

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

Echo's van trauma – Slachtoffers als ouders, ouders als slachtoffers

deze cliënten in ambulante therapie kunt omgaan en of dat überhaupt wel kan.

Dit boek is niettemin duidelijk aan te bevelen literatuur, zowel voor residentieel als ambulante werkende therapeuten. Het verdient zijn plaats op literatuurlijsten van psychotherapeutische opleidingen van allerlei richtingen. Ter afsluiting wil ik de meerwaarde van dit basiswerk benadrukken omdat het boek erin slaagt onze

empathie in het kijken naar destructief gedrag van traumacliënten aan te wakkeren, te onderbouwen en te verbreden.

Christine De Muynck is master in de orthopedagogiek, gestalt- en contextueel therapeut en supervisor. E-mailadres: ch.demuynck@telenet.be.

Hulp bij trauma in de kindertijd – Praktische gids voor opvoeders

Ramón Lindauer (2018). Tielt: Uitgeverij Lannoo. 159 pp. € 18,99. ISBN 978 94 014 5415 5.

Inge Vanderstraete

Ramón Lindauer is als hoogleraar Kinder- en Jeugdpsychiatrie verbonden aan de Amsterdam Universitair Medische Centra en werkzaam als kinderpsychiater en psychotherapeut. Hij ontmoet in zijn praktijk geregeld getraumatiseerde kinderen en hun (pleeg)ouders. Deze (pleeg)ouders stellen veel vragen over het gedrag van hun kind en ze ervaren dat de dagelijkse opvoeding van deze kinderen veel energie vraagt. Vanuit de vaststelling dat het geven van informatie over de gevolgen van trauma en over wat (pleeg)ouders kunnen doen, rust kan brengen en hoop geeft op herstel, besloot Lindauer zijn kennis te delen en een praktische gids te schrijven over hulp bij trauma in de kindertijd.

Aan de hand van de metafoer van het raampje, schetst Lindauer op heldere en eenvoudige wijze wat er in de hersenen gebeurt als kinderen worden blootgesteld aan trauma. Hij geeft helder aan hoe kinderen afhankelijk zijn van volwassenen om hun angstrespons te dempen aangezien

hun brein nog in ontwikkeling is. Verder legt hij in begrijpelijke taal uit wat er gebeurt als deze angstrespons onvoldoende opgevangen wordt. Het brein blijft dan in de overlevingsmodus, waardoor een kind nauwelijks meer tot leren komt.

Terecht introduceert Lindauer in een van de eerste hoofdstukken het begrip 'geblokkeerde ouderlijke zorg'. Hij geeft weer hoe kinderen met een traumatische voorgeschiedenis enerzijds meer adequate zorg nodig hebben, maar ook hoe de aard en de intensiteit van de moeilijkheden er net voor kunnen zorgen dat ouderlijke zorg geblokkeerd raakt. Op duidelijke wijze, maar zonder ook maar een moment een belerende of beoordelende toon aan te slaan, schetst Lindauer hoe allerlei factoren ervoor kunnen zorgen dat de dagelijkse opvoeding een hele uitdaging wordt en dat er in plaats van meer, net minder afstemming tussen ouder en kind gevonden wordt.

In de daaropvolgende hoofdstukken staat Lindauer stil bij de gevolgen van trauma voor gedrag, gehechtheid en ontwikkeling. Daarbij schetst hij een brede waaier aan traumaklachten, van de meer typische posttraumatische-stressklachten, tot de meer algemene gedrags- en emotionele problemen. Voor de lezer verhelderend voegt Lindauer vanzelfsprekend ook een hoofdstukje over gehechtheid in. De

auteur schetst kort maar duidelijk wat het belang is van veilige hechting, waarbij hij beschrijft hoe bijkomende problemen in de hechting kunnen ontstaan wanneer er sprake is van aanhoudende geblokkeerde ouderlijke zorg. Hij geeft vervolgens weer hoe onvoldoende zorg kinderen blootstelt aan een hoog niveau van stress en spanning. In een poging hiermee om te gaan, kan een vast relatiepatroon ontstaan dat kinderen blijven hanteren, ook wanneer er wel opnieuw adequate zorg geboden wordt. Zo hebben vermijgend gehechte kinderen geleerd hun hechtingsbehoefte te onderdrukken en zullen zij geneigd zijn dit patroon aan te houden, ook in een omgeving waar wel passend op hun noden gereageerd wordt.

Lindauer geeft evenwel een belangrijke boodschap mee. Hij benadrukt dat ook kinderen met een gehechtheidstrauma die in een kwalitatief goede verzorgende omgeving leven, veel kans op herstel hebben. Verder kaart Lindauer aan dat het voor een kind altijd belangrijk is zich verbonden te weten met de opvoeder, zelfs al verblijft hij daar slechts korte tijd. Het klopt dus niet dat opvoeders die slechts korte tijd zorgdragen voor een kind, beter geen relatie aangaan. Integendeel, dit zou voor kinderen enkel een herhaling betekenen van het negatieve patroon dat ze kennen en dus zeker niet bijdragen aan herstel. Met name voor familieleden, opvoeders in jeugdzorg en leerkrachten, is dit een hart onder de riem: je betrokkenheid kan voor een kind verschil maken, zelfs al is deze van korte duur.

