

Bachelor in de orthopedagogie

Bachelorproef

**Het effect van verhoogde
veerkacht bij 0-10-jarigen in
leeftgroep de Boomhut, om de
emotieregulatie rond hun
plaatsing te bevorderen**

Naam: Nathalie Wilms
Datum: 11/06/2026
BAP-begeleider: Kelly Franssen

1 INLEIDING	4
2 LITERATUUR.....	6
2.1 BELANGRIJKE BEGRIPPEN EN THEORIEËN.....	6
2.1.1 Trauma gedefinieerd	6
2.1.2 Plaatsing als ontwikkelingstrauma	6
2.1.3 Het belang van veerkracht.....	6
2.1.4 Emotieregulatie gedefinieerd	7
2.1.5 Het belang van emotieregulatievaardigheden	7
2.2 WANNEER HEEFT EEN 0-10-JARIGE BEGRIJ VAN ZIJN OF HAAR PLAATSING?	10
2.3 HOE VERLOOPT DE ONTWIKKELING VAN EMOTIEREGULATIEVAARDIGHEDEN BIJ 0-10-JARIGEN?	11
2.3.1 Emotieregulatie doorheen het opgroeien	11
2.3.2 Invloed van de opvoeder op de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden	12
2.4 WELKE INVLOED HEEFT TRAUMA OP EMOTIEREGULATIEVAARDIGHEDEN?	14
2.4.1 Neurobiologische verklaring.....	14
2.4.2 Het tolerantievenster	15
2.5 HOE KUNNEN 0-10-JARIGEN BEGELEID EN ONDERSTEUND WORDEN NA (ONTWIKKELINGS)TRAUMA? ...	17
2.5.1 Traumasensitief handelen	17
2.5.2 Het ARC-model	19
3 METHODOLOGIE	24
3.1 INTERNE BRONNEN	24
3.1.1 Verantwoording.....	24
3.2 BEVRAGING TEAM VAN DE BOOMHUT	24
3.2.1 Verantwoording onderzoeksinstrument	24
3.2.2 Respondenten	25
3.2.3 Verantwoording vragen.....	25
3.3 BEVRAGING KINDEREN	25
3.3.1 Verantwoording onderzoeksinstrument	25
3.3.2 Respondenten	26
3.3.3 Verantwoording vragen.....	26
4 RESULTATEN	28

4.1 INTERNE BRONNEN	28
4.2 BEVRAGING TEAM	28
4.3 BEVRAGING KINDEREN	31
5 CONCLUSIE.....	34
5.1 WANNEER HEEFT EEN 0-10-JARIGE BEGRIP VAN ZIJN OF HAAR PLAATSING?	34
5.2 HOE VERLOOPT DE ONTWIKKELING VAN EMOTIEREGULATIEVAARDIGHEDEN BIJ 0-10-JARIGEN?	35
5.3 WELKE INVLOED HEEFT TRAUMA OP EMOTIEREGULATIEVAARDIGHEDEN?	36
5.4 HOE KUNNEN 0-10-JARIGEN BEGELEID EN ONDERSTEUND WORDEN NA (ONTWIKKELINGS)TRAUMA? ...	37
5.5 CREATIEF EINDPRODUCT	37
5.6 ALGEMENE CONCLUSIE	39
6 DISCUSSIE	40
6.1 TOOLBOEK EN BEVRAGING BEGELEIDERS.....	40
6.2 VOORLEESBOEK	40
7 LITERATUURLIJST	41
8 BIJLAGE 1: VOORLEESBOEK	43
9 BIJLAGE 2: DIERENPRENTJES.....	78
10 BIJLAGE 3: TOOLBOEK	79

1 Inleiding

Het onderzoek situeert zich binnen vzw Cas, een organisatie binnen de bijzondere jeugdzorg. Vzw Cas heeft een christelijke visie, waardoor de begeleiders steeds handelen vanuit liefde, geduld, oprechtheid, ... met het zicht op een hoopvolle toekomst voor de kinderen. Dit onderzoek werd uitgevoerd in de leefgroep 'de Boomhut'. De leefgroep bestaat in theorie uit acht kinderen van 0 tot 10 jaar die uit huis zijn geplaatst omwille van een verontrustende opvoedingssituatie. Op dit moment varieert de leeftijd van de kinderen echter tussen 5 en 11 jaar. Om de langdurige inzetbaarheid van het onderzoek te garanderen, wordt de leeftijdscategorie van 0 tot 10 jaar als parameter gebruikt.

Na enkele weken praktijkervaring viel op dat de kinderen op eender welk moment van de dag en op eender welke locatie vragen stellen zoals 'Waarom ben ik hier?', 'Ik heb toch niets gedaan?' en 'Wanneer mag ik naar huis?'. Deze uitspraken gaan vaak gepaard met intense emoties. Het werd ook duidelijk dat de kinderen deze emoties rond de plaatsing moeilijk zelf kunnen reguleren.

Zo ontstond het onderzoeksdoel. Het doel is om te achterhalen hoe de begeleiders de gepaste ondersteuning kunnen bieden in de emotieregulatie, zodat de voorgaande vragen minder vaak gesteld worden door de kinderen en de begeleiders gepast kunnen reageren wanneer deze vragen wel gesteld worden. De onderzoeksvraag die hieruit voortkomt is: *Hoe kunnen de begeleiders van leefgroep de Boomhut de veerkracht van 0-10-jarigen vergroten om de emotieregulatie rond hun plaatsing te bevorderen?*

Om tot het antwoord op deze vraag te komen, zijn er deelvragen opgesteld.

- *Wanneer heeft een 0-10-jarige begrip van zijn of haar plaatsing?*

Het antwoord op deze vraag geeft weer welke kenmerken aantonen dat een kind wel of geen begrip heeft van de eigen plaatsing.

- *Hoe verloopt de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden bij 0-10-jarigen?*

Het resultaat van deze vraag geeft inzicht in de verschillende noden die bij een bepaalde leeftijd horen en hoe een opvoeder daarin kan ondersteunen.

- *Welke invloed heeft trauma op emotieregulatievaardigheden?*

Toetst naar het effect dat de plaatsing kan hebben op het ontwikkelen van die emotieregulatievaardigheden.

- *Hoe kunnen 0-10-jarigen begeleid en ondersteund worden na trauma?*

Het resultaat van deze vraag geeft duidelijke criteria voor opvoeders om de veerkracht van de kinderen te vergroten.

Vzw Cas is recent veel bezig geweest met traumasensitief handelen (TSH) in een project rond geblokkeerde trajecten. Ze zijn sterk aan het inzetten om TSH breder toe te passen in de gehele werking. Het komende onderzoek heeft dan weer een andere insteek om traumasensitief aan de slag te gaan.

2 Literatuur

2.1 Belangrijke begrippen en theorieën

2.1.1 Trauma gedefinieerd

Volgens de DSM-5:

“Type-I-trauma: een eenmalige, onverwachte stressor van korte duur, zoals een zwaar verkeersongeval, een natuurramp, geweldpleging of verkrachting.

Type-II-trauma: herhaalde of aanhoudende stressor, zoals een oorlogssituatie, fysieke mishandeling of seksueel misbruik in de jeugd.” (Deth, 2017, p. 113).

2.1.2 Plaatsing als ontwikkelingstrauma

Volgens Blaustein en Kinniburgh wordt trauma veel te beperkt omschreven in de definitie volgens de DSM-5. Zij verruimen deze definitie en voegen er andere potentiële traumatische ervaringen vanuit de kindertijd aan toe. Ze noemen dit ontwikkelingstrauma. Het zijn ervaringen die vaak voorkomen in interpersoonlijke relaties, zoals verwaarlozing, psychologische mishandeling, scheiding van de hechtingsfiguren en problemen binnen het gezinssysteem. Deze kinderen hebben ervaring met langdurige en vaak meerdere stressbronnen binnen hun gezinssysteem, waardoor dat gezinssysteem onder spanning stond. Door deze definitie kan de plaatsing van het kind als traumatisch beschouwd worden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

2.1.3 Het belang van veerkracht

“(…) het proces, de capaciteit voor, of het resultaat van succesvolle aanpassing ondanks risicovolle of bedreigende omstandigheden.” (Blaustein & Kinniburgh, 2015, p. 33).

Veerkracht is het sleutelbegrip om trauma te boven te komen. Kinderen die zich veilig, capabel en geliefd voelen, zijn over het algemeen beter in staat om deze veerkracht te

ontwikkelen en te herstellen van de traumatische ervaring(en) (Coppens & van Kregten, 2018).

2.1.4 Emotieregulatie gedefinieerd

Er is in de literatuur geen eenduidige definiëring van emotieregulatie geformuleerd. Dit komt doordat onderzoekers en theoretici niet tot een consensus kunnen komen, met als gevolg dat het zelfs in twijfel wordt getrokken of het wel zinvol is om een definitie te formuleren. Waar ze het wel over eens geraken, is dat emotieregulatie gaat over *interne processen die iets met emoties te maken hebben*. Er blijft echter een discussie bestaan over alle componenten die over intentie, externe reacties, anticipatie, ... gaan. Hieronder enkele pogingen tot een definiëring (Macklem, 2008b).

“Emotieregulatie is de invloed die we kunnen uitoefenen op de kwaliteit, duur en intensiteit van onze emoties.” (Verbeeck et al., 2023, p. 40).

“Emotion regulation can be defined as all the conscious and non-conscious strategies we use to increase, maintain or decrease one or more components of an emotional response, including implicit, non-conscious and automatic processes, as well as explicit, voluntary and conscious mental processes.” (Guendelman et al., 2017, p. 98).

2.1.5 Het belang van emotieregulatievaardigheden

“(…) dat mensen bepaalde strategieën aanwenden om hun emoties te reguleren. Die pogingen kunnen automatisch of gecontroleerd en bewust of onbewust zijn, en kunnen zowel tot een verhoging als een verlaging van negatieve of positieve emoties leiden.” (Braet et al., 2025, p. 5).

Emoties zijn belangrijk voor interpersoonlijke communicatie, hier gaat het dan meer specifiek over de communicatie van onze innerlijke emotionele toestand naar anderen. Ze zijn

belangrijk voor het nemen van beslissingen en ze bereiden ons voor op het omgaan met de eisen van een bepaalde omgeving of een nieuwe situatie. Bovendien bereiden ze ons voor op actie, geven ze signalen over de intentie van anderen, geven ze ons inzicht in hoe we in het leven staan en helpen ze ons bepaalde doelen te bereiken (Denollet et al., 2008; Braet et al., 2025; Macklem, 2008b).

Het is ook zo dat niet alle negatieve emoties slecht zijn en alle positieve emoties goed zijn. Alle emoties hebben hun voordelen, maar kunnen dus ook schadelijk of zelfs destructief zijn. De grootste uitdaging zit in het reguleren van deze emoties, zodat ze hun voordelen behouden, maar de schadelijke aspecten niet tot uiting komen (Denollet et al., 2008; Nakamura, 2023).

Wanneer emoties onderdrukt worden, kan dit het gedrag beïnvloeden. De emoties worden dan niet zichtbaar geuit, maar dit maakt geen verschil in hoe die emoties ervaren worden (Braet et al., 2025; Macklem, 2008b).

Kinderen die moeite hebben met het hanteren van negatieve emoties ervaren deze emoties veel intenser. Ze ervaren dan intense woede, irritatie, verdriet, depressie, angst en stress. Naarmate ze ouder worden, kunnen ze zich steeds slechter aanpassen en ervaren ze meer en meer negatieve emoties. Het beïnvloedt de veerkracht en het aanpassingsvermogen om te reageren op wat er gaande is in de omgeving, rondom hen. Dit wordt mogelijk nog versterkt wanneer de persoon zelf gelooft dat ze zwakkere emotieregulatievaardigheden hebben (Macklem, 2008a; Macklem, 2008b).

De vaardigheid om de eigen emoties te kunnen reguleren, zorgt voor een lagere kans op de mogelijke ontwikkeling van een psychopathologische stoornis of de symptomen ervan later in het leven (Cohodes & Gee, 2024; Braet et al., 2025; Macklem, 2008a).

Emotieregulatievaardigheden zijn de belangrijkste componenten voor een succesvolle ontwikkeling van kinderen. De vaardigheden zorgen voor aandacht en probleemoplossende vaardigheden en bevorderen het opbouwen van relaties en een optimaal leervermogen, wat

zich uit in een positieve invloed op succes op school (Braet et al., 2025; Macklem, 2008b; Nakamura, 2023).

Ten slotte zullen kinderen leren handelen vanuit hun eigen waarden, wanneer ze van jongs af aan geleerd hebben hun eigen emoties te herkennen en toegelaten hebben om deze te voelen. Dit gaat hen helpen een betekenisvol leven te leiden (Verbeeck et al., 2023).

2.2 Wanneer heeft een 0-10-jarige begrip van zijn of haar plaatsing?

Aangezien de plaatsing als traumatisch beschouwd wordt, is het vertonen van trauma-reacties die samenhangen met de plaatsing een indicator of de kinderen wel of geen begrip hebben voor de plaatsing (Safe Places Thriving Children, 2021).

