

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Trauma en gezin

Studiedag van de sectie Kinderen en Jeugdigen van de NVRG, 19 november 2010 te Ede.

Traumatisering van een kind heeft een immense impact op het hele gezin, vooral als traumatisering plaatsvindt binnen het gezin. Ouders, die de stress rond de traumatisering zouden moeten reguleren, zijn dan immers zelf de bron van stress.

Deze studiedag begint met een ervaringsoefening geleid door Fred van Henten, systeemtherapeut, en Karen Huis in 't Veld, psychomotore therapeut. Deze oefening is onderdeel van een module Psychomotorische systeemtherapie ontwikkeld door Karakter, GGZ kinder- en jeugdpsychiatrie in Ede. Allerlei aspecten als samenwerken, leiden en volgen worden door de oefening inzichtelijk gemaakt. Gezinsinteracties worden direct duidelijk door het ervaringselement van het 'aan den lijve' ondervinden. Met behulp van enactment worden de gezinsinteracties direct beïnvloed en worden positieve en nieuwe ervaringen opgedaan. Een casus, waarin een moeder het vertrouwen van haar zoontje ernstig heeft beschadigd, illustreert hoe ook de experimenterende kant via het lichaam betrokken kan worden bij het herstel van vertrouwen. Zo zien we op video hoe er naartoe gewerkt wordt dat de moeder

haar kind in een hangmat ronddraait, wiegt en daarbij neuriet. Omdat ik tevens lichaamsgericht therapeut ben, weet ik hoe helpend dit kan zijn om nieuwe ervaringen te laten beklijven.

Arianne Struik is als ontwikkelingspsycholoog, systeemtherapeut en programmeur Emotionele stoornissen, werkzaam op Herlaarhof, centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie te Vught. Ze introduceert de methode Signs of Safety (SoS), een methode waarin met ouders wordt gewerkt aan het vergroten van veiligheid. Voor een toelichting op deze methode verwijst ik naar het verslag van de studiedag van de sectie Forensische Systeemtherapie in dit nummer (Zwaan, 2011).

Vervolgens bespreekt Struik de door haar ontwikkelde stabilisatiemethode, waarover ze recent een boek schreef (2010). De stabilisatiemethode richt zich op vroegkinderlijk, chronisch getraumatiseerde kinderen van nul tot achttien jaar en hun omgeving, vaak de ouders. De 'standaard'-trauma-behandeling blijkt bij deze doelgroep dikwijls niet effectief of vermeedert juist de klachten. Deze kinderen of hun ouders vertonen regelmatig sterk vermijdend gedrag: er niet over kun-

nen of willen praten, belangrijke feiten vergeten of ontkennen, nergens last van hebben, bagatelliseren of hulp weigeren. Struik stelt dat de trauma's wel degelijk behandeld moeten worden en dat er vooral niet meegegaan moet worden in vermijdingsgedrag uit angst het kind nog meer te ontregelen. Haar dringend advies is alert te zijn op de signalen die het kind en zijn omgeving uitzenden, zoals constant op de hoede en gestrest zijn, niemand vertrouwen, zich niet kunnen hechten, eenzaamheid, geen troost durven zoeken maar ook zichzelf niet kunnen geruststellen en geen pijn kunnen voelen. Struik noemt de trauma's 'ogenschijnlijk slapende honden'. Ze bijten van binnen en de interne verwondingen hebben desastreuze gevolgen voor de ontwikkeling.

Hoe deze slapende honden kunnen ontwaken, komt aan de orde in de stabilisatiemethode.

De methode bestaat uit zes testen of vragenlijsten, die gebaseerd zijn op de drie testen die Joany Spierings (2008) heeft ontwikkeld voor vroegkinderlijk, chronisch getraumatiseerde volwassenen. Struik bewerkte ze tot een methode voor kinderen. De zes testen zijn in feite de voorwaarden waaraan het kind en zijn omgeving moeten voldoen om te kunnen starten met traumaverwerking. Per test is uitgewerkt wat je kunt doen als er niet

voldaan wordt aan de voorwaarden. Door oefeningen en uitleg kan het kind en zijn omgeving geholpen worden te 'slagen' voor elk van de testen. Metaforen (Greenwald, 2005) verhelderen op boeiende en illustratieve wijze alle fasen van de behandeling.

De eerste stap in de behandeling is het kind en zijn ouders te motiveren aan de hand van een metafoor over een prins en prinses. Door psycho-educatie kan het kind ontdekken wat zijn motivatie is. Vaak zijn dat

dingen als: minder boos zijn, vriendjes hebben of geen nachtmerries en angsten meer. Het verband tussen deze

***...de prins verslaat
de draak en trouwt
de prinses...***

klachten en het daaraan gekoppelde trauma wordt het kind en de ouders uitgelegd. Het belang en het nut van een fase van stabilisatie wordt ook duidelijk gemaakt door het effect van trauma's op de hersenwerking uit te leggen. Dit gebeurt op een voor kinderen leuke en begrijpelijke wijze.

Vervolgens komen aan de hand van de metafoor de zes testen aan de orde. Om met de prinses te mogen trouwen, moet de prins de draak (het trauma) uit het koninkrijk verslaan. De prins is bang dat hij niet sterk en handig genoeg is en wil daarom in training (de stabilisatiefase). Omdat de draak hem tijdens het trainen blijft belagen, wordt in test 1 gebouwd aan een hek rond het trainingsveld zodat het veilig wordt. De reeds genoemde

methode Signs of Safety neemt hier een belangrijke plaats in. In test 2 wordt verder gewerkt aan het sterker worden (stabiliteit in het dagelijks leven), onder meer door te werken aan een dagritme, voldoende slaap en naar school gaan.

