



Hoe begeleid je kinderen en jongeren met complex trauma in gezinsvervangende woonsituaties?

Handvatten voor jeugdprofessionals en pleeg- en gezinshuisouders

> Colofon

Over deze publicatie

Deze brochure is tot stand gekomen vanuit het programma 'Veilig Opgroeien'. Het Nederlands Jeugdinstituut wil hiermee een bijdrage leveren aan de realisatie van effectieve en efficiënte zorg voor mishandelde kinderen.

Contactpersonen

Mariska de Baat (m.debaat@nji.nl) en Marianne Berger (m.berger@nji.nl)

Tekst Els Witte

Fotografie Marsel Loermans, Martine Hoving

Vormgeving Punt Grafisch Ontwerp

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

© Januari 2018 (herziene versie) Nederlands Jeugdinstituut

Inhoud

Wat is complex trauma?	4
Welke gevolgen kan een complex trauma hebben?	5
Symptomen per leeftijdsfase	6
Trauma-sensitief opvoeden: vijf pijlers	7
Overzicht trainingen en behandelmethoden	10



Wat is complex trauma?

> Voor meer informatie verwijzen we je naar het kennisdocument www.nji.nl/trauma-georiënteerde-hulp

Onder een complex trauma verstaan we het ervaren van meervoudige, chronische en aanhoudende traumatische gebeurtenissen die nadelig zijn voor de ontwikkeling. Meestal beginnen deze gebeurtenissen vroeg in het leven van het kind en zijn ze interpersoonlijk van aard.

Opvoeden met een traumabril: voor een veilige basis

Als jeugdprofessional, pleeg- of gezinshuisouder of als begeleider in de vrouwenopvang heb jij kinderen en jongeren onder je hoede die vaak al het nodige hebben meegemaakt. Als in het verleden sprake was van verwaarlozing of mishandeling kunnen zij lijden aan een complex trauma. Wat moet je dan weten en doen, om hen goed te kunnen begeleiden?

Hoe we kunnen helpen

Complex trauma heeft ingrijpende gevolgen voor de ontwikkeling van een kind of jongere, op diverse gebieden. De kans op psychische en lichamelijke stoornissen is groot. Gelukkig weten we steeds beter hoe we kunnen helpen. Er is een aantal effectieve methoden, waar vaak ook specialisten uit de jeugd-ggz aan te pas komen. Daarnaast weten we dat de therapeut het kind niet in zijn eentje 'beter' kan maken; samenwerken, een gecombineerd behandelplan, is de boodschap. Het herstellen van complex trauma vindt namelijk deels plaats in het dagelijks leven: bij jou in het pleeggezin, in het gezinshuis of op de leefgroep. Als je daar met kennis over het trauma kijkt en handelt, krijgt het kind of de jongere de ruimte nieuw vertrouwen en veerkracht te ontwikkelen. En dat is dan weer een goede voedingsbodem voor therapie. Ook werk je in dagelijkse situaties aan de toepassing van wat een kind of jongere leert in de therapie. Daarnaast kan de inzet van andere belangrijke personen rond het kind of de jongere bijdragen aan het behandelplan.

Nodig: een 'traumabril'

Met kennis over het trauma observeren en handelen noemen we *trauma-georiënteerd werken* of *trauma-sensitief opvoeden*. Om trauma-sensitief te kunnen opvoeden, zet je als het ware je 'trauma-bril' op. Daarmee observeer je gedrag en gevoelens van het getraumatiseerde kind en interpreteert ze vanuit kennis over wat trauma met een kind kan doen. Deze traumabril kun je zelf 'op sterkte' brengen. Dat doe je door kennis op te doen en vaardigheden aan te leren en wel over het volgende:

- herkennen van tekenen van traumatische stress en wat gevolgen kunnen zijn;
- scheppen van een leefklimaat dat de verwerking van het trauma ondersteunt;
- weten welke begeleiding je zelf kunt geven, aansluitend op specialistische behandelingen;
- in grote lijnen weten welke specialistische behandelingen er zijn;
- en wat werken met getraumatiseerde kinderen met je kan doen.