Er zijn 4 categorieën van posttraumatische stressreacties mogelijk bij kinderen met onverwerkt trauma.

Intrusies

Dit zijn beelden, ervaringen of herinneringen aan de traumatische gebeurtenis die zich ongewild opdringen. Voor het kind kan dit aanvoelen alsof de situatie opnieuw gebeurt (Coppens & van Kregten, 2018).

Vermijden

Kinderen kunnen personen, plaatsen, dingen of activiteiten vermijden, omdat ze hen herinneren aan de traumatische gebeurtenis en ze handelen vanuit de angst om deze intense emoties opnieuw te ervaren (Coppens & van Kregten, 2018; Braet et al., 2025).

Negatieve overtuigingen en verwachtingen

Kinderen kunnen negatieve overtuigingen en verwachtingen hebben over zichzelf, volwassenen en de wereld in zijn geheel. Hierdoor kunnen ze zich terugtrekken, moeite hebben zich veilig te voelen, moeite hebben om vertrouwensbanden op te bouwen en problemen ervaren wanneer er een verandering voordoet in hun leven en ze zich daaraan moeten aanpassen. Dit alles heeft een grote impact op het maatschappelijk functioneren van het kind (Boonen & Loyens, 2024; Coppens & van Kregten, 2018).

Verandering in opwindning en manier van reageren

Een kind kan een kort lontje krijgen, prikkelbaar zijn, zelfregulatieproblemen ervaren, slaapproblemen ontwikkelen, concentratieproblemen ervaren, onverschillig en roekeloos gedrag vertonen en leerproblemen ontwikkelen (Boonen & Loyens, 2024; Coppens & van Kregten, 2018).

2.3 Hoe verloopt de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden bij 0-10-jarigen?

2.3.1 Emotieregulatie doorheen het opgroeien

Tijdens de babytijd is de opvoeder een betrouwbare bron om comfort en veiligheid te gaan opzoeken. Baby's voelen zich geliefd en waardig van de liefde die ze krijgen, hechten zich aan de opvoeder en leren de wereld kennen met de ondersteuning van de opvoeder (Cohodes & Gee, 2024).

Baby's vertrouwen op deze interacties met hun omgeving en de veiligheid die hun opvoeders bieden om hun emoties te reguleren (Braet et al., 2025).

Als peuter is de opvoeder een bron van ondersteuning voor het ontwikkelen van zelfstandigheid (Cohodes & Gee, 2024).

De opvoeder focust hier vooral op de co-regulatie van de emoties van de peuter. De opvoeders interpreteren de emoties van het kind en reageren erop in het voordeel van het kind (Braet et al., 2025; Holodynski & Kärtner, 2024).

In de kleuterjaren biedt de opvoeder vooral ondersteuning in de steeds toenemende verkenning van de fysieke en sociale wereld. Kleuters leren hoe ze moeten interageren met de sociale wereld op een gepaste en accepteerbare manier (Cohodes & Gee, 2024).

Naarmate het kind zich ontwikkelt, neemt het kind de co-regulatievaardigheden steeds meer over. Uiteindelijk worden deze manieren van emotieregulatie geïnternaliseerd: het kind kan ze dan zelfstandig gebruiken als mentale vaardigheden, zonder hulp van de opvoeder. Geleidelijk aan gaan kleuters van externe regulatie over naar interne regulatie. De vaardigheden die op deze leeftijd ontwikkeld worden, zijn: het intentioneel zoeken naar sociale ondersteuning, zichzelf afleiden en zichzelf kalmeren (Braet et al., 2025; Holodynski & Kärtner, 2024).

Kinderen leren nieuwe sociale vaardigheden en ontwikkelen complexere vormen van emotieregulatie door middel van input en het voorbeeld van hun opvoeder. De overgang van externe naar interne emotieregulatie loopt hier nog steeds door. De adaptieve

emotieregulatievaardigheden, die leiden tot een verbeterd welbevinden, nemen toe vanaf de adolescentie, maar de maladaptieve vaardigheden, zoals vermijden, lijken al te verminderen vanaf 9 jaar. De opvoeder wordt eerder de externe bron voor emotieregulatie (Cohodes & Gee, 2024; Braet et al., 2025).

2.3.2 Invloed van de opvoeder op de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden

Gottman

Deze theorie beschrijft de vaardigheden die opvoeders zouden moeten bezitten om hun kinderen te kunnen ondersteunen in het aanleren van emotieregulatievaardigheden (Cohodes & Gee, 2024).

- 1) De ontvankelijkheid van de opvoeder voor de emotionele uiting van het kind. Het gaat dan over de mate waarin de opvoeder de emoties herkent, beschrijft en betrokkenheid toont.
- 2) De ouderlijke acceptatie, de mate waarin opvoeders zich op hun gemak voelen bij de emoties van het kind.
- 3) De ouderlijke ondersteuning die verwijst naar de mate waarin de opvoeder het kind helpt met het identificeren van de emoties, respect toont voor die uiting en actief betrokken is bij het reguleren.

Silkenbeumer

De 3 niveaus van het internalisatiemodel van reflectieve emotieregulatie van Silkenbeumer beschrijven welke invloed opvoeders kunnen hebben op het aanleren van emotieregulatievaardigheden aan de kinderen.

Niveau 1 is *substitutieve emotieregulatie*, hier gaat de opvoeder de reflectieve emotieregulatie van het kind overnemen door de emoties van het kind te spiegelen. Zo kan de opvoeder de emotie verstaan en beslissen of de emotie gereguleerd moet worden en hoe die dat gaat doen.

Niveau 2 is *specifieke aanwijzingen*, hier gaat de opvoeder het kind een instructie geven, zodat het kind aan emotieregulatie kan doen. Dit niveau zorgt ervoor dat het kind een

repertoire opbouwt van effectieve gedragsmatige routines die het kind later zelf als emotieregulerend kan inzetten.

Niveau 3 is *metacognitieve aanwijzingen*, hier geeft de opvoeder instructies, waardoor de generalisatie, selectie en toepassing van emotieregulatievaardigheden bij het kind liggen. De opvoeder kan verschillende alternatieven voorstellen, maar het kind kiest en voert het alternatief zelf uit (Holodynski & Kärtner, 2024).

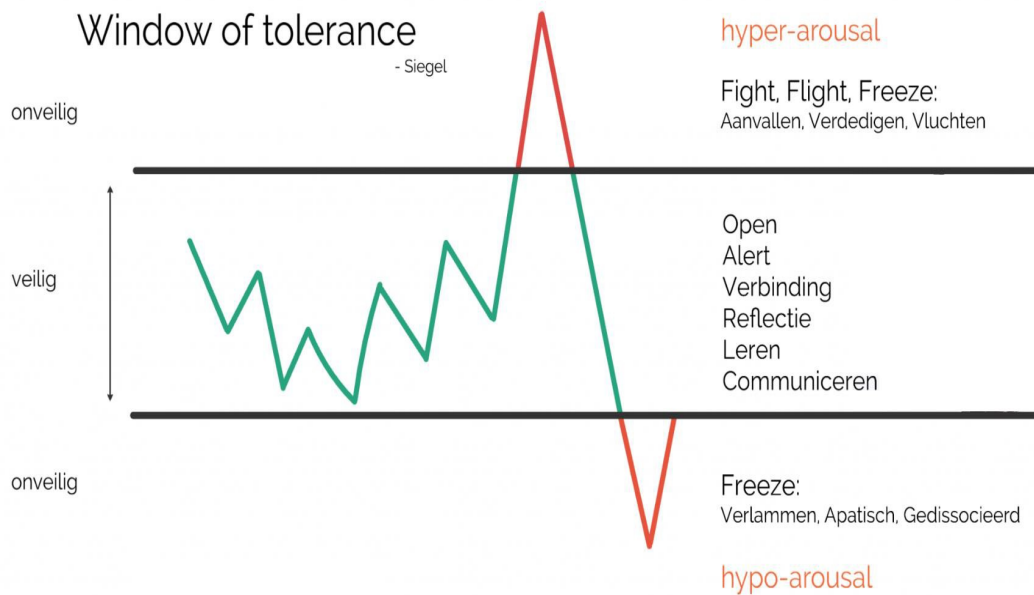
2.4 Welke invloed heeft trauma op emotieregulatievaardigheden?

2.4.1 Neurobiologische verklaring

Neuronen zijn de verbindingen in het menselijk lichaam die een cel met wel 15.000 andere cellen kunnen connecteren. Deze verbindingen vormen een complex netwerk en zijn de bedrading van de hersenen. Om deze verbindingen te bekomen, zijn er ervaringen nodig. Vanaf de geboorte beginnen mensen deze verbindingen in een snel tempo te maken, met als resultaat dat een kind van slechts 3 jaar oud dubbel zoveel verbindingen heeft als een volwassene. Dit blijft tot het kind 11 jaar oud is. Dan beginnen de hersenen de extra verbindingen af te breken: 'use it or lose it'. De verbindingen die overblijven zijn de meest krachtige en efficiënte neuronnen. Het is de manier waarop opvoeders in interactie gaan met het kind die de groei stimuleert van die neuronnen en die ervoor zorgt dat er een patroon komt in het netwerk vanaf 11 jaar. Wanneer een verbinding die ontstaat door een ervaring herhaaldelijk wordt gebruikt in jonge jaren, wordt deze permanent (Coppens & van Kregten, 2018).

De amygdala is het alarmsysteem in onze hersenen dat binnenkomende informatie vanuit onze zintuigen koppelt aan een emotie. Daarom hebben ervaringen en gebeurtenissen een emotionele waarde. Wanneer de amygdala een gevaarlijke situatie herkent, maken de hersenen adrenaline, cortisol en andere stresshormonen aan. Deze activeren op hun beurt de 'fight-flight-freeze'-systemen. Deze systemen bevinden zich in het primitieve brein en worden dus als eerste ontwikkeld, omdat ze de basisfuncties en -reacties controleren die we nodig hebben om te overleven. De andere delen van de hersenen staan in voor denken, redeneren en het bewust verwerken van informatie. Deze delen staan in om de gevaarlijke situatie te analyseren en een signaal te geven aan het primitieve brein om te stoppen met reageren, zodat het lichaam weer normaal kan functioneren. Dit zorgt er normaal voor dat de reactie van het lichaam stopt kort nadat de gevaarlijke situatie is geweken. Bij getraumatiseerde mensen blijft dit systeem reageren. De stresshormonen blijven aangemaakt worden, waardoor de delen van de hersenen die instaan voor denken en plannen minder efficiënt werken. Ze belemmeren het rationeel denken (Boonen & Loyens, 2024).

2.4.2 Het tolerantievenster



Figuur 1

Window of tolerance (Boonen & Loyens, 2024)

Het tolerantievenster (zie figuur 1) is een weergave van hoe mensen omgaan met stress in het algemeen en bij trauma.

De groene zone

Deze zone geeft de ideale hoeveelheid spanning weer waarbij iemand zich stabiel en rustig voelt. Hier is iemand in staat om na te denken, plannen te maken en in verbinding te gaan met anderen. Wanneer er moeilijkheden opduiken in het dagelijkse leven, zal de persoon zich naar de randen van de groene zone verplaatsen en zal het dagelijks functioneren meer inspanning vereisen, maar de persoon is steeds in staat om interne en externe hulpbronnen aan te spreken.

De groene zone is echter niet bij iedereen even groot. Mensen met een trauma kunnen een kleinere groene zone hebben, waardoor ze sneller in de rode zones terechtkomen (Safe Places Thriving Children, 2021).

De rode zones

Iemand kan zich in 'hyper-arousal' bevinden na een stresssituatie. De persoon ervaart veel energie, wat leidt tot angst, paniek en rusteloosheid, die zich dan op zijn beurt uit in problemen met slapen, eten en de spijsvertering. De persoon is minder goed in staat om zelfregulatievaardigheden toe te passen en terug te keren naar de groene zone. Deze mensen lijken niet te luisteren en lijken niet bereid om advies op te volgen.

Daar tegenover staat 'hypo-arousal'. In deze rode zone voelt iemand zich uitgeput, depressief, wordt er disconnectie ervaren en voelen emoties afgevlakt. Deze toestand kan zich ook uiten in problemen met slapen, eten en de spijsvertering. Deze mensen kunnen ongemotiveerd en verveeld overkomen en lijken niet te reageren wanneer ze hulp aangeboden krijgen (Safe Places Thriving Children, 2021).

Overweldiging

Het kan dat iemand in één keer van 'hyper'- naar 'hypo-arousal' gaat. Dit gebeurt wanneer het lichaam, de geest en de hersenen zo overweldigd geraken door de hoeveelheid energie van de 'hyper-arousal'. Het kan dat mensen bewust in 'hypo-arousal' willen terechtkomen door het gebruik van externe middelen of bepaalde activiteiten zoals zelfbeschadiging, met als doel te voelen dat ze leven of juist om rustiger te worden (Safe Places Thriving Children, 2021).

