

Voor ouders die thuiszitten met een kind met hechtingstoornis/trauma

Op dit moment thuis zitten met je kinderen, ze onderwijs bieden, ze bezig houden rondom huis. De ene ouder zal het makkelijker af gaan dan de andere. Voor ouders met kinderen met een hechtingsprobleem/stoornis of trauma is het vaak verre van makkelijk.

Vandaar dat ik informatie verzameld heb om deze dagen zo goed mogelijk door te komen en vooral deze ouders een hart onder de riem te steken.

Een aantal tips en aandachtspunten

- Corona beheerst het nieuws. Informatie te over. Laat je kinderen, zeker als zij een trauma of hechtingstoornis hebben, niet al het nieuws zien. Voor veel kinderen is informatie krijgen een manier om een bepaalde mate van veiligheid te creëren. Voor kinderen met problemen binnen de hechting, roept meer informatie alleen maar meer spanning op, want er is meer om over na te denken.
- Veel kinderen hebben geen goed tijdsbesef: blijf daarom zoveel mogelijk in het hier en nu. Kijk niet te ver naar voren. Houd het klein en pas het aan op de emotionele leeftijd.
- Blijf neutraal in de berichtgeving die je zelf geeft. Deze kinderen kunnen niets met jouw emotie of angst.
- Het is voor deze kinderen moeilijk om om te gaan met gevoelens: die van henzelf en die van anderen. Vaak herkennen ze gevoelens bij zichzelf niet eens.
- De perceptie op wat er gebeurt kan heel anders zijn dan dat wenselijk of verwacht is.
- Geef zoveel mogelijk houvast door een vast ritme aan te houden.
- Probeer kinderen rustig te maken (houden). Rituelen kunnen erbij helpen, maar ook activiteiten. Onderzoek het samen en laat je daarbij niet weerhouden om dingen te doen die 'niet zouden kunnen'. Denk out of the box, denk aan massages, aan liedjes zingen, spelletjes waarbij het plezier centraal staat en niet het winnen. Ga als het kan naar buiten, naar het bos of het park. Als het brein de kleur groen ziet, heeft dat een positieve werking op het brein.
- Voor met name adoptiekinderen die schaarste hebben gekend, is het hamsteren een heel raar fenomeen. Dit kan ook een enorme trigger zijn aan alles wat je vroeger mee hebt gemaakt of heel veel vragen oproepen of onzekerheid.
- Probeer zo sensitief mogelijk reageren en kijk wat het doet met je kind. Kijk wat er schuil gaat onder/achter de reactie. Vaak is het angst. Angst voor wat er komen gaat. Erken de gevoelens van het kind en probeer ze te duiden zonder al teveel informatie te geven.