In deze brochure behandelen we al deze punten kort. De praktijkvoorbeelden komen onder meer uit interviews met gezinshuisouders.

> FEITEN EN CIJFERS

Volgens onderzoekers werden in 2010 in Nederland ruim 118.000 kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar blootgesteld aan een vorm van kindermishandeling, waaronder seksueel misbruik. 75 procent van alle kinderen in de leeftijd van 8 tot 15 jaar die daarmee te maken hadden, vertelt er een jaar na de gebeurtenis niets over. Dat maakt complex trauma moeilijk op te sporen. [De Gezondheidsraad](#) (2011) rapporteert dat 20 tot 60 procent van de mishandelde kinderen traumatische stress of dissociatie ontwikkelt. Met name meisjes hebben een grotere kans op klachten. 33 procent van hen ontwikkelt een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Welke gevolgen kan een complex trauma hebben?

Complex trauma heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling van een kind. Het wordt wel vergeleken met een veenbrand. Die breidt zich ondergronds uit; bijna onzichtbaar. Als je hem niet blust, richt hij grote schade aan.

- **Het brein verandert**

Onder invloed van trauma's in de vroege jeugd verandert het kinderbrein. Het niveau van arousal (activatie van het centrale en autonome zenuwstelsel) is verhoogd. Het kind kan hyperalert zijn omdat het constant beducht is op gevaar; het houdt de omgeving onafgebroken in de gaten. Daardoor komt de ontwikkeling van sociale, emotionele en cognitieve vaardigheden in het gedrang.

- **Minder goed kunnen leren**

De verhoogde arousal vermindert het vermogen om te leren. Het kind heeft problemen met plannen van taken en met aandacht, concentratie en geheugen. Ook kan een verlaagde arousal optreden (dissociatie). Dit kind trekt zich terug in een eigen wereld, gaat staren of reageert robotachtig. Het heeft niet meer het gevoel 'erbij' te zijn.

- **Sociaal-emotionele ontwikkeling blijft achter**

Een kind met complex trauma kan heftig reageren op een heel gewone situatie. Het brengt de situatie in verband met het trauma en doorstaat op dat moment dezelfde angst, hulpeloosheid en afschuw. Dat merk je aan zijn reactie. Zo'n kind heeft moeite met vertrouwen geven en krijgen. Moeite met het reguleren van emoties is misschien wel het belangrijkste probleem, omdat andere vaardigheden ermee samenhangen.

- **Snellere seksuele ontwikkeling**

Een kind met complex trauma heeft grotere kans al jong in de puberteit te komen en seksueel actief te worden. Is er sprake van seksuele gedragsproblemen? Dit kan te maken hebben met de thuissituatie.

- **Onveilige hechting**

Bij minder sensitieve ouders of bij traumatische ervaringen leren kinderen dat er in stressvolle situaties geen steun is. Zij ontwikkelen dan een onveilige hechtingsstijl. Deze kinderen en jongeren gaan moeilijk relaties aan, zijn minder sociaal vaardig en krijgen eerder psychische problemen. Kinderen en jongeren met een gedesorieënteerde hechting zoeken toenadering tot hun ouder, maar vinden dit tegelijkertijd stressvol en angstig. Gedesorieënteerde hechting geeft een verhoogde kans op psychopathologie op latere leeftijd.

- **Lichamelijke problemen**

Een kind met traumatische ervaringen kan problemen hebben met zindelijkheid, last hebben van verminderde weerstand en (chronische) ziektes. Ook is er een grotere kans op eetproblemen.

