

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Trauma

Ervaringen in de vroege kindertijd beïnvloeden de rest van ons leven. Een kansrijke start is een investering in de toekomst en in de maatschappij.

Een trauma is een ingrijpende (emotionele) gebeurtenis die buiten het patroon van gebruikelijke menselijke ervaringen liggen en die bij vrijwel iedereen leed zou veroorzaken (de Vries-Geervliet, 2000). Dergelijke ingrijpende gebeurtenissen hebben invloed op (de ontwikkeling van) het jonge kind, ook als het verhaal niet in woorden herinnerd kan worden. Het lichaam, het brein, het zenuwstelsel, maar ook de beleving, de perceptie van het zelf, de ander of de wereld worden geraakt.

De impact van trauma op de ontwikkeling, is afhankelijk van de duur, de intensiteit, de frequentie en de veerkracht. Het kan leiden tot (posttraumatische) stressklachten of andere problemen in het reguleren van aandacht, emotie of gedrag.

Als er na een ingrijpende gebeurtenis opvang is voor zowel het kind als de ouders, als er voldoende tijd en (emotionele) ruimte is om de gebeurtenis te verwerken binnen de veiligheid van (gehechtheids)relaties van zorgfiguren om het kind heen, kan het (jonge) kind herstellen en kunnen de gevolgen beperkt blijven.

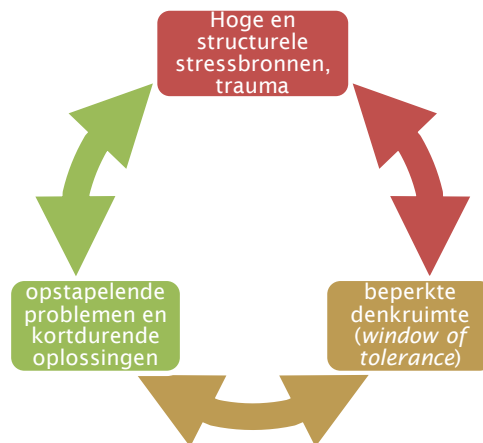
Traumaperspectief vanuit het kind

Jonge kinderen die in het begin van hun leven structureel worden blootgesteld aan stress door ingrijpende gebeurtenissen, zoals meerdere medische ingrepen, breuken in de hechtingsrelaties, geweld en/of verwaarlozing, krijgen weinig tijd of ruimte voor herstel of verwerking. Dan is het risico op structurele veranderingen in het stresssysteem, de hersenen, het lichaam, het denken en voelen groot. Elk kind ontwikkelt een of meerdere copingstrategieën, een patroon van omgaan met stress, passend bij het eigen temperament, de reactie op de omgeving en de situatie waarin het kind opgroeit. Deze reactiepatronen worden structureel en zullen van invloed zijn op hoe zij later problemen oplossen, relaties aangaan en omgaan met stressvolle situaties.

Veerkracht groeit als een kind meerdere coping-strategieën kan ontwikkelen en flexibel toe kan passen in verschillende (stressvolle) situaties.

Stress en trauma kunnen elkaar versterken. Als jonge kinderen in het begin van hun leven structureel worden blootgesteld aan stress door ingrijpende gebeurtenissen heeft dit invloed op de hersenontwikkeling, de hormoonhuishouding en het immuunsysteem en daarmee hun waarneming en de reactiepatronen. Het risico ontstaat dat dagelijkse problemen of tegenvallers

stressvoller worden (*valse neuroceptie**). Zo ontstaat er een negatieve spiraal: de stress-trauma cirkel. Het lukt dan steeds minder om handig of flexibel te reageren op de kleinste problemen.



Seksueel misbruik als (relationeel) trauma komt vaker voor dan we kunnen of willen zien. Er is veel schaamte en weerstand over. Seksueel misbruik kan veel verwarring oproepen. Intimiteit en seksualiteit raken verward, zeker als misbruik binnen gezinsrelaties plaatsvindt. Seksueel misbruik is schadelijk. Het is schadelijk als de intentie agressief is, maar ook als affectie en seksualiteit (te) vroeg met elkaar verward raken. Het is zo schadelijk als fysiek geweld en ander grensoverschrijdend gedrag. Seksueel misbruik gaat voorbij aan de basale emotionele behoeftes van het jonge kind: veiligheid, bescherming en hulp bij het reguleren van de emoties.