2.5 Hoe kunnen 0-10-jarigen begeleid en ondersteund worden na (ontwikkelings)trauma?

2.5.1 Traumasensitief handelen

De essentiële elementen van TSH

De elementen van TSH kunnen de veerkracht van getraumatiseerde kinderen bevorderen.

Herken het effect van trauma op het kind

Wanneer er in het team van het kind gehandeld wordt vanuit de eigen kennis van trauma als basis, kan er samen tot effectieve strategieën gekomen worden. Zo wordt de ontwikkeling van het kind ondersteund en wordt het kind geholpen om nieuwe en positieve vaardigheden te ontwikkelen (Coppens & van Kregten, 2018).

Help het kind zich veilig te voelen

Eerst moet er een omgeving gecreëerd worden waar het kind zich fysiek veilig voelt. Daarna kan er samen met het kind gewerkt worden aan het begrijpen wat er nodig is om een psychisch veilige omgeving te creëren (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind overweldigende emoties te begrijpen en te reguleren

Intense angst, boosheid, schaamte en onmacht die veroorzaakt zijn door trauma, kunnen kinderen overspoelen. Bovendien kan trauma de ontwikkeling verstoren, waardoor kinderen de kans niet hebben gehad om te leren hoe ze hun eigen emoties herkennen, uiten of beheersen. Als opvoeder is het belangrijk deze emotieregulatie te ondersteunen en aan te leren (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind probleemgedrag te begrijpen en te veranderen

Door de verstoring van de ontwikkeling kunnen getraumatiseerde kinderen gedrag vertonen dat eerder bij jongere kinderen hoort. Het kind moet geholpen worden om het verband tussen zijn gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen en reacties te reguleren. De opvoeder ondersteunt deze emotieregulatie (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Respecteer en ondersteun positieve, stabiele en blijvende relaties in het leven van het kind

Door de verbintenissen en relaties met anderen leren kinderen wie ze zijn en hoe de wereld in elkaar zit. Het helpt de kinderen zichzelf en hun plaats in de wereld te bepalen.

Getraumatiseerde kinderen kunnen zich vastklampen aan oude en ongezonde relaties, er nieuwe betekenis uithalen, en nieuwe en gezondere relaties met de opvoeder(s) en anderen opbouwen. Het kind moet ondersteund worden om vast te houden aan wat goed was aan deze relaties, om waar nodig een nieuwe vorm en betekenis aan deze relaties te geven en om gezondere relaties op te bouwen met nieuwe opvoeders en anderen (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind om begrip van zijn of haar eigen levensverhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht

Getraumatiseerde kinderen denken vaak dat wat hen overkomen is hun schuld is, omdat ze slecht of beschadigd zijn of iets verkeerd hebben gedaan. Door een veilige situatie te creëren waar een kind met de opvoeder kan praten, kan het de kinderen helpen deze overtuigingen te overwinnen. Hierdoor krijgt het kind beter inzicht in zijn eigen levensverhaal en ontstaat er kennis van eigen krachten (Alisic, 2012; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Wees een pleitbezorger van het kind

Er is een team van mensen en instanties nodig om herstel bij een getraumatiseerd kind te bevorderen, doordat het invloed heeft op zoveel verschillende domeinen van zijn of haar leven. De opvoeder zorgt ervoor dat de inspanningen van het team gecoördineerd worden (Coppens & van Kregten, 2018).

Bevorder en ondersteun traumagerichte diagnostiek en behandeling voor het kind

Trauma wordt snel fout gediagnosticeerd doordat motorische onrust en concentratieproblemen als ADHD worden gezien en moeilijkheden met contact als ASS. De opvoeder zet traumakennis in om te pleiten voor een juiste diagnose met de passende behandeling (Coppens & van Kregten, 2018; Grietens & Lindauer, 2015).

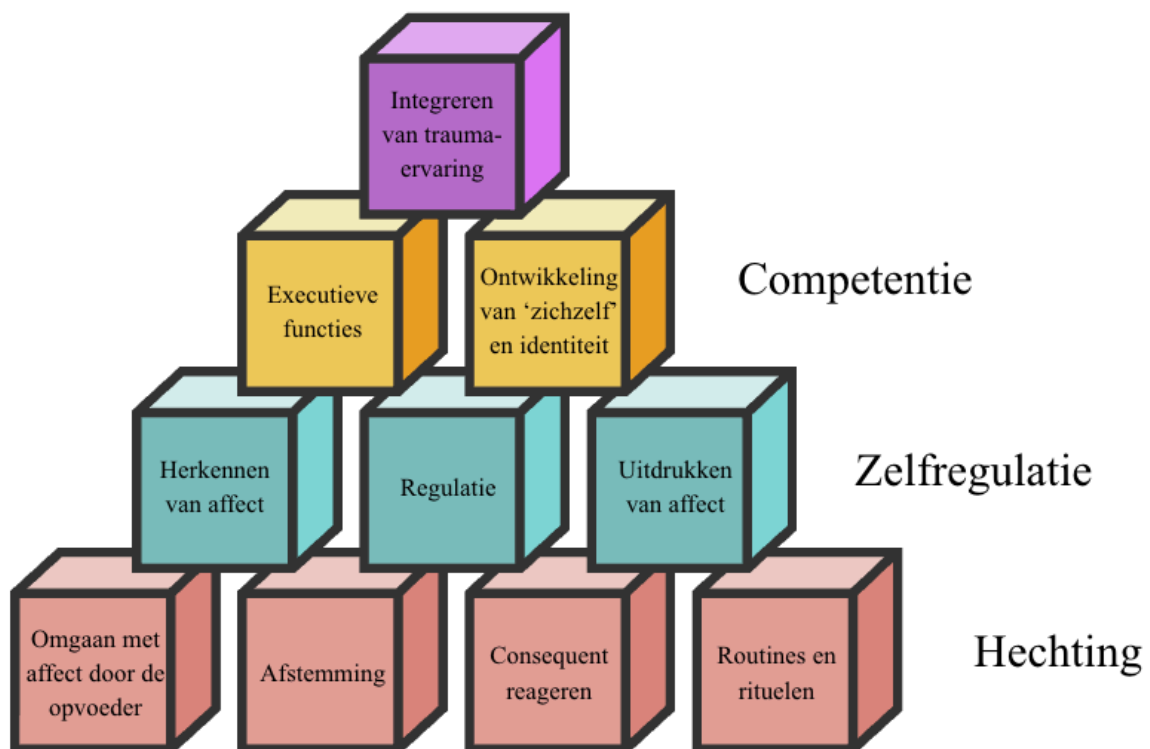
Zorg voor jezelf

De zorg voor getraumatiseerde kinderen kan leiden tot uitputting van de opvoeder. Om effectief te kunnen blijven handelen, is het belangrijk dat de opvoeder goed voor zichzelf zorgt (Coppens & van Kregten, 2018).

2.5.2 Het ARC-model

Wat is het ARC-model

Het model (zie figuur 2) onderscheidt 3 gebieden waarop interventies kunnen plaatsvinden voor kinderen, adolescenten en hun zorgsysteem. Binnen die 3 gebieden wordt er nog eens onderscheid gemaakt tussen 9 bouwstenen, met een tiende bouwsteen die de integratie doet van deze 9 bouwstenen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).



Figuur 2

ARC-model

Gebied 1: Hechting

Hechting is een langdurige, duurzame, continue en liefdevolle band waarbij de ander uniek en niet inwisselbaar is. Het kind zoekt nabijheid van een volwassene en ze gaan in interactie. Er is sprake van wederkerigheid en interpersoonlijkheid (Thoomes-Vreugdenhil, 2023).

De invloed van zeer traumatische stressoren kan gedempt worden door een gezond hechtingssysteem. Maar het werkt ook in de omgekeerde richting: een gestrest hechtingssysteem kan op zich een risico vormen. De term hechtingssysteem omschrijft de vroegste relatie(s) tussen een kind en zijn of haar primaire opvoeder(s). Het hechtingssysteem fungeert als model voor alle andere relaties (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 1: Omgaan met affect door de opvoeder

De mate waarin en de manier waarop de opvoeder met zijn of haar eigen ervaringen om kan gaan, bepaalt de vaardigheid van die opvoeder om de kinderen te ondersteunen. Het affect van de opvoeder is de meest bepalende component van de emotionele toestand van het kind. De gezichtsuitdrukkingen van opvoeders zijn indicatoren voor de kinderen en zo leren ze de wereld te verklaren (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 2: Afstemming

De vaardigheid van de opvoeder om de signalen van de kinderen op te merken én om er correct op te reageren, staat centraal in een goede afstemming. Deze wederzijdse afstemming gebeurt op allerlei niveaus, namelijk cognitief, emotioneel en fysiologisch, en zorgt ervoor dat de opvoeder kan inspelen op de onderliggende emoties van het kind in plaats van enkel te reageren op het zichtbare gedrag of de meest verontrustende symptomen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 3: Consequent reageren

Kinderen die door hun primaire opvoeder trauma hebben opgelopen, kunnen bij het ervaren van grenzen een gevoel van machteloosheid en intense kwetsbaarheid krijgen. Doordat opvoeders consequent reageren, wordt het duidelijk welke regels er gelden, waardoor de omgeving voorspelbaar wordt voor de kinderen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 4: Routines en rituelen

Getraumatiseerde kinderen associëren onvoorspelbaarheid, chaos en verlies van controle vaak met hun trauma. Voor de kinderen kan het ervaren van deze dingen als trigger optreden en geïnterpreteerd worden als mogelijk gevaar. Routines zijn nuttig om de onzekerheid en

gevoelens van kwetsbaarheid te verminderen. De voorspelbaarheid zorgt ervoor dat er een gevoel van veiligheid ontstaat. Hierdoor kunnen de kinderen hun energie verplaatsen van overleven naar een gezonde ontwikkeling (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 2: Zelfregulatie

De vaardigheden van het kind om fysiologische, emotionele, gedrags- en cognitieve ervaringen te reguleren zijn sterk beïnvloed door het ontwikkelingstrauma (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 5: Herkennen van affect

Kinderen moeten eerst herkennen wat ze voelen voordat ze emotionele en fysiologische ervaringen op een gezonde manier kunnen reguleren. Maar kinderen die jong trauma hebben beleefd, leren vaak zich te ontkoppelen van hun emotionele en lichamelijke ervaringen. Hierdoor hebben ze moeite met het onderscheiden van emoties, zijn ze zich niet bewust van hun lichamelijke en emotionele staat en hebben ze de vaardigheden niet om hun emoties en de gebeurtenis die ze uitlokte met elkaar te verbinden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 6: Regulatie

Ontwikkelingstrauma beperkt de vaardigheden van de kinderen om emotionele en fysiologische ervaringen te reguleren. Er zijn 2 primaire factoren die de moeilijkheden met emotieregulatie veroorzaken. Als eerste speelt de hechting een grote rol. Daarnaast is er de traumatische stressreactie die ze vertonen bij een hoog opwindingsniveau (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 7: Uitdrukken van affect

Getraumatiseerde kinderen leren snel dat het delen van emoties hen kwetsbaar kan maken, waardoor ze deze ervaringen gaan verbergen. Maar het delen van deze emoties met anderen is belangrijk om intieme menselijke relaties aan te gaan (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 3: Competentie

Het einddoel voor de gezinnen is het inzetten van interne en externe hulpbronnen. De hulpbronnen zouden de ruimte moeten creëren om een gezonde ontwikkeling en positief functioneren van de kinderen en de opvoeders op allerlei competentiegebieden (sociale connecties, deelnemen in de gemeenschap en op school, ...) te bekomen. Vele van deze hulpbronnen zijn ontwikkelingstaken die de basis vormen voor veerkracht later in het leven. Hoe beter ze nu ontwikkelen, hoe sterker iemand later kan omgaan met moeilijkheden. Daarom moeten ze als primair doel aangepakt worden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 8: Executieve functies

Getraumatiseerde kinderen hun hersenen gaan regelmatig in 'alarmstand', wat kan resulteren in een niet goed ontwikkelde prefrontale besturing. Maar de ontwikkeling van deze executieve functies is een van de belangrijkste taken in de ontwikkeling van het kind. Doordat deze iets kan proberen, doen en kiezen, oefent het kind zeggenschap uit. Dit geeft een gevoel van controle en leert het kind dat hij of zij in staat is om invloed te hebben op de wereld (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 9: Ontwikkeling van 'zichzelf' en identiteit

Doorheen de ontwikkeling groeit een samenhangend en positief gevoel van 'zichzelf'. Het is een van de belangrijkste ontwikkelingsprocessen, het zorgt voor het begrip van individualiteit. Jonge getraumatiseerde kinderen internaliseren hier vaak negatieve ervaringen en de eigenwaarde die daarbij hoort. Een gebrek aan exploratie wordt veroorzaakt door het onveilige gevoel dat kinderen ervaren en ze gaan daardoor niet op onderzoek uit (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 4: Integreren van trauma-ervaring

Het einddoel van het ARC-model is het integreren van de trauma-ervaringen. Er worden stappen geformuleerd vanuit de negen bouwstenen die de kinderen steunen bij het ontwikkelen van een samenhangend en geïntegreerd begrip van zichzelf (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Deze integratie is op te delen in 2 gerelateerde, maar te onderscheiden types:

De integratie van dissociatieve delen van de persoonlijkheid en daarmee samenhangende vroege ervaringen

Hier draait het om het herkennen en nadenken over dissociatieve en verschillende delen van de persoonlijkheid en hoe deze los van elkaar kunnen functioneren. Er wordt ook gekeken hoe deze delen in het heden zich uiten, bijvoorbeeld in gedrag, iets wel of niet kunnen doen, de manier van omgaan met anderen, gedachten, lichamelijke reacties en hoe iemand naar zichzelf en anderen kijkt. Deze delen van de persoonlijkheid worden dan gekoppeld aan subjectieve/persoonlijke thema's, zoals schaamte, hulpeloosheid, woede, verlies van verbinding en kwetsbaarheid. Deze thema's hangen samen met de ervaringen en herinneringen vanuit de vroege jeugd en kindertijd (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Verwerken van specifieke gebeurtenissen

Het gaat hier over het bouwen van een samenhangend verhaal over iemands emoties, wat die doet of juist niet doet, stijl van interpersoonlijke relaties, cognities, fysiologische staat en ingebedde modellen van 'het zelf' en de ander. Deze reacties worden gekoppeld aan specifieke herinneringen van trauma of overweldigende stress in het verleden. Vervolgens probeert de opvoeder dit alles een plek te geven in een duidelijker, realistischer en completer verhaal over 'het zelf' van het kind (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

3 Methodologie

3.1 Interne bronnen

3.1.1 Verantwoording

Er zijn interne bronnen geraadpleegd om in kaart te brengen welke procedures en materialen er al aanwezig zijn binnen de werking van de Boomhut.