Aandacht voor de jeugd-professional en pleeg-/gezinshuisouder

De opvoeding van een kind met complex trauma is een zware taak. Als het kind vertelt wat het heeft meegemaakt, kan dit bij jou als (groeps)opvoeder leiden tot *secundaire traumatisering*. Zo kun je last krijgen van permanente, verhoogde spanning, slaapstoornissen of emotioneel reageren. Secundaire traumatisering wil je, als het even kan, voorkómen: zowel voor jezelf als voor het kind dat je onder je hoede hebt. Door geregeld stil te staan bij wat het 'werken' met een getraumatiseerd kind met je doet, kun je een buffer vormen tegen secundaire traumatisering. Gebruik intervisie en supervisie om gevoelens en spanning onder woorden te brengen. Ook krijg je zo inzicht in je eigen hechtingsontwikkeling en zelf meegemaakte gebeurtenissen. Neem de ruimte om te herstellen van heftige emoties. En houd elkaar als collega's in de gaten voor zorg en steun.

Symptomen per leeftijdsfase

Kom er maar eens achter of een kind een trauma heeft opgelopen; dat is niet eenvoudig. Zeker als kinderen te maken hebben gehad met een vorm van kindermishandeling, praten ze daar vaak niet over. Zij denken dat het normaal is wat er gebeurd is of willen loyaal zijn aan hun ouders. Ze richten zich vooral op overleven. Bovendien zijn de symptomen vaak niet heel specifiek. Onderstaand schema biedt je handvatten om trauma te herkennen bij kinderen van verschillende leeftijden. Ook zijn er beschermende factoren die herstel bevorderen: intern, bij het kind, en extern, vanuit de omgeving.

Mogelijke symptomen per leeftijdsfase en beschermende factoren

Leeftijdsgroepen	Symptomen	Beschermende factoren
Baby's	Slecht of onvoldoende eten, onrustig en kort slapen, veel huilen, apathisch zijn, nauwelijks reageren op ouders, snel schrikken, een angstige 'blik' en problemen in de gehechtheid. Ook spelen deze kinderen minder of minder gevarieerd.	1. Veerkracht: het vermogen om te herstellen na stressvolle ervaringen. Interne factoren bij kind en jongeren zijn onder meer: intelligentie, emotionele stabiliteit, fysieke weerstand, volharding en humor.
Peuters/kleuters	Een terugval naar jonger gedrag, bijvoorbeeld bedplassen en duimzuigen, vastklampen (verlatingsangst) en driftbuien. Complex getraumatiseerde kleuters zijn moeilijk tot rust te brengen, prikkelbaar, maken ruzie, trekken zich terug, spelen niet en denken dat zij zelf schuldig zijn aan wat hen overkomt.	2. De aanwezigheid van liefdevolle, steunende volwassenen. Zij kunnen een leefklimaat scheppen dat het kind helpt het trauma te verwerken.
Schoolleeftijd	Concentratieproblemen, lichamelijke klachten, slaapproblemen en dwangmatige gedachten. Dit alles kan leiden tot verminderde schoolprestaties. Het kind kan al een beetje begrijpen dat hem iets overkomt door toedoen van een ander, wat kan leiden tot heftige emoties, zoals woede of schuldgevoel. Vanaf deze leeftijdsfase kunnen de kinderen de gebeurtenissen in spel of tekeningen uitbeelden.	
Puberteit / adolescentie	Een trauma kan op dezelfde manier tot uiting komen als bij volwassenen: angst voor afwijzing, hulpeloosheid, afvlakking van emoties, desinteresse, concentratieproblemen, ruzies, nachtmerries, angst, waakzaamheid, schuldgevoel, alcohol- en drugsgebruik en risicovol seksueel gedrag. Veel getraumatiseerde jongeren doen nadrukkelijk alsof er niets aan de hand is; ze willen zo graag 'normaal' zijn.	

Trauma-sensitief opvoeden: vijf pijlers

1. Creëer een veilige omgeving

Veiligheid is de basis. 'Veilig' is: betrouwbaar, voorspelbaar, aanwezig, eerlijk en transparant. Als kinderen zich veilig en geborgen voelen, kunnen zij zich emotioneel ontwikkelen.

