

Kinderen met trauma verdienen beter want we vragen van deze kinderen het onmogelijke

Steeds weer opnieuw voel ik verbazing... als ik tijdens trainingen en overleggen in de jeugdzorg en onderwijs hoor hoe naar kinderen met gedrag, dat als ongewenst wordt betiteld, wordt gekeken en hoe zij worden bejegend.

Gedrag is taal

Wat is het toch in het zorg- en onderwijslandschap dat nog steeds, vanuit een doorgaans positieve intentie, ingezet wordt op het controleren en beheersen van gedrag doormiddel van straffen en belonen?

Gedrag is het enige waarneembare. Gedrag is taal. Het zegt veel, zo niet alles over het proces waar het kind in zit. Gedrag dat, als storend en ongewenst wordt ervaren, is overlevingsgedrag. Super functioneel voor het overleven. Heel naar voor het kind zelf en zijn of haar omgeving. Het is doorgaans geen bewust ingezet gedrag, ook al lijkt dat soms wel zo. En ook al is het bewust ingezet gedrag, dan nog is er waarschijnlijk een noodzaak en een gebrek aan repertoire om het anders te doen. Het gedrag komt ergens vandaan en dat is in de regel vanuit trauma. Overigens is het gedrag van de ander ook taal en niet zelden komt dit ook vanuit een eigen onderlaag, waardoor er meer aandacht gaat naar beheersing van het gedrag van de andere dan naar oprechte verbinding met die ander.

Tijdens trainingen waarin we een opsomming vanuit wetenschappelijke bronnen laten zien over wat trauma veroorzaakt en wat het gevolg hiervan is horen we vaak; "dat heeft toch iedereen", "dat is toch niet zo erg". Maar dat is het wel en er is een enorm gebrek aan kennis van de effecten van trauma, laat staan kennis rond de preventie van trauma.

Ergens in je jonge leven trauma opgedaan hebben is ontzettend erg en heeft effect op de rest van je leven. Trauma gaat om het (on)bewust ervaren van doodsangst. Trauma is de belangrijkste oorzaak van mentale en gedragsproblemen. Trauma ontstaat door bedreigende omstandigheden in de kinderjaren in de hechte relaties waaraan wij als kind niet konden ontkomen, zoals in de relatie tussen ouders en kind. Deze traumaervaringen hebben ook vandaag nog invloed op de chemische balans in ons lichaam en hebben een negatief effect op ons mentale en fysieke welzijn. Trauma is de oorzaak van veel problemen, conflicten, ziekten, verslavingen, depressies, angsten en geweld.

We willen onszelf liever niet als slachtoffer van trauma zien. We willen niet zien dat ook wij traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt. Dat wat we moesten ontberen om ons veilig en geliefd te voelen is evengoed een opmaat voor trauma. Trauma gaat niet over ons wordt al snel gedacht. Trauma is echter veel breder dan we ons voorstellen en het laat blijvende littekens achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet.

Volgens de bekende traumadeskundige Dr. Bessel van der Kolk zijn de meeste, zo niet alle, trauma ervaringen preverbaal. Dat betekent dat het voorval of de voorvallen hebben plaatsgevonden voor

je als kind in staat was er woorden aan te geven. Peter Levine, ook een internationaal bekende traumadeskundige, verwoordt het als volgt; "Trauma is misschien wel de meest vermeden, genegeerde, miskende, ontkende, verkeerd begrepen oorzaak van menselijk lijden".

Vroegkinderlijk trauma

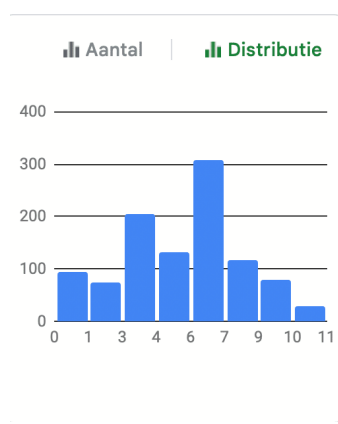
In de Verenigde staten is er in de jaren negentig een grootschalig ACE (Adverse Childhood Experiences) onderzoek uitgevoerd naar de top tien van nadelige jeugdervaringen tot 18 jaar. De nadelige ervaringen zijn bijvoorbeeld: geweld, misbruik, verwaarlozing, overlijden gezinslid maar ook de ervaringen van het niet veilig voelen, straffen en genegeerd worden en het missen van verbondenheid. Middelengebruik door ouders en mentale gezondheidsproblemen van ouders. Ook het ervaren van instabiliteit door scheiding van ouders. Tel hierbij ook nog het missen van het (subjectieve) gevoel dat er van je gehouden wordt. Want dat wat je wel had moeten hebben maar moest ontberen is ook een trauma ervaring.