Traumaperspectief vanuit ouderschap

De ontwikkelingsstap naar ouderschap is een speciale fase in het leven. Nieuw leven betekent vaak nieuwe kansen en een nieuw begin. Het kan ook een fase zijn met veel stress. Stress vanwege nieuwe taken en het vinden van een nieuw evenwicht. Stress kan ook onverwacht ontstaan doordat signalen van het jonge kind onbedoeld herinneringen of flashbacks oproepen aan eigen ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden of aan onverwerkte rouw. Het signaal van het jonge kind wordt dan niet waargenomen, maar de herbeleving of geassocieerde emoties en gedachten die horen bij die gebeurtenis. Op dat moment ziet de ouder het jonge kind niet, maar de eigen belevingen of emoties uit het verleden. Dat kan verwarrend zijn en leiden tot angst, frustratie en een hoog stressniveau tussen de ouder en de baby. De verhoogde stress door eigen onverwerkte trauma's en verlieservaringen van de ouder kunnen de (gehechtheids)relatie en de interactie met het kind verstoren. Ouderschapstaken zoals verzorging, opvoedingsvaardigheden en ook gedeeld plezier kunnen onder druk komen te staan.

Traumaperspectief vanuit de relatie

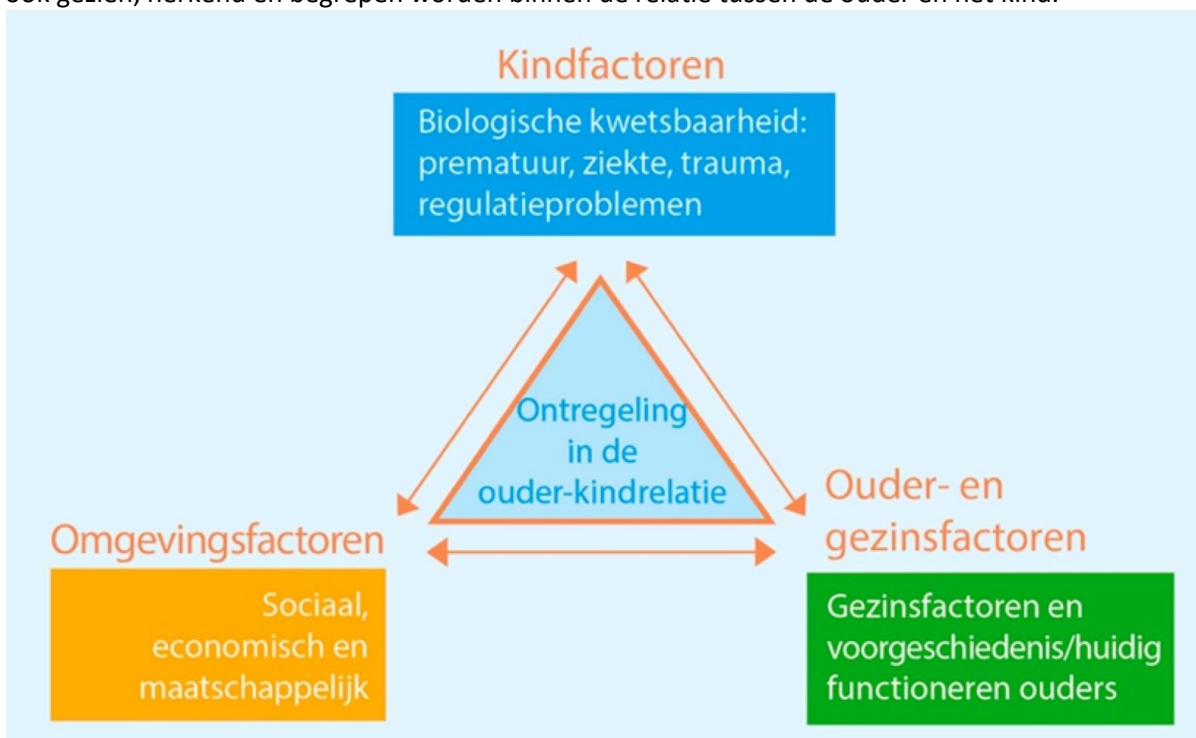
Het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis, een trauma of verlies kan de relatie met belangrijke anderen verstoren. Dat geldt voor de relatie tussen ouder en kind en voor de partnerrelatie, tussen ouders onderling.