Het 'onthaalboekje' van de Boomhut werd onderzocht. Dit boekje wordt door de individuele begeleider doorgenomen samen met het kind tijdens de intake.

De procedure, gevonden op het administratie platform Tertios, dat gehanteerd dient te worden bij de komst van een nieuwkomer, werd ook geraadpleegd.

Deze methodiek van dataverzameling valt onder een beschrijvend praktijkonderzoek (van der Donk & van Lanen, 2021).

3.2 Bevraging team van de Boomhut

3.2.1 Verantwoording onderzoeksinstrument

Alle begeleiders zijn bevraagd aan de hand van een enquête. De bevraagd aan welke kennis en methodieken het team nood heeft van de verschillende onderdelen van het TSH en het ARC-model.

De enquête is tijdens een teamvergadering afgenomen, zo waren meteen alle antwoorden gebundeld en moesten de begeleiders geen tijd vrij maken tijdens hun werkdag om de enquête in te vullen. De vragen waren uitgeprint en de begeleiders kregen allemaal dezelfde mondelinge instructies.

De enquête is een deel van de PDCA-cyclus. Vanuit deze antwoorden bepaalt het team zelf aan welke kennis en methodieken ze nood hebben. De enquête geeft dan ook geen concrete antwoorden op de onderzoeksvraag of deelvragen, de antwoorden geven richting om tot het meest passende eindproduct te komen.

3.2.2 Respondenten

Het hele team is bevroagd en bevat begeleiders, stagiaires en de teammanager. De begeleiders en stagiaires zijn bevroagd, aangezien zij dagelijks in de praktijk staan en dus vaak in contact komen met het thema. De teammanager is ook bevroagd, aangezien zij inspringt bij de complexere situaties.

Er zijn in totaal 9 mensen bevroagd: 6 begeleiders, 2 stagiaires en 1 teammanager. Ze hebben allemaal een opleiding binnen de orthopedagogie.

3.2.3 Verantwoording vragen

Eerst is er bevroagd waaraan zij kunnen zien dat een kind wel of geen begrip heeft van de plaatsing. Dit draagt bij tot een vergelijkend praktijkonderzoek, waarbij hun antwoorden vergeleken worden met de literatuur. Het toetst naar hun vermogen om te kunnen inschatten hoever een kind staat in het verwerkingsproces van de plaatsing.

Als tweede is er gevraagd wat zij al doen wanneer een kind grote emoties vertoont als reactie op de plaatsing. Opnieuw draagt dit bij tot een vergelijkend praktijkonderzoek, waarbij hun antwoorden vergeleken worden met de literatuur. Hierdoor kan er bepaald worden of ze hun aanpak moeten aanpassen of erop verder moeten bouwen.

Als laatste zijn er 13 vragen gesteld die gebaseerd zijn op de basiselementen van het TSH en de bouwstenen van het ARC-model. Ze moesten voor iedere vraag aanduiden met een kruisje of ze nood hebben aan meer kennis (waarom) of meer concrete methodieken om toe te passen in de praktijk (hoe). Ze hadden ook steeds de optie om er nog iets extra bij te schrijven. Op deze manier werd het duidelijk waar ze als team het meeste tegenaan lopen en waar het onderzoek verder op moet focussen (van der Donk & van Lanen, 2021).

3.3 Bevraging kinderen

3.3.1 Verantwoording onderzoeksinstrument

Om de kinderen te bevragen zijn er individuele open gesprekken gevoerd met vooropgestelde vragen als leidraad. De gesprekken vonden steeds plaats op hun eigen kamers, zodat er geen

anderen aanwezig waren tijdens het gesprek, dit om sociaal wenselijke antwoorden te beperken.

De keuze voor open gesprekken is gemaakt, aangezien de leeftijd van de kinderen vrij uiteenlopend is. Door open gesprekken kon er op het moment zelf ingespeeld worden op hun antwoorden en konden bijvragen gesteld worden wanneer er een beperkt antwoord werd gegeven of wanneer ze de vraag niet goed begrepen. Hierdoor hadden alle gesprekken een andere structuur. Dit zorgde ervoor dat alle gesprekken organisch aanvoelden en niet als een vragenlijst die ze moesten beantwoorden.

3.3.2 Respondenten

De kinderen zijn tussen de 5 en 11 jaar, maar emotioneel functioneren sommigen lager dan hun leeftijd. Ieder kind is bevraagd, ongeacht de cognitieve en emotionele leeftijd.

3.3.3 Verantwoording vragen

De begin- en eindvraag was dezelfde: 'Hoe voel je je op dit moment?'. Zo kan er vergeleken worden welke invloed praten over de plaatsing en de emoties daarrond hebben op de gemoedstoestand van de kinderen.

Vervolgens werd er gevraagd of ze zich wel eens verdrietig of boos voelen en wat ze dan doen om dat beter te maken. Zo werd duidelijk welke emotieregulatievaardigheden ze hanteren. Hierna werd gevraagd of ze daar hulp bij krijgen van begeleiding. Zo werd het duidelijk of merkten ze dat ze geholpen worden bij hun emotieregulatie.

Er werd ook gevraagd hoe ze zich voelen bij het feit dat ze in een leefgroep verblijven en of ze weten waarom ze hier zijn. De combinatie van hun antwoord op deze vragen geeft duidelijk weer of ze begrip hebben voor hun plaatsing of niet.

Indien ze niet wisten waarom ze geplaatst zijn, werd er gevraagd of ze beter willen begrijpen waarom ze geplaatst zijn. Deze vraag is gebaseerd op een basiselement van het TSH, waarbij er wordt benadrukt hoe belangrijk het is dat de kinderen hun eigen levensverhaal begrijpen

en kennen. Het antwoord van de kinderen geeft weer of ze dit zelf ook willen of niet. Deze vraag draagt bij aan een vergelijkend praktijkonderzoek (van der Donk & van Lanen, 2021).

4 Resultaten

4.1 Interne bronnen

In het onthaalboekje is er 1 bladzijde waar gevraagd wordt: 'Waarom ben ik hier?', om zo het kind deze vraag te laten stellen en te ondersteunen in het antwoord hierop. De rest van het boekje bevat praktische informatie.

De procedure omschrijft hoe het onthaalboekje ingezet kan worden en hoe de leefgroep eruit moet zien bij het ontvangst van een nieuwkomer. Vb. opgemaakt bed, tekening met 'welkom *naam*', rondleiding door het hele gebouw en een opgeruimde kamer.

4.2 Bevraging team

Het wel of geen begrip hebben van de plaatsing en de vaardigheden die het team toepast zijn geanalyseerd aan de hand van categorieën (van der Donk & van Lanen, 2021).

Volgens het team vertonen de kinderen de volgende kenmerken wanneer ze begrip hebben van de plaatsing:

- Kind helpt andere kinderen als zij het moeilijk hebben
- Kind houdt zich aan regels en afspraken/gaat niet in strijd met de begeleiders
- Kind vindt rust binnen de organisatie en kan zichzelf ontplooien
- Kind heeft een vertrouwensband met begeleiders en kan zich hechten aan begeleiders
- Kind kan onbezonnen spelen en 'kind' zijn
- Kind begrijpt het gedrag van mama en/of papa
- Kind maakt plezier en is niet gefocust op het negatieve
- Kind kan tot spel komen
- Kind kan over het verleden praten en vragen stellen
- Kind maakt een gezonde ontwikkeling door
- Kind staat in verbinding met eigen emoties
- Kind slaapt goed

- Kind wil het goed doen op school
- Kind heeft oprecht verdriet
- Kind is 'liever' in leefgroep dan thuis

Er werd ook aangegeven dat kinderen tot dit inzicht komen wanneer ze al in meerdere organisaties zijn geweest.

Volgens het team vertonen de kinderen de volgende kenmerken wanneer ze geen begrip hebben van de plaatsing:

- Kind biedt opstand/weerstand en gaat in strijd met begeleiders
- Kind stelt alles in vraag
- Kind is terughoudend
- Kind is boos en verdrietig, heeft schuldgevoelens
- Kind denkt dat het thuis wel goed gaat
- Kind duwt begeleiding weg en is afgesloten, het is moeilijk om een connectie te maken
- Kind kan moeilijk afscheid nemen
- Het welbevinden en de ontwikkeling van het kind gaan achteruit
- Kind heeft een plan dat niet bestaat, dat ze snel terug thuis gaan wonen
- Kind vindt de activiteiten in de leefgroep niet leuk
- Kind spreekt de wens om terug naar huis te willen uit
- Kind heeft een laag zelfbeeld
- Kind slaapt slecht en/of wil niet gaan slapen
- Kind ervaart onrust
- Kind begrijpt de situatie niet
- Kind heeft geheimen
- Kind is stil en zondert zich af ⇔ kind heeft grote mond

Onderstaande handelingen werden aangegeven door de begeleiders, als reactie op grote emoties bij de kinderen rond de plaatsing:

- Kind afzonderen van de groep wanneer deze emoties de anderen beïnvloeden
- In gesprek gaan met het kind

- Nabijheid bieden
- Troosten en begrip tonen
- Het kind ruimte geven om zijn/haar emoties te tonen
- Kind helpen woorden te geven aan de emoties
- Kind helpen een uitleg te geven aan de grote emoties
- Bemoedigen dat ouders hun best doen en veel van hen houden
- Kind afleiden en er later over praten wanneer het lukt
- Veel ondersteuning en duidelijkheid bieden (woord en beeld, Duplo, tekenen, planning van de maand met bezoeken en belmomenten, verklaarverhaal)
- Er zijn en een luisterend oor bieden
- De focus leggen op kleine succeservaringen en deze positief bekrachtigen
- Bepaalde boodschappen blijven herhalen
- Op het tempo van het kind gaan, niets forceren

In de volgende tabel zijn de aantallen berekend van hoeveel begeleiders van de 9 aangaven dat ze nood hebben aan extra kennis en/of concrete methodieken, bij de verschillende elementen van TSH en bouwstenen van het ARC-model (van der Donk & van Lanen, 2021).

Wat	Kennis	Methodiek	Extra
Hoe om te gaan met je eigen emoties?	4/9	6/9	
Hoe signalen oppikken van de kinderen en hier correct op reageren?	7/9	6/9	“Zeker per kind, hoe klein de ‘moeilijke’/onzichtbare momenten ook zijn”
Hoe met heel het team consequent reageren?	3/9	5/9	
Hoe routines en rituelen ondersteunend werken voor de kinderen?	8/9	4/9	
Hoe je de kinderen kan ondersteunen bij het herkennen van	6/9	6/9	

hun eigen emoties en wat de oorzaak is?			
Hoe je de kinderen kan ondersteunen bij het reguleren van deze emoties?	5/9	7/9	
Hoe je de kinderen kan ondersteunen in het uiten van deze emoties?	8/9	5/9	
Hoe je de kinderen een gevoel van controle en invloed kunt geven?	3/9	6/9	“Bv dit of dat ipv keuze over alles, maar diepgaander”
Hoe je de kinderen kunt ondersteunen in het ontwikkelen van een positief zelfbeeld?	7/9	6/9	
Hoe je het effect van trauma herkent bij de kinderen?	6/9	4/9	
Hoe je de kinderen kan helpen zich veilig te voelen?	5/9	5/9	
Hoe je de positieve, stabiele en blijvende relaties van de kinderen ondersteunt?	6/9	3/9	
Hoe je het begrip van de kinderen over hun eigen levensverhaal kan vergroten?	7/9	6/9	

4.3 Bevraging kinderen

Vanuit de gesprekken zijn betekenisvolle tekstfragmenten gelabeld (van der Donk & van Lanen, 2021).