Jammer genoeg staat veiligheid *bieden* bij complex getraumatiseerde kinderen niet per definitie gelijk aan veiligheid *ervaren*. Een belangrijke voorwaarde voor het kind om veiligheid te ervaren is dat je hem of haar betreft bij beslissingen – uiteraard afgestemd op zijn of haar ontwikkelingsniveau.

Veiligheid creëren heeft ook te maken met verzorgen en opvoeden 'op maat'. Je kunt bijvoorbeeld de afweging maken of een algemene regel (zoals dagelijks douchen, of alleen slapen in een eigen slaapkamer) ook in het belang is van de veiligheidservaring van het kind dat je onder je hoede hebt. Geduld en een lange adem zijn de boodschap; ook al doe je de juiste dingen, het herstel neemt vaak evenveel tijd in beslag als de periode van beschadiging.

> Trauma-sensitief opvoeden (of trauma-georiënteerd werken) wil zeggen: met kennis over trauma observeren en handelen. De praktijk leert dat door trauma-sensitief opvoeden het stressniveau daalt, de gevolgen van trauma afnemen en het kind nieuwe veerkracht ontwikkelt.

Walkietalkie

Jan nam Mike – een jongen die veel problemen ervoer met afstand, nabijheid en oogcontact – regelmatig mee op boswandelingen met de hondjes. Om Mike aan te moedigen wat verder bij Jan uit de buurt te gaan, kreeg hij een walkietalkie. Daarmee was hij altijd 'in contact'. Toen Mike's zelfvertrouwen toenam, ging Jan weer een stapje verder door hem mee te nemen in een spel. Hij verstopte iets in het bos; een stukje speelgoed bijvoorbeeld, waarna Mike ging 'schatzoeken'. Eerst nog wat onzeker, maar daarna steeds zelfverzekerder.

2. Stimuleer positieve relaties met anderen

Een belangrijke opgave voor jou als professional of pleeg-/gezinshuisouder is het kind te steunen bij het (weer) opbouwen van positieve relaties. Je eigen relatie met het kind is de belangrijkste oefensituatie. Door niet helpende interactiepatronen van het kind te herkennen en daar anders op te reageren dan het kind gewend is, doorbreek je een negatief patroon.

Daarnaast ga je op zoek naar een of twee andere personen met wie het kind een band kan opbouwen. Bijvoorbeeld op school of in de sportclub. Het doel is het kind momenten van geluk en blijdschap te laten ervaren in het contact met veilige anderen. Zo kunnen negatieve associaties worden omgevormd.

Bouwen aan een netwerk

Voor het kind...

Omdat het gezin van herkomst niet altijd betrouwbaar is, zocht Janneke 'een gezin buiten het eigen gezin' voor Jim; een soort peettante en -oom. Als Jim jarig is en de eigen ouders niet langskomen, heeft hij tóch bezoek.

...en voor jezelf

Een groot en goed netwerk kan ook jou als jeugdprofessional, pleeg- of gezinshuisouder helpen. Het geeft je de mogelijkheid om aan het begin van de plaatsing veel hulp in te schakelen, als dat nodig is. En hulp langzaam af te bouwen, wanneer dat kan. Wanneer een kind een terugval heeft, schakel je meer mensen in.



‘Ben je boos? Schreeuwen en schelden mag, maar op je eigen kamer’

3. Werk aan het leren beheersen van emoties

Door traumatische ervaringen ontwikkelt een deel van de hersenen zich onvoldoende, namelijk het deel dat voor beheersing van impulsen en emoties zorgt. Gelukkig blijkt uit onderzoek dat het brein zeer flexibel is. Tot in de volwassenheid kun je nieuwe vaardigheden aanleren om emoties te reguleren. Ongeacht de leeftijd, heeft een kind met nare ervaringen iemand nodig bij het leren reguleren van emoties. Niet zozeer om gedrag zoals boosheid of angst te begrenzen, maar om weer rustig te worden.

