afhankelijkheden of juist onafhankelijkheden, onze verslavingen en onze voorkeuren komen niet zomaar uit de lucht vallen. Hoe wij reageren op de ander en hoe de ander op ons heeft alles te maken met onze eigen vroege ontwikkeling.

Als we kinderen zijn, creëren onze ouderfiguren onze gehele werkelijkheid. Kinderen komen "blanco" op de wereld en kopiëren in de eerste jaren van hun leven de programma's van hun ouders, broers en zussen, grootouders, en andere verzorgers en leerkrachten. Veel programma's, overtuigingen en trauma's waarvan er niet één echt van ons zelf is. We kijken gedrag af en functioneren met een programma dat in oorsprong van een ander is. Soms voel je dat je anders wilt maar dit programma is zo diep ingebed in ons systeem dat het zich niet laat overschrijven door onze denkkraft.

Ons leven hangt van af van onze ouders of verzorgers met hun eigen bagage. Onze belangrijkste drijfveer is om liefde van hen te ontvangen, met hen verbonden te zijn, ons veilig te voelen en het gevoel te hebben dat wij ertoe doen. Als kind kunnen wij onze ouders niet zien als mensen met hun eigen overtuigingen, trauma, hun eigen verleden en hun eigen problemen. Alles wat zij doen, personaliseren we. Dat is de reden waarom veel volwassenen zich nog steeds schuldig of beschaamd voelen omdat ze 'lastige' kinderen of pubers zijn geweest. Of voelen zij zich schuldig rond het vermeend veroorzaken van gebeurtenissen zoals echtscheiding of andere voorvallen.

De grootste factoren van invloed op onze neurale paden, de gedachten en gedragspatronen in ons brein en de reacties van ons zenuwstelsel, zijn onze ouderfiguren. Terwijl ze ons verbaal zaken op het gebied van de gezins- of cultuur normen en waarden leerden, leerden ze ons nog veel meer zaken non-verbaal. Met betrekking tot de meeste van deze zaken zijn ouders zich niet bewust dat ze op deze manier kennis overdragen en patronen bij hun kinderen als een softwareprogramma installeren. Daarbij zijn kinderen als "sponzen" en nemen alles op wat zij horen en zien.

Met een beetje geluk rol je min of meer soepel naar volwassenheid. Maar ook dan blijven je patronen latent aanwezig en zullen zich vooral in stressvolle dynamieken de boventoon voeren. Juist als je een ouder bent van een kind met een diagnose of als je als professional in een setting

werkt met kinderen die extra ondersteuning nodig hebben, ben je bijna verplicht aan de ander om ook je eigen patronen en gedragingen eens onder de loep te nemen. Want ja..., ook jij hebt bewust en onbewust en gewild en ongewild invloed op het gedrag van een ander. Hoe meer je je eigen patronen bewust hebt hoe minder van je eigen bagage je over de ander kiepert. Hoe mooi is dat!

**J. in de jeugdzorg zegt: Als ik zie dat een van de begeleiders op een bepaalde manier binnenkomt, en dat hoor ik en zie ik aan de manier van lopen, ik zie iets in zijn houding, aan zijn ogen, daar waar zijn ademhaling zit. Minimale dingetjes die anders zijn dan wanneer het leuk is op de groep. Dan weet ik al dat er ergens op de ochtend een escalatie gaat komen waar ik de schuld van krijg. Ik vind dat niet eerlijk. Wij krijgen zo vaak de schuld door de pestbui van de volwassenen. Laten ze eerst maar eens naar zichzelf kijken.**