Het gevoel bij de start van het gesprek en het einde van het gesprek bleef bij alle kinderen hetzelfde of was verbeterd doordat ze even over hun gevoelens en plaatsing hebben kunnen babbelen.

De vragen die hun emotieregulatievaardigheden achterhalen, kregen diverse antwoorden. 1 kind gaf aan het niet te weten en een ander zei dat hij niets doet. 6 van de 8 kinderen konden iets benoemen dat ze deden om te reguleren:

“Ik draai me om (in bed), ik pak dit truitje vast, ik knuffel daar en dan doe ik mijn oogjes rustig toe en dan drink ik een slok water en dan kijk ik een klein beetje naar de foto’s, ik lees een klein beetje en dan val ik zo in slaap. En mijn mama gaat kijken of ze zo’n ding kan kopen dat liedjes maakt.” – 8 jaar

“Meestal ga ik in mijn bed liggen en dan lees ik of dan kleur ik. Of dan schrijf ik op een papier ‘ik haat het, ik haat het, ...’ ja, dat kan.” – 11 jaar

“Ik knuffel met mijn knuffels. Als ik altijd ween ...” – 5 jaar

De vraag of ze hulp krijgen van de begeleiders bij deze emotieregulatie had overwegend ‘nee’ als antwoord. De kinderen gaven aan dat ze hun emotieregulatievaardigheden vooral van zichzelf hadden geleerd.

Vervolgens is er gevraagd of ze weten waarom ze in een leefgroep zitten. 5 van de 8 zeiden simpel dat ze het niet wisten. 1 kind vertelde dat hij het niet wist en gaf een uitgebreide uitleg over zijn verwarring:

“Nee”; “Ik wil terug bij mijn papa gaan wonen, want dat duurt echt ik weet niet hoelang, ik denk 2 uur ofzo, dat duurt jaren.”; “Maar zij begrijpen dat niet, hun zeggen dat niet tegen mij”; “Wat is er eigenlijk mis met hun, want hun hebben mij gewoon afgenomen, terwijl ik niks had gedaan, want men opa en omi zorgde goed voor mij en toen hebben ze mij naar het kindershuis gebracht” – 7 jaar

2 van de 8 kindjes begrepen waarom ze in een leefgroep zitten en konden hier mooie woorden aan geven:

“Ja, mijn mama kan niet zo goed voor mij zorgen, dus ja”; “Ja dat snap ik wel”; “Ik zou ook liever hier zijn. Ik heb nu ook het gevoel van ik wil liever niet terug naar mama.” – 11 jaar

Vertelde eerst dat hij niet weet waarom hij hier is, daarna “toch wel, omdat mama en papa aan het vechten waren en toen hebben ze mij naar Ons Kinderhuis gebracht.” – 5 jaar

Op de vraag of ze willen begrijpen waarom ze geplaatst zijn, gaven dezelfde 6 van de 8 die het niet wisten aan dat ze dat wel willen.

Het kind van 5 jaar dat wist waarom hij geplaatst is, kreeg de vervolgvraag of hij er vaker over wil babbelen. Hij zei nee. Het kind van 11 jaar dat wist waarom zij geplaatst is, gaf na het gesprek zelf aan dat ze het fijn vindt om erover te babbelen.

5 Conclusie

5.1 Wanneer heeft een 0-10-jarige begrip van zijn of haar plaatsing?

Als de plaatsing gezien wordt als een trauma, dan is het vertonen van traumasymptomen in verband met elementen van de plaatsing een teken dat er geen begrip is. Wanneer deze symptomen verminderen of verdwijnen, kan er geconcludeerd worden dat ze begrip hebben voor de plaatsing (Safe Places Thriving Children, 2021).

Vanuit de literatuur kwamen er 4 categorieën van trauma-reacties bij een kind aan bod. 2 van de 4 categorieën kwamen duidelijk terug in de antwoorden van het team.

De kinderen vertonen *negatieve overtuigingen en verwachtingen*. Het team gaf aan dat de kinderen deze verwachtingen vooral over zichzelf hebben. Dit is te zien in het lage zelfbeeld. Maar uit hun antwoorden is ook af te leiden dat de kinderen negatieve verwachtingen hebben naar de begeleiders toe, aangezien ze zich terugtrekken en er met moeite een band opgebouwd kan worden. De kinderen vertonen moeite te hebben met de verandering van leefomgeving en zich hieraan aan te passen. Het team geeft aan dat de kinderen geen rust vinden in de groep.

Wanneer een kind wel begrip heeft van de plaatsing, ervaart het veiligheid. Het kind kan dan onbezonnen kind zijn en tot spel komen, het kind kan zich verder ontwikkelen en ontplooiën binnen de leefgroep. Het kind geeft dan uiteindelijk aan liever in de leefgroep te zijn dan thuis. Dit is ook te merken aan het antwoord van de 11-jarige met begrip (Boonen & Loyens, 2024; Coppens & van Kregten, 2018).

De kinderen vertonen *verandering in opwindning en manier van reageren*. De kinderen hebben een korter lontje en zijn prikkelbaarder. Dit verwoordden de begeleiders als 'boosheid, verdriet en schuldgevoelens'. Beide geven ook aan dat er slaapproblemen en problemen op het schoolse vlak kunnen ontstaan.

Wanneer een kind wel begrip heeft van de plaatsing, staat hij of zij in verbinding met zijn of haar eigen emoties en kan het kind aan zelfregulatie doen (Boonen & Loyens, 2024; Coppens & van Kregten, 2018).

Vanuit de bevraging van het team kunnen er nog enkele kenmerken bijgevoegd worden die aangeven waar in het proces van verwerking het kind zich bevindt.

Wanneer het kind denkt dat het thuis wel goed gaat of ging, de wens uitspreekt terug naar huis te willen en plannen maakt om terug naar huis te gaan die niet bestaan, geeft het weer dat het kind geen begrip heeft van de plaatsing. De kinderen begrijpen dan de situatie niet en houden dingen geheim.

Wanneer een kind wel begrip heeft van waarom hij of zij geplaatst is, dan begrijpt het kind het gedrag van mama en/of papa en kan het hier ook over praten. Dit neemt niet weg dat ze oprecht verdriet hebben hierover. Ze kunnen dan ook andere kinderen in het verwerkingsproces ondersteunen.

5.2 Hoe verloopt de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden bij 0-10-jarigen?

Als opvoeder is het belangrijk om open te staan voor, acceptatie te tonen voor en ondersteuning te bieden bij de emoties van het kind. Zo wordt het uiten van emoties bij kinderen een leermoment om de emotieregulatievaardigheden te bevorderen.

Het aanleren van emotieregulatievaardigheden verloopt via verschillende niveaus. Bij baby's en peuters moet er co-gereguleerd worden. De opvoeder spiegelt de emotie en bepaalt zo hoe die de emotie gaat reguleren. In de kleuterjaren gaan ze over van externe regulatie naar interne regulatie. Dit doordat de opvoeder eerst instructies geeft hoe het kind zichzelf kan reguleren, waarop er later enkele opties gegeven worden waaruit het kind kan kiezen om zich te reguleren. In de kinderjaren gaat een kind nog steeds over van externe naar interne emotieregulatievaardigheden op basis van de aangeleerde technieken van de opvoeder. De opvoeder wordt dan uiteindelijk de externe bron voor emotieregulatie (Cohodes & Gee, 2024; Braet, et al., 2025; Holodynski & Kärtner, 2024).

Uit de bevraging van de kinderen werd duidelijk dat de meeste van hen een emotieregulatievaardigheid bezitten en deze zelf kunnen toepassen. Uit de bevraging bij het team werd het duidelijk dat zij inzetten op de co-regulatie en het aanbieden van externe emotieregulatievaardigheden. Het aanbieden van deze externe

emotieregulatievaardigheden is niet altijd leeftijdsgebonden zoals in de literatuur, aangezien de kinderen vaak emotioneel lager functioneren dan hun kalenderleeftijd. De meerderheid van de kinderen gaf aan dat ze niet geholpen worden door de begeleiding met de emotieregulatie, en dat ze deze vaardigheden vooral van zichzelf geleerd hebben.

5.3 Welke invloed heeft trauma op emotieregulatievaardigheden?

Neurobiologisch gezien versterkt herhaaldelijk trauma bepaalde neuronenvoeten of maakt trauma een nieuw neuronenvoet aan. Door op een bepaalde manier in interactie te gaan met een kind kan een trauma-respons veranderd worden en een ander, gezonder neuronenvoet versterkt worden. Bovendien blijft de amygdala reageren bij getraumatiseerde kinderen, waardoor er stresshormonen aangemaakt blijven worden en het gebruik van het rationele deel van de hersenen belemmerd wordt (Boonen & Loyens, 2024; Coppens & van Kregten, 2018).

Dit komt ook terug in de antwoorden van het team bij de kenmerken van geen begrip te hebben voor de plaatsing. De kinderen maken regelmatig plannen om terug naar huis te gaan en denken dat het thuis goed gaat/ging. Het rationele deel van de hersenen wordt hierbij belemmerd. Dit is ook terug te zien in het feit dat de kinderen niet weten waarom ze geplaatst zijn, hoewel dit al enkele keren aan hen verteld is.

Het tolerantievenster geeft weer hoe de groene zone kleiner is bij kinderen met trauma en zij dus sneller in 'hyper'- of 'hypo-arousal' terecht kunnen komen. Eenmaal een kind in 'hyper-arousal' belandt, is het moeilijk of niet mogelijk om zelf emotieregulatievaardigheden toe te passen. Wanneer een kind in 'hypo-arousal' terecht komt, ervaart die disconnectie en een gevoel van afgevlakte emoties, en heeft die minder besef van wat de invloed van emoties zijn op het eigen handelen (Safe Places Thriving Children, 2021).

Ook dit is te herkennen in de antwoorden van het team over de kenmerken van geen begrip te hebben voor de plaatsing. De kinderen zijn opstandig, ervaren onrust en zijn boos. Of de kinderen zijn juist afgesloten, waardoor er moeilijk connectie kan gemaakt worden.

5.4 Hoe kunnen 0-10-jarigen begeleid en ondersteund worden na (ontwikkelings)trauma?

Om kinderen te ondersteunen bij het verwerken van en begrip krijgen voor hun plaatsing of ontwikkelingstrauma, moet hun veerkracht vergroot worden. De elementen van het TSH en het ARC-model zijn hier ondersteunend in. De onderdelen waarvan het team aangaf dat ze het meeste nood aan kennis en/of methodieken hebben, zijn:

- Help het kind overweldigende emoties te begrijpen en te reguleren (TSH) en Bouwsteen 2: Afstemming (ARC-model) *kennis*
- Help het kind zich veilig te voelen (TSH) en Bouwsteen 4: Routines en rituelen (ARC-model) *kennis*
- Help het kind overweldigende emoties te begrijpen en te reguleren (TSH) en Bouwsteen 6: Regulatie (ARC-model) *methodieken*
- Help het kind probleemgedrag te begrijpen en te veranderen (TSH) en Bouwsteen 7: Uitdrukken van affect (ARC-model) *kennis*
- Help het kind om begrip van zijn of haar eigen levensverhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht (TSH), Help het kind zich veilig te voelen (TSH) en Bouwsteen 9: Ontwikkeling van 'zichzelf' en identiteit (ARC-model) *kennis*
- Help het kind om begrip van zijn of haar eigen levensverhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht (TSH) en Verwerken van specifieke gebeurtenissen (ARC-model) *kennis*. Bovendien gaven de kinderen, die niet wisten waarom ze geplaatst zijn, aan dat ze meer inzicht willen krijgen in hun eigen verhaal *methodieken*

(Alisic, 2012; Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021)

5.5 Creatief eindproduct

Als eindproduct is er een toolboek (zie bijlage 3) voor de begeleiders van de Boomhut ontwikkeld, waar de onderwerpen, aangegeven als meest noodzakelijk door het team, in uitgewerkt zijn en zijn opgedeeld in kennis en methodieken. Op deze manier hebben de begeleiders een bron om naar te grijpen om nieuwe inzichten op te doen en als inspiratie om

iets nieuws uit te proberen. Er zijn geen leeftijden toegewezen aan de verschillende methodieken, aangezien de kinderen emotioneel lager kunnen functioneren. Het is aan de begeleiders om de inschatting te maken wat het meest passend is bij het individuele kind.