Schreeuwen mag: op je eigen kamer

In de praktijk hanteren jeugdprofessionals en pleeg-/gezinshuisouders allerlei manieren om een kind rustig te krijgen en tegelijkertijd veiligheid te bieden. Zoals pleegouder Petra. Zij stelde bij Wil: ‘Ben je boos? Schreeuwen en schelden mag, maar op je eigen kamer’. Als Wil uitgeschreeuwd was, ging ze op een afstandje in de kamer bij de deur zitten zodat het veilig en niet bedreigend voor hem voelde. Ze ging steeds dichterbij zitten, zonder Wil iets te vragen over zijn boosheid. Als Wil helemaal rustig was, begon hij daar zelf over.

De vorm waarin je hulp biedt, kan leeftijdsafhankelijk verschillen. Met name bij heel jonge kinderen is aanraken belangrijk voor hun hechting en voor het herstellen van zelfregulatie. Dit doe je natuurlijk voorzichtig: een mishandeld kind kan erg gevoelig zijn voor aanrakingen waar het geen controle over heeft. Een hand vasthouden kan troosten - zolang het kind daar zelf controle over kan houden.

4. Werk samen met ouders

Als een kind uit huis geplaatst wordt, richt de begeleiding zich óók op de ouders en het accepteren van de uithuisplaatsing. Zij blijven ouders, maar dan op afstand. Welke rol is nog hen weggelegd, of voor opa en oma, een tante of leerkracht? Hoe kunnen zij een bijdrage leveren aan het herstel van hun kind? Mogelijk kunnen zij helpen met *Mijn Levensboek*, dat omschrijft waarom een kind niet meer thuis woont. Voor een kind is het heel belangrijk om te weten dat hij of zij geen schuld heeft gehad aan alle problemen, en niet ‘slecht’ is.

Het levensboek: het verleden krijgt een gezicht

Begeleider Ben nam Jeremy mee langs alle plekken waar hij heeft gewoond. Ook alle scholen kwamen aan de beurt. ‘Overall maakten we foto’s voor het Levensboek en spraken we af met de oude verzorgers en juffen.’ Jeremy’s moeder heeft foto’s opgezocht van uitjes en Jeremy’s verjaardagen. Ze heeft de jaartallen erbij geschreven, welke mensen op de foto staan en dingen als ‘Hier gingen we in het reuzenrad in de Efteling’. Zo heeft ze echt geholpen om het verleden van Jeremy een gezicht te geven.

Biologische ouder: tóch een positieve rol

Een gezinshuisouder onderkent heel bewust hoe belangrijk het is om naar de kracht van het gezin van herkomst te kijken. Dus óók uit te gaan van de kracht van de ouder. Zo maakt Anna, moeder van Rosa, iedere maand een bloemstuk voor het gezinshuis. Het maakt dat Rosa trots op haar is. Ze ziet dat haar moeder positieve kanten heeft.

5. Psycho-educatie

Getraumatiseerde kinderen en jongeren dragen een ‘onzichtbare koffer’ mee, gevuld met negatieve opvattingen: over zichzelf, de mensen en de wereld in het algemeen. Zij zien vaak geen verband tussen hun gedragsproblemen en hun traumatische ervaringen. Als jeugdprofessional of als pleeg-/gezinshuisouder kun je de effecten van complex trauma uitleggen. Begrip kan kinderen motiveren om traumagerichte hulp te accepteren.

Psycho-educatie helpt ook degene die de educatie aanbiedt. Het geeft inzicht in het gedrag van de kinderen en jongeren dat vaak te maken heeft met oude pijn. En niet met jou.



Overzicht trainingen en behandelmethoden

> Stichting Augeo biedt professionals die met ouders en kinderen werken handvatten om trauma-sensitief te werken. Meer informatie www.augeo.nl/traumasensitief-werken Special over trauma-sensitief werken Augeo Magazine www.augeomagazine.nl/nl/magazine/11525/813428/inhoud.html