In het hoofdstuk over gedrags- en emotionele problemen staat de auteur aan de hand van korte voorbeelden stil bij veelvoorkomende moeilijkheden, zoals woede-uitbarstingen, liegen, onrust en onverzadigbaar eten. Hij geeft telkens beknoot aan wat het verband is tussen deze problemen

en de traumatische voorgeschiedenis. Hoewel deze moeilijkheden zeker herkenbaar zijn voor (pleeg)ouders, is de informatie hierover eerder summier. De toch wat oppervlakkige opsomming die de auteur geeft, doet niet helemaal recht aan de intensiteit van deze problemen of aan de impact ervan op de dagelijkse opvoeding.

Waar andere literatuur over complex trauma nogal eens hier eindigt, is het de verdienste van dit boek dat er in een tweede deel uitgebreid ingegaan wordt op het belang en de aard van adequate ouderlijke zorg voor kinderen met een voorgeschiedenis van trauma.

Lindauer benadrukt in eerste instantie het belang van ouderlijke zelfzorg. Kinderen die ten gevolge van trauma problemen ontwikkelen, hebben extra aandacht en zorg nodig, door Lindauer ook wel een 'opvoeding plus' genoemd. Het vormt voor ouders een hele uitdaging en vraagt dus bergen energie. De enige manier om in deze situaties adequate ouderlijke zorg te blijven bieden, is als ouder goed voor jezelf te zorgen en deze zelfzorg ook vast te houden.

In de daaropvolgende hoofdstukken staat Lindauer uitgebreid stil bij wat precies bedoeld wordt met adequate ouderlijke zorg. Hij geeft aan wat je als ouder kunt doen om je kind te helpen zich veilig te voelen, hoe je de band met je kind kunt versterken en hoe je je kind kunt helpen zijn emoties te reguleren. Ook hier komt Lindauer niet met vernieuwende of spectaculaire inzichten, maar neemt hij wel de tijd om te expliciteren wat precies bedoeld wordt met een sensitief responsieve houding, wat voor (pleeg)ouders alvast duidelijke handvatten geeft.

Zo komt onder meer aan bod dat er een verschil is tussen veilig zijn en je veilig voelen. Kinderen die geplaatst zijn in een pleeggezin of voorziening, zijn doorgaans

Hulp bij trauma in de kindertijd – Praktische gids voor opvoeders

fysiek veilig, maar voelen zich daarom nog niet veilig. De auteur legt uit hoe belangrijk het is als ouder samen met het kind op zoek te gaan naar wat helpt je veilig te voelen.

Heel kort staat de auteur stil bij het stellen van grenzen, nochtans een grote uitdaging voor ouders die zorgen voor een kind met complex trauma. De beknopte wijze waarop dit aan bod komt, doet evenwel te weinig recht aan de impact die deze problemen kunnen hebben op de relatie tussen (pleeg)ouder en kind. Ook hier geldt dat meer informatie, en zelfs meer concrete tips, helpend zouden kunnen zijn.

Het deel over adequate ouderlijke zorg wordt afgerond door een hoofdstuk over emotieregulatie. Getraumatiseerde kinderen (her)kennen vaak weinig emoties of worden erdoor overspoeld. Lindauer onderstreept hoe belangrijk het is dat ouders kinderen helpen hun gevoelens te herkennen door er keer op keer woorden aan te geven. Ten slotte geeft de auteur tips voor hoe met behulp van gezamenlijke ontspannen doe-activiteiten de spanning bij een kind verminderd kan worden en de relatie versterkt.

Op het einde van het boek staat Lindauer kort stil bij de verschillende vormen van traumatherapie. Hij benoemt dat het

zoeken van hulp bij aanhoudende problemen belangrijk is, maar maakt tegelijk duidelijk dat voor het verwerken van trauma meer nodig is dan therapie alleen. In eerste instantie hebben kinderen met complex trauma immers adequate dagelijkse zorg nodig. Het is net op dit vlak dat ouders en opvoeders veel kunnen betekenen. Het is dan ook voor hen dat dit boek geschreven is.

De auteur slaagt er ruimschoots in zijn bedoeling waar te maken: zijn kennis over trauma op heldere en eenvoudige wijze delen met ouders en zorgfiguren, om op die manier bij te dragen aan meer begrip voor deze kwetsbare kinderen en zo de weg naar herstel mogelijk te maken. Voor systeemtherapeuten die werken met gezinnen waarin complex trauma een thema is en die op zoek zijn naar materiaal dat hier op bevattelijke wijze informatie over geeft aan (pleeg)ouders, is dit boek zeker een aanrader.

Inge Vanderstraete werkt als kinder- en jeugdpsychiater en systeemtherapeut in het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Antwerpen en heeft een bijzondere interesse op het vlak van complex trauma en ontwikkeling. E-mail: inge.vanderstraete@telenet.be.