In het toolboek is voor het onderdeel om de kinderen hun eigen verhaal te helpen begrijpen, een interactief voorleesboek (zie bijlage 1) ontwikkeld, genaamd 'Waar mijn stekels mogen rusten'. Zo kunnen de begeleiders in gesprek gaan met de kinderen aan de hand van een verhaal en vooropgestelde vragen. Het voorleesboek is een gespreksmethodiek die helpt om emoties, emotieregulatievaardigheden en het begrip van de plaatsing bij kinderen zowel in kaart te brengen als te versterken. Het verhaal speelt zich af in een boomhut om het voor de kinderen zo herkenbaar mogelijk te maken. Alle personages zijn dieren met hun eigen beschermingsmechanismen, waarin de kinderen hun eigen reacties mogelijk herkennen. Het boek bevat ook kaartjes van alle personages (zie bijlage 2) om het beantwoorden van de vragen te vergemakkelijken voor de kinderen. Een uitgebreidere uitleg over de werking is terug te vinden in het toolboek.

Het toolboek is de eindfase van het onderzoek. Het is een eindproduct dat bijdraagt aan de kwaliteitsverbetering van vzw Cas, aangezien het volledig afgestemd is op de input van de kinderen en het team. Hierdoor wordt er iets teruggegeven waar ze effectief nood aan hebben en dat blijvend inzetbaar gaat zijn bij alle toekomstig geplaatste kinderen. Het begrip van de plaatsing is geen specifiek probleem bij een enkeling, het is iets dat speelt bij 6 van de 8 kinderen en hoogstwaarschijnlijk gaat blijven spelen bij nieuwkomers.

Bovendien sluit het aan bij de visie van vzw Cas aangezien het toolboek als doel heeft om de complexe leefsituatie van de kinderen vatbaar te maken door het voorleesboek. Daarnaast biedt het hen ondersteuning in het begrip van hun situatie door de tools die de begeleiders kunnen inzetten. Dit alles sluit aan bij het geloof dat ieder kind uniek en waardevol is en dat ze allen een eigen verhaal hebben dat ze zelf mogen vertellen.

5.6 Algemene conclusie

In deze algemene conclusie wordt het antwoord geformuleerd op de hoofd-onderzoeksvraag: *Hoe kunnen de begeleiders van leefgroep de Boomhut de veerkracht van 0-10-jarigen vergroten om de emotieregulatie rond hun plaatsing te bevorderen?*

De plaatsing van een kind wordt beschouwd als ontwikkelingstrauma. Hierdoor wordt het vertonen van traumareacties van de kinderen in verband met elementen rond de plaatsing gezien als geen begrip te hebben voor hun eigen plaatsing. Uit de resultaten van de bevraging van het team van de Boomhut is duidelijk geworden dat zij de kenmerken vanuit de literatuur in de praktijk zien. Vanuit de bevraging van de kinderen werd het duidelijk dat ze nood hebben aan het ontwikkelen van begrip van hun eigen plaatsing.

De vaardigheden om aan emotieregulatie te doen, spelen hier een belangrijke rol. Het is dan ook belangrijk dat de begeleiders van de Boomhut bekend zijn met de ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden. Deze verloopt van co-regulatie naar zelfregulatie, waar de begeleiders nog steeds een ondersteunende rol hebben. Er moet echter wel rekening gehouden worden met het feit dat de ontwikkeling van deze vaardigheden vaak vertraagd of verstoord zijn, aangezien de kinderen emotioneel lager functioneren. Wat deze ontwikkeling ook belemmert, is het effect dat trauma heeft op neurobiologische structuren en het tolerantievenster. Vanuit de bevraging van het team van de Boomhut is af te leiden dat zij co- en zelfregulatie kunnen inzetten. Ook werd er vanuit de bevraging van de kinderen duidelijk dat de meerderheid aan zelfregulatie kan doen.

Om dit trauma te overwinnen en deze emotieregulatievaardigheden verder te versterken, is veerkracht nodig. Om deze veerkracht op te bouwen, zijn de elementen van TSH en de bouwstenen van het ARC-model een duidelijke houvast.

Om de kinderen te ondersteunen in het begrip van hun eigen plaatsing, moet er aan traumaverwerking en emotieregulatie gedaan worden. Het ontwikkelde toolboek en voorleesboek bieden de begeleiders van de Boomhut concrete handvatten in de praktijk om het proces van de kinderen te ondersteunen. Dit eindproduct is volledig afgestemd op de noden van het team en de kinderen.

6 Discussie

6.1 Toolboek en bevraging begeleiders

De resultaten van de enquête die de begeleiders hebben ingevuld, waren anders dan voordien ingeschat. De aantallen in de tabel waarin ze moesten aanduiden waar ze nood aan hebben, lagen veel hoger dan verwacht. Hierdoor is de keuze gemaakt om in het toolboek enkel de elementen te behandelen waarvan minimum 7 begeleiders aangaven dat ze er nood aan hebben, met als resultaat dat er op deze manier al 6 elementen op te nemen zijn in het toolboek. Het vooropgestelde criterium was vanaf minimum 3 begeleiders het element op te nemen in het toolboek.

Aan de andere kant tonen de hoge cijfers bij de bevraging van de begeleiders aan dat het thema actueel en noodzakelijk is. Dit vergroot de kans op langdurig gebruik en draagt het eindproduct bij aan kwaliteitsbevordering.

6.2 Voorleesboek

Een toevoeging bij het leesboek kunnen speelpoppetjes van de personages in het verhaal zijn. Zo kan hetzelfde effect gecreëerd worden als met de Duplo-methodiek. De kinderen hebben iets visueels om naar te kijken tijdens het voorlezen, en kunnen zo hun eigen verhaal aan een poppetje linken of een eigen poppetje toevoegen. Er zou dan ook op spelende wijze aan de slag gegaan worden met het begrip van de plaatsing.

Dit is nu vervangen door gelamineerde kaartjes van de dieren, zodat ze wel op de vragen kunnen antwoorden door een diertje te kiezen.

Het voorleesboek is een gespreksmethodiek die niet alleen waardevol is voor de Boomhut, maar ook breder inzetbaar kan zijn. Andere organisaties met dezelfde doelgroep zouden ook aan de slag kunnen gaan met het boek om de kinderen hun eigen verhaal in beeld te laten brengen.

7 Literatuurlijst

- Alisic, E. (2012). Traumatische ervaringen. In E. Alisic (red.), *Kinderen ondersteunen na trauma* (pp. 15-40). Uitgeverij Boom.
- Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2015). *Het behandelen van trauma bij kinderen en jongeren: Hoe veerkracht door hechting, zelfregulatie en competenties versterkt kan worden*. Uitgeverij SWP Amsterdam.
- Boonen, C. & Loyens, A. (2024). *Algemene voorbereiding stage: Traumasensitief handelen* [Cursus]. UCLL PBA Orthopedagogie.
- Braet, C., De Coen, J. & Goossens, L. (2025). Emotieregulatie bij kinderen: ontwikkeling en definities. In C. Braet, & M. Berking (reds.), *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk: Leidraad voor het begrijpen, versterken en trainen van emotieregulatie* (pp. 3-24). https://doi.org/10.1007/978-90-368-2308-1_1
- Cohodes, E. M., & Gee, D. G. (2024). Parental Assistance with Children's Extrinsic Emotion Regulation across Development. In I. Roskam, J. J. Gross, & M. Mikolajczak (reds.), *Emotion Regulation and Parenting* (pp. 149-165). <https://doi.org/10.1017/9781009304368.012>
- Coppens, L., & van Kregten, C. (2018). *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen: een training voor opvoeders Werkboek voor deelnemers*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Denollet, J., Nyklíček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, Emotion Regulation, and Health. In J. Denollet, I. Nyklíček, & A. J. Vingerhoets (reds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues* (pp. 3-11). https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_1
- Grietens, H., & Lindauer, R. (2015). Redactioneel: Hoe kunnen we de jeugdzorg 'traumasensitiever' maken? In H. Grietens, R. Lindauer, & M. Geeraets (reds.), *Kind en Trauma* (pp. 1-4). <https://doi.org/10.1007/s12453-014-0019-2>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. In A. Grecucci, R. Job, & J. J. Frederickson (reds.), *Advances in Emotion Regulation: from neuroscience to psychotherapy* (pp. 94-116). Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>

- Holodyski, M., & Kärtner, J. (2024). Parental Coregulation of Child Emotions. In I. Roskam, J. J. Gross, & M. Moïra Mikolajczak (reds.), *Emotion Regulation and Parenting* (pp. 129-148). <https://doi.org/10.1017/9781009304368.011>
- Macklem, G. L. (2008a). Emotional Dysregulation: Emotion Regulation Gone Wrong. In G. L. Macklem (red.), *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children* (pp. 13-24). https://doi.org/10.1007/978-0-387-73851-2_2
- Macklem, G. L. (2008b). The Importance of Emotion Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Success. In G. L. Macklem (red.), *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children* (pp. 1-12). https://doi.org/10.1007/978-0-387-73851-2_1
- Nakamura, S. (2023). Emotion Regulation and Emotion Regulation Strategies. In S. Nakamura (red.), *Emotion Regulation and Strategy Instruction in Learning* (pp. 49-88). https://doi.org/10.1007/978-3-031-42116-7_3
- Safe Places Thriving Children (2021, April). *Een veilige plek om groot te worden: Plaats geven aan traumasensitieve zorg voor kinderen*. [Website]. Geraadpleegd 18 januari 2026, [https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/5455576f-a571-4197-836d-b61188b5c1e0/TIP-Practice-Guidance-\(Dutch\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/5455576f-a571-4197-836d-b61188b5c1e0/TIP-Practice-Guidance-(Dutch).pdf)
- Thoomes-Vreugdenhil, A. (2023). Gehechtheid. In A. Thoomes-Vreugdenhil, K. Vreugdenhil, & K. Schaeffer-van Leeuwen (reds.), *Behandeling van problematische gehechtheid: Met aandacht voor het brein* (pp. 41-76). https://doi.org/10.1007/978-90-368-1360-0_2
- van der Donk, C., & van Lanen, B. (2021). Een inleiding op praktijkonderzoek. In C. van der Donk, & B. van Lanen (red.), *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* (pp. 21-60). Bussum: Uitgeverij Coutinho bv.
- van Deth, R. (2017). Trauma- en stressorgerelateerde stoornissen. In van Deth, R. (red.), *Inleiding in de psychopathologie* (p. 113). https://doi.org/10.1007/978-90-368-1045-6_7
- Verbeeck, S., de Vries & M., Wally, T. (2023). Emoties: reguleren of waarderen? *Kind en Adolescent Praktijk*, vol.22(4), 40-42. <https://doi.org/10.1007/s12454-023-1262-6>

8 Bijlage 1: Voorleesboek







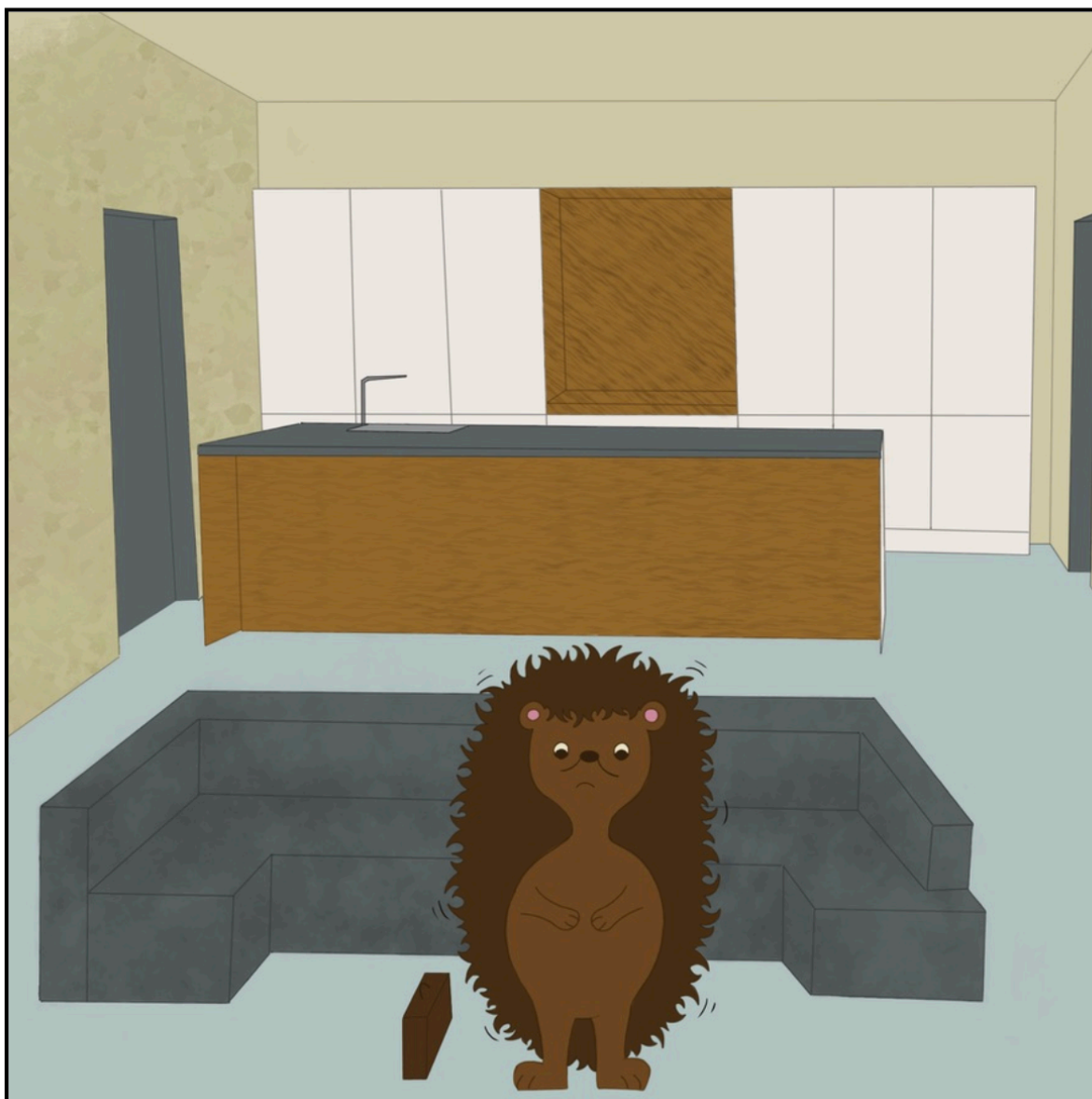
*Billie en haar opa Prickle wandelen door het bos.
Tussen de bomen zien ze al de grote Boomhut staan.
Hun hartjes kloppen snel. Samen volgen ze het
kronkelende bospad en klimmen ze de houten trap
op, tot aan de voordeur. Opa Prickle belt aan.*

