



Getraumatiseerde Kinderen

Een trauma?

Een trauma is een lichamelijke of psychische verwonding na een schokkende gebeurtenis. Dit kan lichamelijk zijn als gevolg van een ongeluk, maar ook psychisch als gevolg van een heftige gebeurtenis. Een traumatische ervaring hangt samen met de bedreiging van het leven of de fysieke integriteit van een kind of iemand die belangrijk is voor dat kind (bijvoorbeeld een ouder, broer of zus). Veel kinderen die uit huis geplaatst zijn krijgen hiermee te maken, omdat een uithuisplaatsing an sich vaak al traumatiserend is. Daarnaast hebben deze kinderen vaak veel erge dingen meegemaakt in hun thuissituatie waardoor zij ook daar trauma's aan hebben overgehouden. Als hulpverlener die werkt met getraumatiseerde kinderen is het erg **belangrijk om te weten hoe je deze kinderen kan begeleiden en ondersteunen.**

Getraumatiseerde kinderen kunnen enorm uitdagend gedrag laten zien. Dit komt omdat trauma intense angst, boosheid, schaamte en onmacht veroorzaakt. Op het moment dat je het gedrag en de reacties van het kind kan zien vanuit de traumatische ervaring, dan kan hun gedrag en de bijbehorende reacties ineens betekenis krijgen. Getraumatiseerde kinderen kunnen ook in hun ontwikkeling ontsporen. Daardoor kunnen deze kinderen niet leren hun emotionele toestand te herkennen, uiten of beheersen. Een paar voorbeelden van traumareacties van kinderen zijn onder andere het zien van indringende beelden of het hebben van nachtmerries, het vermijden van bepaalde personen, plekken en gevoelens die samenhangen met de traumatische gebeurtenis en veranderingen in cognities en stemming (problemen met herinneren, terugtrekken uit relaties, zichzelf de schuld geven van dingen die gebeurd zijn). **Door kennis van trauma te gebruiken, kan je het kind helpen om tot effectievere strategieën te komen die het kind kunnen helpen om nieuwe en positievere vaardigheden te ontwikkelen.**

Wat kan jij doen?

Een van de belangrijkste dingen voor een getraumatiseerd kind is veiligheid bieden. Veel kinderen met een trauma hebben zich niet veilig gevoeld in hun omgeving. Daardoor zijn zij constant alert op een volgende bedreiging. Het is belangrijk om hierbij een onderscheid te maken tussen fysieke veiligheid en psychische veiligheid. Een kind kan namelijk fysiek veilig zijn, maar zich nog wel psychisch onveilig voelen.

Getraumatiseerde kinderen kunnen in therapie gaan om aan hun trauma's te werken. Een effectieve methode is **EMDR**. Het is alleen niet mogelijk voor kinderen om hieraan deel te nemen als zij niet zonder in paniek te raken aan hun trauma kunnen denken. Voor kinderen die nog niet klaar zijn voor EMDR is er de methode **'Slapende Honden'**. Deze methode is er op toegespitst om het kind te stabiliseren zodat het klaar is voor traumaverwerking.

Wil je meer weten over trauma, traumaverwerking of traumastabilisatie? Lees dan eens het boek 'Slapende honden? Wakker maken!' van Arianne Struik. Om te zien wat het is voor een kind om getraumatiseerd te raken kan je de filmpjes van ReMoved bekijken. Deze zijn op youtube te vinden. ReMoved deel 1 is een korte film over Zoë, een negenjarig meisje dat in verband met een onveilige thuissituatie uit huis wordt geplaatst. De film brengt op indrukwekkende manier in beeld in welke emotionele rollercoaster Zoë belandt vanaf het moment dat ze in haar eerste pleeggezin wordt geplaatst. In deel 2 'Remember my story' is te zien hoe het verder gaat met Zoë.