ACE's worden gelinkt aan chronische gezondheidsproblemen, mentale problemen, problemen met middelengebruik en grensoverschrijdend gedrag in de adolescentie en volwassenheid. ACE's hebben ook een negatieve invloed op cognitieve prestaties en verminderen kansen op werk en een goed inkomen.

Ook wij hebben onlangs (november 2022) een klein onderzoek uitgezet (1042 respondenten) en de uitkomsten komen overeen met de uitkomsten van de grootschalige onderzoeken zoals van TNO^[1] uit 2016.

Uit ons onderzoek kwam o.a. het volgende:

Van de 1047 respondenten gaven 170 personen aan 0-3 trauma ervaringen te hebben. De overige (877 personen) respondenten gaven aan 3 of meer trauma ervaringen te hebben waarbij 6 tot 7 trauma ervaringen het hoogst (308 personen) scoorde.



(Aantal ACE's voor het 18e levensjaar)

Het hebben van 1 trauma ervaring in de jonge jaren geeft vaak niet zo veel problemen. 2 ervaringen zijn al wat meer problematisch. Vanaf 3 traumatische kind/jeugdervaringen is de kans op allerlei ziekten en mentale problemen enorm aan het stijgen.

Wij hebben ook zo de oplossing niet. Wat we wel weten uit de internationale onderzoeken en kennis op het gebied van trauma is dat praten over trauma niet helpt. Trauma is opgeslagen in het lichaam en een cognitieve aanpak werkt niet op een systeem dat zoveel krachtiger is dan ons cognitieve brein. De traumahistorie is dus veel minder belangrijk dan het vaak lijkt. De verhalen die wij onszelf en anderen vertellen zijn de verhalen die we durven, kunnen en mogen vertellen. Ook verbergen wij verhalen voor onszelf om de eenvoudige reden het in ons onbewuste is opgeslagen en het verbergen van het verhaal door ons eigen brein nog steeds een overlevingsstrategie is.

Vaak zijn er ook geen herinneringen aan het trauma. En nog vaker zijn er geen herinneringen aan het krijgen van troost en het veilig voelen. Als je dat gevoel niet kent dan kun je maar weinig met cognitieve therapie of EMDR. Van der Kolk raadt EMDR bij kinderen af vanwege het feit dat zij veel voorvallen niet kunnen herinneren. Kinderen met trauma hebben het nodig zich weer veilig te voelen. Medicatie onderdrukt het gevoel dat er is maar lost het gevoel van de intense basis onveiligheid niet op. Soms ook hebben mensen ook alleen maar hun eigen traumaverhaal en levert dit hun de aandacht op die ze zo nodig hebben. En vaak houdt hulpverlening het juist in stand door te veel aandacht te hebben voor steeds maar weer het verhaal en geen goede hulp te bieden.

Dat wat jou of jouw kind helpt is een zoektocht. Het helpt als je begint met kennis te krijgen van wat precies nu trauma is en wat de effecten zijn op het leven.

Een kleine tip:

Twee vragen uit ons onderzoek waren:

Werd je als kind thuis of op school weleens afgewezen, gepest, genegeerd of geïsoleerd (zoals de strafstoel)?

Bijna 75% van de respondenten gaf hier het antwoord ja

Ben je van mening dat je als kind te weinig liefdevolle omhelzingen, 'ik hou van jou's' en/of positieve aandacht van je opvoeder(s) hebt gekregen?

Meer dan de helft van de respondenten gaf hier een "Ja".

Dat lijkt ons een mooi begin: Minder straffen en negeren en veel meer **"Ik hou van jou's"**