*Plots gaat de deur open. Aan de andere kant staat...
een eland. Billie weet niet goed wat ze van de eland
moet denken. De eland is groot en heeft een
gigantisch gewei. 'Best schrikwekkend', denkt ze
'Zo'n dier heb ik nog nooit van dichtbij gezien.' Toch
stappen ze samen naar binnen.*



‘Hallo, ik ben Indy!’ zegt de Eland enthousiast. ‘Ik ben een begeleider van de Boomhut.’ Billie kijkt nog eens goed. ‘Misschien is Indy toch niet zo eng’, denkt ze. Ze ziet dat Indy een zachte vacht heeft. ‘Daar kan je vast fijn mee knuffelen’, denkt Billie.

Dan is het tijd om afscheid te nemen van opa Prickle. Billie geeft hem nog een extra lange knuffel. Opa Prickle zwaait nog even, en dan vertrekt hij.



Daar staat Billie. Helemaal alleen, met haar grote koffer naast zich. Billie weet niet waar die naartoe moet. Ze kijkt gespannen om zich heen. Alles voelt groot en vreemd. Billies stekels trillen een beetje. 'Waar is Indy plots naartoe? Indy was net nog hier!' denkt ze.

Hoe voelde jij je toen je de eerste keer binnenkwam in de Boomhut?

Voel je je soms nog zo?

*Wat herinner je het meest van dat eerste moment?
Wat zou jij zeggen tegen iemand die voor de eerste keer binnenkomt?*

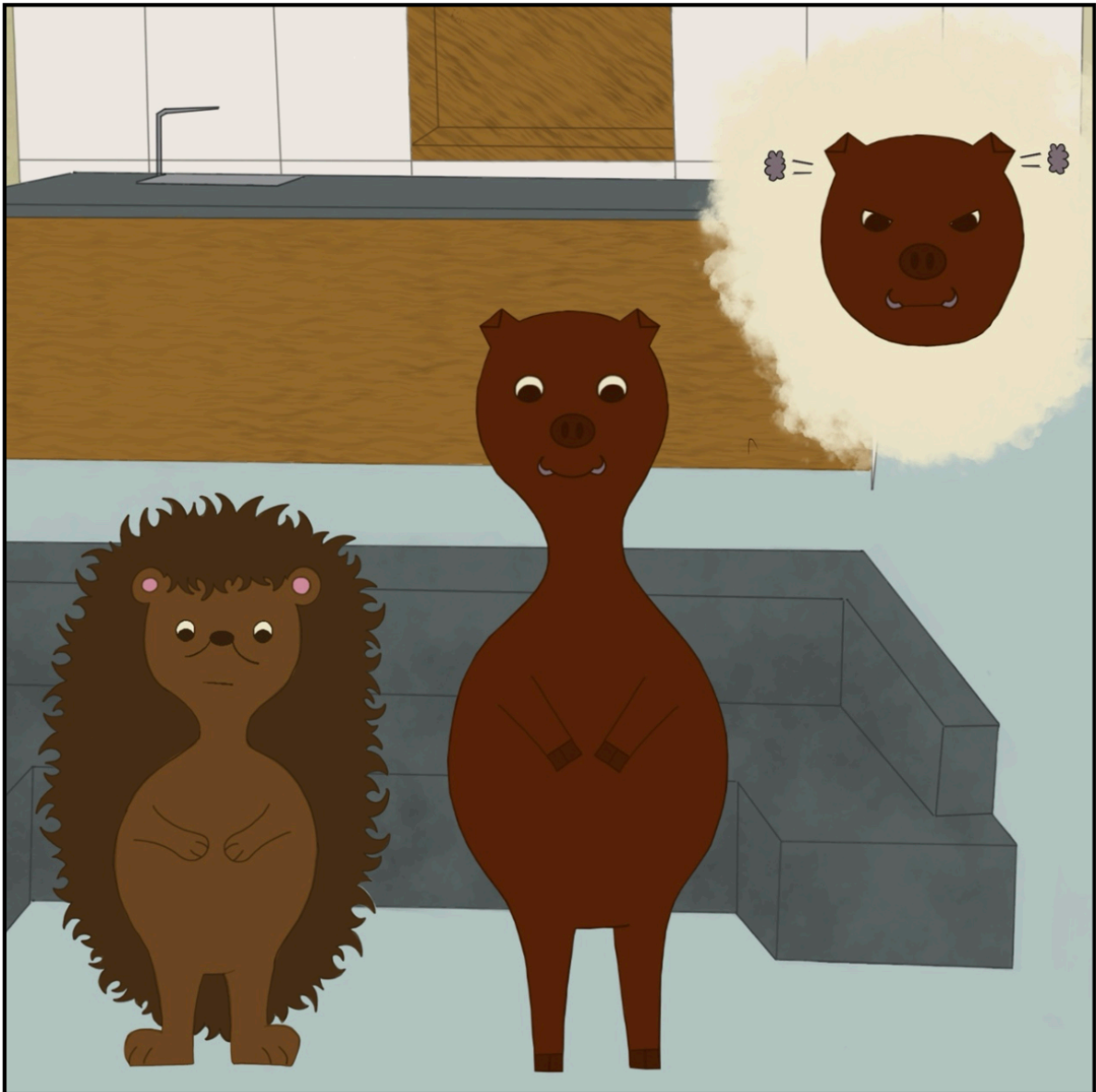




Billies buik trekt samen en ze weet niet wat te doen. Voor ze erover kan nadenken, gebeurt het al. Het hoofd van Billie schuift helemaal naar binnen. Haar pootjes verdwijnen. Tot er enkel nog een klein bolletje stekels overblijft.



‘Hé... wie ben jij?’ Een rustig stemmetje klinkt dichtbij ‘Ik ben René. Ik zit ook in de Boomhut’. Het bolletje stekels beweegt. Voorzichtig vouwt het zich een beetje open. Billie kijkt op en ziet 5 paar nieuwsgierige ogen. ‘En jij?’ vraagt het stemmetje opnieuw. Billie ziet nu dat de stem van een grijs konijn komt. ‘Dit is Billie’ zegt Indy, die plots weer naast hen staat. Billie is opgelucht. Indy is er weer. ‘Je moet niet verlegen zijn’ zegt René, ‘ik verstop mij soms ook als ik grote emoties voel.’





*‘Ik zie dat je de rest al een beetje ontmoet hebt?’
zegt Indy zacht tegen Billie. Er stapt zelfverzekerd
een everzwijntje naar voren en kijkt recht naar
Billie. ‘Ik ben Otte.’ zegt het everzwijntje. ‘Als ik
grote emoties voel, duw ik iedereen hard aan de
kant en loop ik weg.’*



'Ik roep heel hard...' Een schorre stem klinkt van achter uit de groep. 'Soms roep ik zo luid dat iedereen in de Boomhut mij hoort.' Billie kijkt goed door het hoopje diertjes heen en ziet een pikzwarte kraai staan. 'Hallo, ik ben Sil,' zegt de kraai zacht. Billie knikt. Dan merkt ze dat er naast Sil nog een diertje staat dat niets zegt. Billie stapt voorzichtig naar de eekhoorn toe. 'En wie ben jij?' vraagt ze. 'Ik ben Willow,' fluistert de eekhoorn. Billie wacht even. 'En wat doe jij dan... als het een beetje te veel wordt?' vraagt Billie rustig. 'Ik... ik schrik heel erg,' zegt Willow zacht. 'Al mijn haren gaan omhoog staan, en dan loop ik snel weg van iedereen... ik verstop mij, zodat niemand mij kan vinden.' vertelt Willow.

*Wat doe jij als je grote emoties voelt?
Wat merk je dan in je lichaam?
Herken jij je in één van de diertjes? Als je boos bent? Als je verdrietig bent?*