Als een kind een ingrijpende gebeurtenis meemaakt en getraumatiseerd raakt en de ouder niet (voldoende) fysiek en/of emotioneel aanwezig kon zijn om het kind te beschermen, kan dit bij de ouder leiden tot emoties van verdriet, rouw, schuld en schaamte, maar ook gevoelens van machteloosheid.

- Als ouders bezet raken door deze hevige emoties, zijn zij na de ingrijpende gebeurtenis minder beschikbaar en responsief in de interactie met hun kind. Zij kunnen dan minder helpen in het reguleren en verwerken van de emoties die gepaard gaan bij het verwerken van de gebeurtenis. Het kan zijn dat ouders de signalen van het kind interpreteren vanuit de eigen emotie en beleving. Dat kan leiden tot verwarring of een verstoring in de interactie met het kind.

- Een kind kan de ouder ook onbedoeld en ongewild herinneren aan de meegemaakte ingrijpende gebeurtenis van het kind, de ouder, of van het kind en de ouder samen, waardoor het kind een trigger wordt voor de herbeleving van de ouder van het trauma. De ouder kan de signalen van het jongen kind niet meer helder waarnemen.
- De gedragsproblemen of emotionele problemen van een kind die kunnen ontstaan als gevolg van een trauma of verlies, vragen extra sensitiviteit, responsiviteit, maar ook op de opvoedvaardigheden van ouders. Signalen van het kind zijn anders dan voor het meegemaakte trauma, waardoor ouders opnieuw hun kind moeten leren lezen.
- Soms spelen emoties van schuldgevoel en tekort schieten een dermate grote rol dat het ouders niet lukt om tijdig begrenzend op te treden bij druk en grensoverschrijdend gedrag. Overbelasting door de extra zorgbehoefte en het appèl dat kinderen doen voor de bevestiging van een gevoel van veiligheid, kan een negatieve interactiespiraal in gang zetten, wat leidt tot een verhoogd risico op gedrag- en emotionele problemen bij het kind.
- De ouder zelf kan ook angstig en in rouw raken, vanuit de zorg of het eigen kind ooit weer de oude zal worden na het meemaken van de ingrijpende gebeurtenis. Hierdoor kan de ouder minder emotioneel beschikbaar zijn en onvoldoende sensitief reageren op de signalen en de beleving van het jonge kind.
- Ouders kunnen de meegemaakte gebeurtenissen en de signalen van hun kind verschillend beleven en ervaren waardoor zij elkaars signalen en emoties onvoldoende begrijpen. Dat kan leiden tot verhoorde stress en verminderde steun van elkaar in het ouderschap.

Op verschillende manieren kan een ingrijpende gebeurtenis, stress en trauma in de relatie tussen de ouder en het kind komen te staan. Klachten als gevolg van trauma, stress en verlies moeten dus ook gezien, herkend en begrepen worden binnen de relatie tussen de ouder en het kind.



Behandeling moet zich richten op de stressklachten als gevolg van het trauma én op de gevolgen binnen de belangrijke (gehechtheids)relaties, om herstel te versterken van de relatie, van het kind én van de ouder.

