

In elke HCO Nieuws laten we een of meer experts aan het woord over een actueel onderwijsthema. Deze keer Leony Coppens over trauma's bij kinderen en het belang van traumasensitief lesgeven.



'School is een plek waar een kind met een trauma kan herstellen.'

Leony Coppens

Verminderde concentratie, druk of juist teruggetrokken gedrag, angstig voor op het eerste gezicht 'gewone' dingen. Dit type gedragsveranderingen kunnen een teken zijn dat een kind met een trauma kampt. In mijn werk als klinisch psycholoog krijg ik weleens kinderen in behandeling met een diagnose zoals ADHD of autisme, zonder dat de link is gelegd met wat zij hebben meegemaakt. Soms blijkt dat hun gedrag of problemen te maken hebben met traumatische ervaringen. Dat vraagt om een andere aanpak en behandeling. De afgelopen jaren is er gelukkig meer aandacht voor traumaverwerking bij kinderen. Door kennis hierover te delen, kunnen leraren het gedrag van deze kinderen beter begrijpen en leren ze dit ook te hanteren.

Risicofactoren

Je hoort soms pubers verzuchten: "Daar krijg ik echt een trauma van". Trauma is een lastig begrip. Niet iedereen die een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, houdt hier een trauma aan over. Ook kan iemand die een minder heftige gebeurtenis meemaakt, wel een trauma oplopen. We weten uit onderzoek wat de risicofactoren zijn. Ten eerste speelt de factor leeftijd een rol. Vaak is de aanname dat jonge kinderen ergens minder aan over houden. Dat klopt niet. Bij traumatische ervaringen op pre-verbale leeftijd, zoals misbruik of getuige zijn van huiselijk geweld, worden herinneringen in het impliciete geheugen opgeslagen. En daar kan een kind later last van krijgen. Een bepaalde geur of geluid kan dan een trigger zijn en bijvoorbeeld angst oproepen. Als je klein bent, heb je ook nog minder vaardigheden om een ervaring te "plaatsen". Het tweede risico is gebrek aan sociale steun. Als je een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, maar je ondervindt direct daarna steun en begrip, vermindert dit de kans op een trauma. Ook de

aard van de gebeurtenis speelt een rol. Als een kind, als toeschouwer of direct slachtoffer, te maken krijgt met geweld tussen personen, is er een groter risico op een trauma dan bij een ongeval of natuurramp. Daarom moeten we aandacht blijven vestigen op de bescherming van kinderen tegen huiselijk geweld. Ten slotte vergroot het verlies van een hechttingsfiguur het risico op een trauma. Dat kan een vader of moeder zijn, maar ook een ander persoon aan wie het kind erg gehecht is. Op zich hoeft het verlies van een ouder niet traumatisch te zijn. Dat ligt aan de omstandigheden. Als een kind veel steun ervaart rondom een verlies kan het dit beter verwerken.

Kinderen met traumaklachten hebben professionele hulp en behandeling nodig. Dat kun je als leraar niet bieden. Maar je kunt wel rekening houden met de speciale behoeften van deze kinderen. Bij traumasensitief lesgeven draait het juist hier om.

Onzichtbare koffer

Getraumatiseerde kinderen dragen vaak een onzichtbare koffer met negatieve overtuigingen met zich mee: "ik ben niet de moeite waard", "de ander is niet te vertrouwen". Hun vertrouwen en gevoel van veiligheid is geschaad. Het kost veel tijd en inzet om dat te herstellen. Juist in het dagelijkse leven zijn dan vaste routines, voorspelbaarheid en het nakomen van beloften heel belangrijk. Als een leraar hier oog voor heeft, kan school voor een kind met een trauma een veilige setting zijn om te herstellen.

Zelfcontrole en sociale steun

Leraren zijn vaak gericht op het veranderen van bijvoorbeeld onrustig of ongeconcentreerd gedrag. Maar als je focust op het verlagen van

de stress, gaat het gedrag vanzelf ook beter. Als je bijvoorbeeld de toon waarop je tegen het kind praat verlaagt, kan dat kalmerend werken. Getraumatiseerde kinderen hebben hulp nodig bij zelfregulatie; om hun emoties de baas te blijven en controle te houden over hun gedrag. Als ze worden getriggert dan reageren ze met een stressreactie: vechten, vluchten of bevriezen. Het denkende deel van het brein is dan min of meer uitgeschakeld, waardoor ze zichzelf in die situatie niet bij kunnen sturen.

Het beste kun je oefenen op momenten dat een kind niet in de stress zit. Geef een kind ook zoveel mogelijk controle terug. Een ingrijpende gebeurtenis is vaak een confrontatie met totaal verlies van controle en met machteloosheid. De combinatie van werken aan zelfcontrole en actieve sociale steun zijn bij het herstel van een trauma belangrijk. Zo leert een kind langzamerhand de wereld weer vertrouwen. Dat kan een proces van lange adem zijn, ook over schooljaren heen. De samenwerking binnen school, met ouders en zorgprofessionals is daarbij erg belangrijk.

Je kunt ervan uit gaan dat op elke school getraumatiseerde kinderen zitten. Het is belangrijk dat je je toegerust voelt om hiermee om te gaan.

Over Leony Coppens

Leony Coppens is klinisch psycholoog-/orthopedagoog en expert op het gebied van chronisch trauma bij kinderen. Ze heeft diverse publicaties uitgebracht en geeft trainingen aan professionals in de zorg en het basisonderwijs. In het afgelopen jaar was ze betrokken bij het pilotproject van SPPOH voor het ontwikkelen van onderwijs- en zorgarrangementen voor kinderen met een trauma. Daarbij heeft zij ook leraren en adviseurs van het HCO geschoold. www.leonycoppens.nl.