- Probeer negatieve gevoelens zoveel mogelijk om te buigen. Geef voorbeelden waarin dat iets wel lukte: in het begin vond je het eng op school en nu vind je de juf super lief.
- Overgangen zijn vaak lastig. De overgang van slapen naar wakker worden, van huis naar school gaan. Het naar bed gaan kan door alles wat er gebeurt lastig zijn.
- Ze missen overzicht. Maak de wereld inzichtelijker voor hen. Maak een schema, werk met picto's. Geef overgangen naar een andere activiteit aan.
- Kijkend naar de ontwikkeling van kinderen zie je diverse stadia waarin een kind zich op een bepaalde leeftijd zich bevindt. Kinderen met problemen binnen de hechting/
basisvertrouwen kunnen op de verschillende ontwikkelingsniveaus ver uit elkaar liggen voor wat betreft hun leeftijdsgenootjes. Emotioneel lopen deze kinderen vaak (ver) achter. Spreek ze aan op hun emotionele leeftijd en niet op hun kalenderleeftijd. Dus je kind met een emotionele leeftijd van een kleuter, maar conform de kalender 12 jaar, en wil op je schoot: doen!
- Als kinderen klein zijn worden dingen vaak herhaald en voor gedaan. Kinderen worden geprezen voor alles wat ze in de ogen van hun ouders goed doen. Naarmate kinderen ouder worden, worden veel dingen als vanzelfsprekend aangenomen omdat het kind 'Nu toch al 10 is", maar sommige kinderen zijn emotioneel misschien pas 4 jaar. Bijvoorbeeld een kind van 12 jaar waarbij het magisch denken een grote invloed heeft. Je zoekt niet meer naar de draak onder het bed, maar wel het Coronavirus dat, als je dat krijgt, iedereen dood maakt in zijn/haar omgeving. Ga erin mee zoals je dat bij een vierjarige zou doen.
- Maak het veilig. Veilig om te kunnen slapen!
- Als het voor kinderen met deze problematiek onduidelijk is, en op dit moment is er veel onduidelijk, dan wordt het al snel onveilig voor ze. Vanuit hun onveiligheid reageren ze met vechten, bevriezen of vluchten (hun overlevingsmechanisme) en dat kan vrij heftig zijn. Elk kind zet bij onveiligheid vanuit een ander overlevingsmechanisme iets anders in. De een wordt recalcitrant en weigert alles wat je zegt te doen of naar je te luisteren, de ander zoekt voortdurend de confrontatie op en weer een ander probeert onzichtbaar te worden.
- Als je kind boos reageert, zie het als een onweersbui: het trekt voorbij.
- Een kind dat een ander pijn doet, geeft zijn/haar eigen pijn aan. Dit is geen excuus, maar zorgt wel voor begrip en een andere reactie op het gebeuren.
- Op het moment dat je als ouder erg boos wordt, ga even uit de situatie zonder het kind af te wijzen, houdt het bij jezelf: "Ik ben boos en ga even weg anders zeg ik iets wat ik eigenlijk niet wil zeggen."
- Hoe harder een kind jou van je af duwt, hoe meer het je nabijheid nodig heeft. Bij andere kinderen werkt een Time Out vaak prima, bij deze kinderen een Time In.

Blijf in de buurt. Ga desnoods voor de deur zitten en praat door de deur heen.
Blijf vooral nabij.

- Stel bij woede een neutrale niet relevante vraag: bijvoorbeeld "Wat wil je vanavond eten?" Deze vraag wordt met behulp van de neocortex beantwoord en dat maakt dat het kind weer rustig(er) wordt.
- Weet dat straffen niet werkt, dus doe het niet. Stel wel grenzen en ga het gesprek aan op het niveau dat het kind aankan. Het lijkt soms niet binnen te komen, maar blijf volhouden.
- De uitdaging is om deze kinderen met vaak de nodige trauma's, die vaak in de overlevingsstand schieten, goed te begeleiden. Door hun trauma hebben ze vaak een andere kijk op de wereld en de werkelijkheid. Vaak zitten ze in het zwart – wit denken, omdat bepaalde gebieden in hun hersenen onvoldoende ontwikkelt zijn met name door het trauma. En doordat ze andere verbindingen in hun hoofd hebben gemaakt, duurt het ook lang voordat hun basisvertrouwen/gezonde hechting hersteld is.
- Een getraumatiseerd brein is een brein dat geheeld moet worden en bepaalde skills die andere kinderen al hebben, nog moeten ontwikkelen.

Wat zijn nu triggers voor kinderen?

Dat kan van alles zijn: een geur, een geluid, een herinnering. Triggers zijn er bewust en onbewust.

Triggers gaan vast zitten in je brein, maar ook in je lichaam. Zo kunnen bepaalde ervaringen in je lijf gaan zitten en kun je bij het ruiken van een bepaalde geur in eens om je heen gaan slaan omdat je lijf een nare herinnering heeft in combinatie met die geur. Dan wordt het lastig om erachter te komen wat het is. De vraag is dan niet: "Wat is er aan de hand" maar "Wat is er met je gebeurd?".

Verder verwijs ik je graag door naar o.a. de site met heel veel tips en praktische handvaten van Esther Groenewegen: www.alshechtenietvanzelfgaat.nl

Helpend is je verdiepen in de ontwikkeling van het (kinder)brein.

Kijk naar het interview met Bruce Perry

<https://www.youtube.com/watch?v=Nf-3fI-dsWY>

Zorg vooral goed voor jezelf als ouder(s), ken je grenzen en zoek hulp voordat de energie en hoop verloren is.