Bevindingen

- Een kind is nooit te jong om een traumatische gebeurtenis te herinneren. Het effect van de gebeurtenis kan verschillen per kind, leeftijd, reactie van de omgeving en de intensiteit of frequentie van de ingrijpende gebeurtenis
- Kennis over trauma en het effect op waarneming, beleving, gedrag en ontwikkeling is belangrijk voor ouders en kinderen. Wees bewust van het effect vanaf de start van de zwangerschap.
- Sluimerend effect van eerder meegemaakte ingrijpende gebeurtenissen kan door de geboorte of andere signalen van het jonge kind getriggerd worden en naar de oppervlakte komen.
- Klachten die ontstaan als gevolg van een trauma kunnen met behulp van behandeling verminderen of over gaan.
- Klachten bij kinderen na een trauma kunnen vaak verward worden met andere problemen, zoals gedragsproblemen, angstklachten, aandachtsproblemen of symptomen die passen in het autisme spectrum, zoals problemen met prikkelverwerking of problemen in de sociale/intieme relaties.
- Traumaklachten zijn niet los te zien van de gevolgen die zij hebben voor de relatie tussen een ouder en een kind. Beschouw altijd het relationele aspect van het trauma en richt ook hier de trauma behandeling op. Vergeet daarbij de relatie tussen ouders niet!
- Traumabehandeling binnen de ouder-kind relatie heeft een drieledig effect: het richt zich op het verminderen van de stressklachten specifiek bij het kind en mogelijk ook bij de ouder, het richt zich op het verminderen van bijkomende schuld, schaamte en angstgevoelens van de ouder (of het kind) én het geeft de ouder een mogelijkheid tot herstel van de veiligheid in de relatie, omdat de ouder tijdens de traumabehandeling wél de bescherming en troost kan bieden wat ten tijde van de ingrijpende gebeurtenis niet kon.
- Stabiele zorgzame relaties zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling.

Implicaties voor beleid en praktijk

Kennis over trauma en stressklachten als gevolg van trauma en de gevolgen die deze kunnen hebben op de ontwikkeling van het kind, op de relatie tussen de ouder en het kind, is belangrijk om de problemen die kinderen en ouders ervaren te begrijpen en goed te kunnen behandelen.

Tijdig herkennen van stressklachten als gevolg van trauma, maakt een passende behandeling van het kind, de ouders en hun relatie effectiever en minder duur, dan het aanpakken van de gevolgen van stressklachten op lange termijn, zoals opvoedproblemen, gedragsproblemen, leerproblemen en emotionele problemen op een later moment.

- Beleid en (preventie) programma's zouden er op gericht moeten zijn om de kinderen en gezinnen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en onvoldoende hier zelf van kunnen herstellen, zo vroeg mogelijk te signaleren en te ondersteunen. Dit is efficiënter en goedkoper dan het inzetten van de meer kostbare en minder effectieve behandelprogramma's later in het leven.
- De kwaliteit van de relaties van jonge kinderen met volwassenen en verzorgers in deze omgeving is van invloed op de cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling en daarmee op de veerkracht. Als de veerkracht groot is binnen het gezin, is er meer ruimte en mogelijkheden om ingrijpende gebeurtenissen door te maken zonder risico op schadelijke gevolgen voor de relatie en de ontwikkeling.

- Afstemming en samenwerking is noodzakelijk tussen beleidsmakers, hulpverleners in de sociale (wijk)teams, de 'eerstelijns zorg' en de specialistische zorg, de preventieprogramma's – zowel binnen de jeugdgezondheidszorg, bij veilig thuis, de Raad voor de Kinderbescherming, in de jeugdzorg, volwassenenzorg en in het sociale domein (armoede, huisvesting). Lokale coalities (kansrijke start) kunnen investeren in een veilige ondersteunende omgeving, om gezamenlijk zorg te dragen voor stabiele, zorgzame relaties, die iedereen, maar ook kwetsbare (aanstaande) ouders en kinderen nodig heeft.

Bronnen:

Center on the Developing Child, Harvard University - [Building core capabilities for life](#)

Porges, 2017; *Polyvagaaltheorie*

De Vries-Geervliet, 2000, *Van kwetsuur naar litteken*, (Nicole Vliegen en Patrick Meurs);

Yael Meijer, 2018, *Kiekeboem - Hulp aan het jonge kind dat opgroeit in stress en geweld*