Behandeling door jeugd-ggz

Getraumatiseerde kinderen hebben meestal specialistische behandeling nodig. Deze wordt gegeven door behandelaars uit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Eye Movement Desensitization & Reprocessing (EMDR) en Cognitieve Gedragstherapie zijn momenteel de best onderzochte en meest effectieve behandelvormen. Interventies die opgenomen zijn in de databank Effectieve Jeugdinterventies zijn Eye Movement Desensitization & Reprocessing (EMDR) en de specifieke op trauma gerichte cognitief-gedragstherapeutische methoden WRITE Junior en de Horizonmethodiek. Meer informatie over deze methoden vind je in de databank Effectieve Jeugdinterventies: www.nji.nl/interventies

Wellicht wil je je verder verdiepen in de aanpak van traumaklachten bij kinderen en jongeren. Hieronder geven we een overzicht van methoden en trainingen. Voor meer informatie, kijk op www.kenniscentrum-kjp.nl/Protocollen/Chronische-traumatisering-1.

Voorbeelden training voor jeugdprofessionals en pleeg-/gezinshuisouders

• *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen*

Training voor pleegouders en andere opvoeders.

Je leert hoe je in de opvoeding en begeleiding van een getraumatiseerd kind een bijdrage kunt leveren aan het herstel en hoe je de kans op een (volgende) uithuisplaatsing verkleint.

www.nji.nl/nl/Zorgen-voor-getraumatiseerde-kinderen

• *Safer Caring*

(bij Jeugdhulp Friesland)

Training voor pleegouders.

Je leert hoe je kan werken aan een veilige leefomgeving voor je pleegkinderen.

Hoe je de ontwikkeling kan stimuleren van pleegkinderen met traumatische klachten en hoe je secundaire traumatisering bij jezelf kunt voorkomen.

www.jeugdhulpfriesland.nl/pleegzorg

Voorbeelden behandelmethodes of groepstraining voor kinderen/ jongeren

• *Traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TG-CGT)*

Een individuele behandeling voor jeugdigen van 4 tot 18 jaar met post-traumatische stressklachten (en de ouders of opvoeders). Het doel van de therapie is het verminderen of doen verdwijnen van de klachten en te bewerkstelligen dat de jeugdige emoties naar aanleiding van 'triggers' die verwijzen naar de eerdere traumatische ervaringen, kan beheersen.

• *Stapstenen*

Groepstraining voor jongeren met complex trauma in de gesloten jeugdzorg.

Doel is de jongeren te motiveren voor traumabehandeling.

www.kenniscentrum-kjp.nl/Chronische-traumatisering-1/Stapstenen

• *Veerkracht*

Behandelmethodes voor kinderen die huiselijk geweld hebben meegemaakt en met hun moeder in de vrouwenopvang verblijven. Doel is de veiligheid en de ontwikkeling van het kind herstellen en optimaliseren en de ouders ondersteunen bij opvoeding en ouderschap na geweld. De publicatie Implementatie Veerkracht in *Rosa Manus* (www.rosa-manus.nl) laat zien wat de ervaringen zijn met de methode in de praktijk.

www.opvang.nl/site/item/factsheet-en-doorontwikkeling-veerkracht





Wat heeft het Nederlands Jeugdinstituut jou te bieden?

Het Nederlands Jeugdinstituut wil eraan bijdragen dat ieder kind in Nederland veilig, gezond en kansrijk opgroeit. We willen dat elk kind de ondersteuning krijgt die het nodig heeft: thuis, op school en in de wijk. We doen dat door kennis en ervaringen uit de praktijk te verzamelen, te valideren, te verrijken en vervolgens te verspreiden onder gemeenten, jeugdhulpaanbieders en professionals. Een deel van deze kennis komt tot stand met publieke gelden en verstrekken wij daarom gratis via dossiers en databanken op onze website: www.nji.nl.

Gemeenten, jeugdhulpaanbieders en professionals kunnen een beroep doen op het Nederlands Jeugdinstituut voor advies en ondersteuning op maat, hulp bij het opzetten van een lerende organisatie, praktijkonderzoek, projectbegeleiding, trainingen, implementatie en interim-klassen.



Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221
3501 DE Utrecht

T 030 230 6344

E info@nji.nl
www.nji.nl