Met behulp van de therapeut wordt in test 3 gewerkt aan het ontstaan van hechting aan een hechtingsfiguur/ouder. Hiervoor is het noodzakelijk dat de hechtingsfiguur een kalm brein heeft zodat hij beschikbaar kan zijn voor het kind en het brein van het kind kan reguleren. Het kan nodig zijn dat de ouder daarvoor eerst aan zichzelf moet werken. Daarna ligt de focus op het activeren van de hechting bij het kind. De wijze waarop dit gebeurt hangt af van de leeftijd van het kind en de leeftijd waarop het hechtingsproces gestagneerd is. Eveneens verschilt de aanpak bij de diverse gehechtheidsstijlen.

De prins moet ook vechttechnieken leren. Met behulp van test 4 (emotieregulatie) wordt gekeken of het kind zodanig met zijn emoties kan omgaan dat het niet overspoeld raakt en tijdens de sessie wegrent of stopt. De oefeningen hebben betrekking op het leren herkennen van de meest basale lichaamssensaties en gevoelens zoals boos, blij, bedroefd en bang en het vervolgens leren uiten in contact met anderen.

Met test 5 (zelfbeeld) wordt geprobeerd om cognitieve veranderingen voor het kind mogelijk te maken. Een belangrijke is bijvoorbeeld dat het leert

dat het zijn schuld niet is. Dit wordt gedaan door met de ouders/'plegers' te praten en hen de verantwoordelijkheid te laten nemen voor wat ze het kind hebben aangedaan zonder dat het kind het risico loopt hen kwijt te raken. Als dit niet lukt, wordt volledige traumaverwerking erg moeilijk. Er moet dan een andere hechtingsfiguur zijn en het kind moet in staat zijn afstand te nemen van zijn ouder(s), wat een kind mijns inziens alleen tot op zekere hoogte kan.

Ten slotte volgt in test 6 een oefengevecht. Het kind maakt een overzicht van traumatische herinneringen, bijvoorbeeld met behulp van een levenslijn waaruit moet blijken dat het brein voldoende rustig kan blijven.

Als het kind 'geslaagd' is voor de testen kan het gevecht met de draak (traumaverwerking zoals EMDR) beginnen. De prinses, de coach, zijn vrienden en familie (hechtingsfiguren en steunbronnen) moedigen hem aan. De prins verslaat de draak en trouwt de prinses (doel bereikt). Als nieuwe koning gaat hij vervolgens aan de slag (integratie) om zijn koninkrijk zo te beveiligen dat geen nieuwe draak meer binnenkomt.

Deze stabilisatiemethode lijkt een waardevolle bijdrage bij het maken van een goed behandelsplan bij getraumatiseerde kinderen. Belemmeringen gedurende een behandeling kunnen beter herkend en begrepen worden, hetgeen de kans op een

geslaagde traumabehandeling aanzienlijk vergroot. De rol van systeemtherapie blijkt cruciaal. Om de stabilisatiefase succesvol te doen verlopen is inbedding in een systeembenadering een noodzakelijke voorwaarde.

Annelies Onderwaater

Literatuur

Greenwald, R. (2005). *Child trauma handbook. A guide for helping trauma-exposed children and adolescents*. Binghamton, NY: Haworth

Press.

Spierings, J. (2009). Stabilisatie, een gestructureerd programma voor taxatie en interventie. In E. ten Broeke, A. de Jongh, & H.-J. Oppenheim (red.), *Praktijkboek EMDR* (pp. 119-137; pp. 429-436). Amsterdam: Pearson Assessment and Information.

Struik, A. (2010). *Slapende honden? Wakker maken!* Amsterdam: Pearson Assessment and Information.

Zwaan, K. (2011). SoS, Signs of Safety, solistisch of systemisch. *Systeemtherapie*, 23(3), 175-177.



Back to the roots

Studiedag van de Belgische Vereniging voor Relatietherapie, Gezinstherapie en Systeeminterventie, 18 maart 2011 te Antwerpen.

Nu we als systeemtherapeuten een identiteitscrisis doormaken, is het zinvol eens te bekijken waar we vandaan komen. Want wat zijn we nu feitelijk: systeemtherapeuten, relatietherapeuten, gezinstherapeuten, narratieve therapeuten, iets anders of alles tegelijkertijd? Werken we het best 'evidence-based', 'practice-based' of beide, en hoe moet dat dan? Doet een methodiek er echt toe of dient zij enkel als opstapje voor het uitbouwen van een therapeutische relatie die er echt toe doet, wat dit dan ook zou

mogen betekenen? Misschien vinden we in onze 'wortels' wat identiteit en gemeenschappelijkheid terug, dingen die ons verbinden, op zich al belangrijk voor systeemtherapeuten. De Belgische Vereniging voor Relatietherapie, Gezinstherapie en Systeeminterventie (BVRGS) nodigde twee sprekers uit. Daarnaast was er een aanbod aan allereerste workshops. Ik beperk mij in dit verslag tot de twee centrale sprekers.

Bavelas (voorheen Beavin) is vooral bekend als medeauteur van de klas-