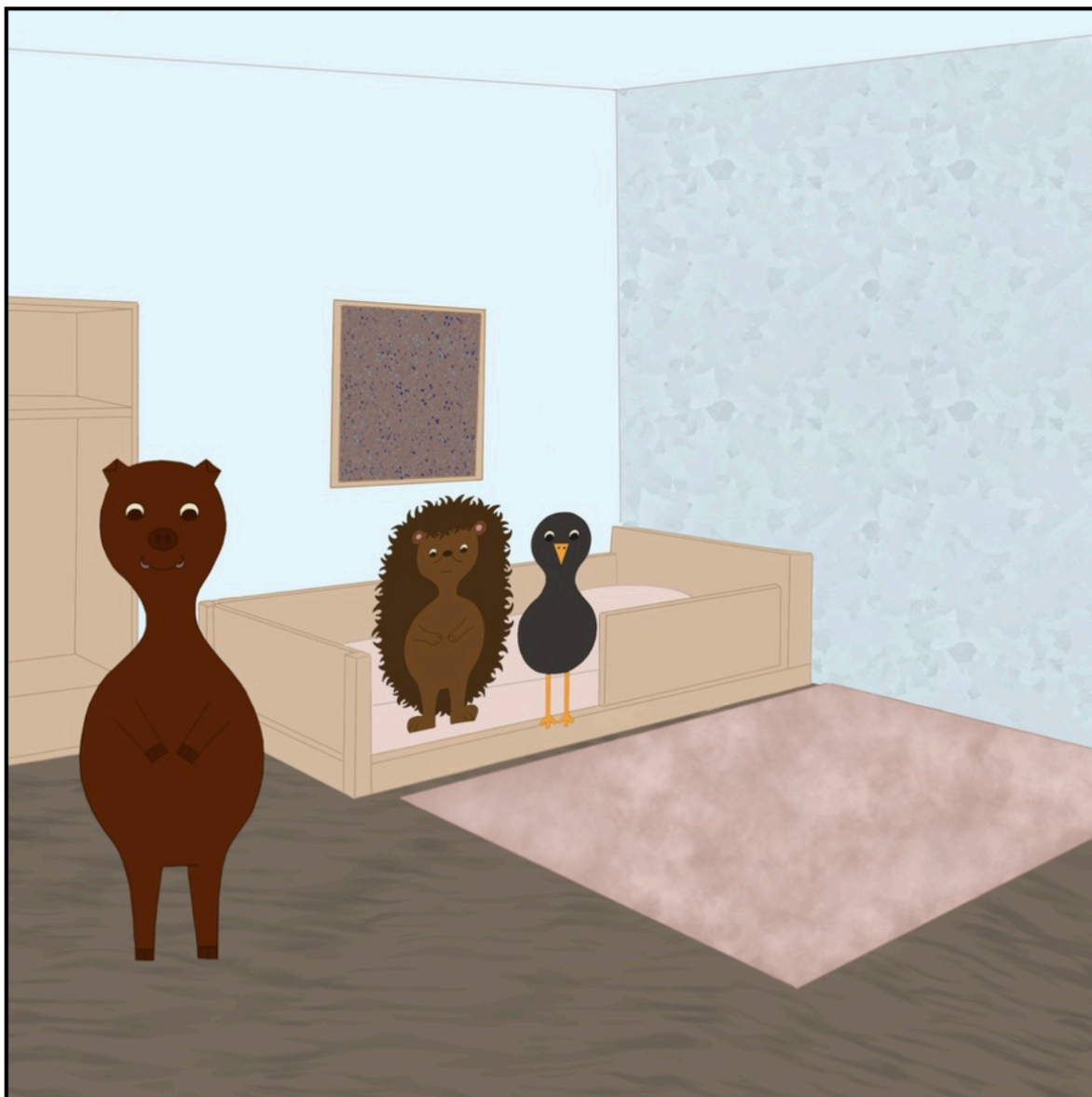


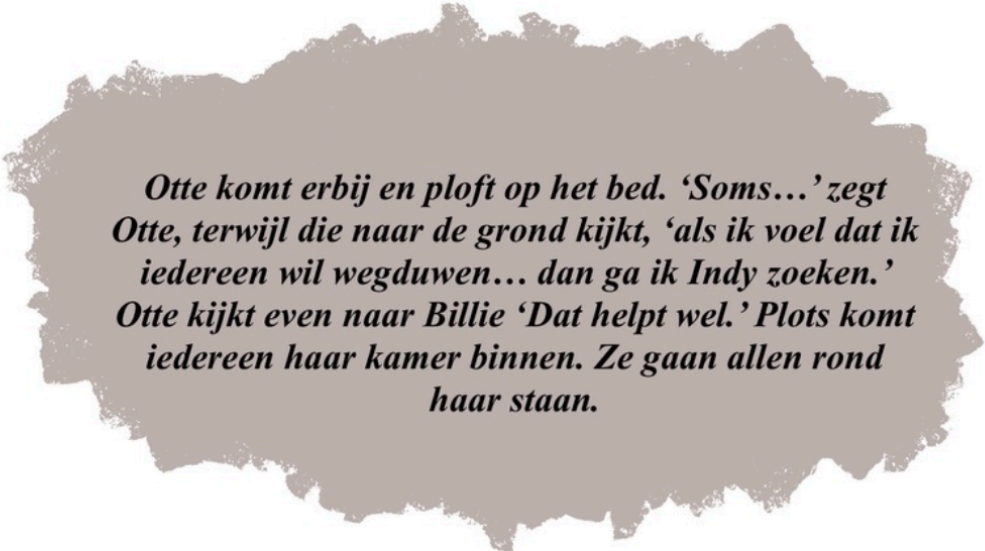
Indy kijkt de groep rond. 'Zullen we Billie's nieuwe kamertje laten zien?' vraagt Indy. Alle diertjes zijn enthousiast en lopen richting de kamers. Billie volgt, met de grote koffer achter zich aan. Indy blijft staan bij een deur en doet deze zachtjes open. 'Kijk!' zegt Indy. 'Hier mag je je koffer neerzetten... Dit kan jouw plekje zijn.'





Sil staat plots langs Billie en gaat op bed zitten. Sil tikt zachtjes naast zich en legt zich neer. 'Soms ga ik even op mijn bed liggen,' vertelt Sil. 'Als het in mijn hoofd te luid wordt.' Sil haalt rustig adem. 'Dan wacht ik een beetje... en dan wordt het weer stiller,' Sil glimlacht. 'En daarna lukt het weer beter.'





Otte komt erbij en ploft op het bed. 'Soms...' zegt Otte, terwijl die naar de grond kijkt, 'als ik voel dat ik iedereen wil wegduwen... dan ga ik Indy zoeken.' Otte kijkt even naar Billie 'Dat helpt wel.' Plots komt iedereen haar kamer binnen. Ze gaan allen rond haar staan.



Indy leunt tegen de deuropening en vraagt: 'René... wat doe jij ook alweer als je je wilt verstoppen?' René haalt diep adem. In... en uit. 'Zo!' zegt René zacht, 'En dan wil ik mij al iets minder verstoppen.'

Achter René beweegt iets. Willow schuift een stap opzij. 'Ik word... spaghetti.' Zegt Willow. 'Geen echte spaghetti,' voegt Willow er snel aan toe, 'Maar zo...' Heel het lijfje van Willow begint te schudden, de pootjes wiebelen alle kanten op.

Wat doe jij om terug rustig te worden wanneer je grote emoties voelt?

*Waar in de Boomhut voel jij je het meest rustig?
Wanneer voel jij je het meest ontspannen in de Boomhut?
Hoe merk je aan je lichaam dat je weer rustig wordt?*

Zie 'regulatie' in toolboek voor tips wanneer het kind niets weet.



Indy kijkt opnieuw de groep rond. 'Zullen we nog even verder kijken? Misschien ook naar de speelkamer?' De diertjes lopen samen verder. In de speelkamer blijft Indy even staan en opent een kast. 'Kies maar iets uit om te spelen.' zegt Indy tegen Billie. Sil kijkt naar Billie. 'Zullen we samen iets verven voor in je kamer?' vraagt Sil. Billie knikt voorzichtig. Even later zitten ze op de grond. Indy zet verf en papier klaar. 'Ik ben hiernaast,' zegt Indy en loopt richting de personeelskamer.



Iedereen zit op de grond te verven. Kwastjes bewegen heen en weer. Het is rustig. Otte kijkt even op. 'Billie... waarom ben jij eigenlijk hier?' Billie stopt met verven, kijkt naar haar blad en denkt na... maar er komt geen antwoord. 'Ik weet het niet.' zegt ze zacht.

*Weet jij waarom jij naar de Boomhut bent gekomen?
Praat je daar soms over met mama, papa, opa, ...? Wat vertellen zij aan jou?*

Billie blijft stil zitten. Haar hoofd zit plots vol vragen. 'Waarom ben ik hier? Hoelang moet ik hier blijven? Zien mijn ouders mij wel graag? Is dit mijn schuld?' Ze kijkt naar de tekeningen op de grond, maar ziet het even niet goed meer.

*Heb jij deze vragen soms ook?
Weet jij het antwoord op deze vragen?
Zijn er dingen die je verwarrend vindt aan jouw eigen verhaal?
Wat zou je nog willen weten over waarom je hier bent?*



‘Dat is helemaal niet erg,’ zegt Otte zacht. ‘Dat wist ik eerst ook niet.’ Otte kijkt even naar de verf en praat dan verder. ‘Ik ben al een tijdje in de Boomhut. Thuis... was het soms moeilijk. Mama was erg ziek en papa zorgde heel goed voor haar.’ Otte blijft even stil. ‘Toen mama er niet meer was, werd het ook moeilijk voor papa. Hij kon even niet goed voor mij zorgen. Nu zorgt hij eerst voor zichzelf, zoals hij voor mama deed.’ Otte kijkt naar Billie. ‘Ik zie papa vaak, iedere week... We denken veel aan elkaar en zien elkaar heel graag.’

Willow legt een kwast neer en verteld ‘Ik weet niet wie mijn papa is, ik heb nooit een papa gehad. Ik woonde altijd bij mama.’ Willow gaat verder ‘Maar bij mama... is het soms moeilijk. Soms gaat het een beetje beter met haar hoofd, maar vaak woont zij in een soort ziekenhuis waar ze haar beter proberen te maken.’ Het blijft even stil. ‘Hierdoor kon ik niet altijd bij haar blijven,’ zegt Willow zacht. ‘Dus nu ben ik hier.’ Willow kijkt rond in de kamer. ‘En dat is oké voor mij... ik wil niet zo graag meer thuis wonen.’

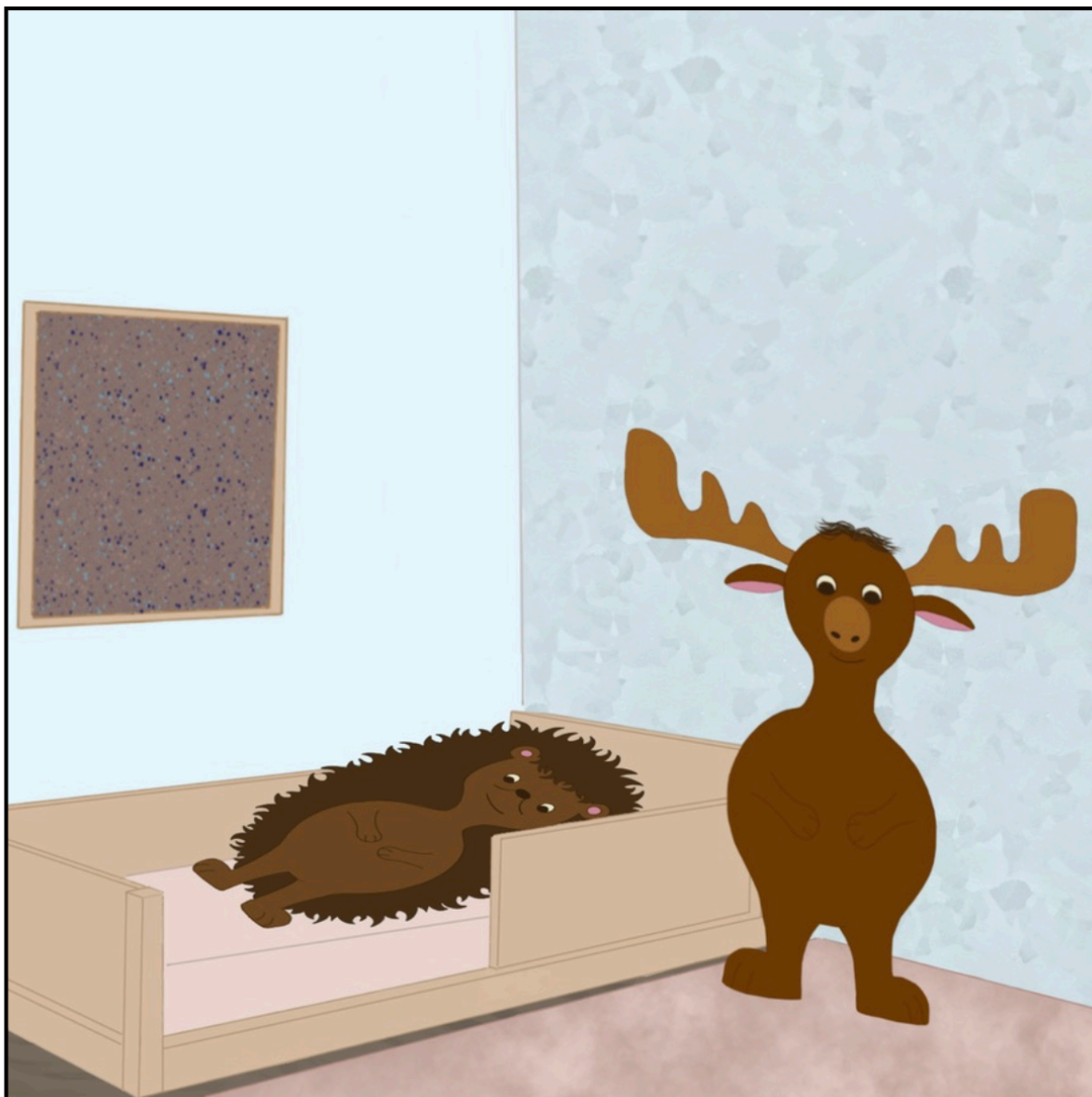


Er klinkt plots een schorre stem. Sil kijkt op. 'Ik ben nog maar een paar weken hier. In het begin wist ik ook niet goed waarom.' Sil schuifelt wat heen en weer. 'Samen met de begeleiders heb ik dat beetje bij beetje ontdekt.' Billie luistert stil. 'Misschien kan ik dat ook vragen aan de begeleiders.' denkt Billie. Sil gaat verder 'Thuis was het vaak druk... mama en papa hadden het moeilijk met elkaar.' Sil kijkt even weg. 'Papa zorgde niet voor mij en mama werd altijd heel boos op papa... Ik werd dan altijd heel erg bang en dan begon ik te roepen.' Even blijft het stil. 'Nu wonen ze niet meer samen' zegt Sil. 'Maar ik zie hen wel nog allebei. Ik blijf nog wel even in de Boomhut, maar hier... hier is het rustiger.'

*Herken je jouw verhaal in één van de diertjes hun verhaal?
Is jouw mama of papa ook zoals één van de diertjes?
Hoe voelde je je als je in die situatie zat? Wat deed je dan?*



Billie luistert naar de verhalen. Stukje voor stukje wordt het wat rustiger in haar hoofd. 'Misschien ga ik mijn eigen verhaal ook ooit kunnen vertellen,' denkt Billie 'Maar nog niet meteen, eerst moeten alle stukjes op hun plaats vallen.' Billie kijkt naar alle tekeningen op de grond. Even later komt Indy binnen. 'Het is tijd om op te ruimen en te gaan slapen.' zegt Indy zacht. De diertjes beginnen hun spullen op te ruimen. Kwastjes worden weggelegd, papier wordt gestapeld. Daarna gaat iedereen naar zijn eigen kamertje.



Billie ligt in bed. Indy komt nog even binnen met een verhaaltje. Ze luistert aandachtig. Langzaam wordt het rustiger in haar lijfje. Als het verhaaltje gedaan is, kijkt Indy naar Billie en vraagt zacht, 'Hoe was je dag vandaag?' Billie denkt even na. 'Het was een beetje verwarrend, maar... de anderen hebben mij geholpen.' Ze kijkt naar het plafond 'Ik denk dat het wel goedkomt.' zegt ze stil. Indy glimlacht en staat recht 'We gaan dat samen doen. Slaapwel, Billie.' Dan gaat Indy de kamer uit.

Billie blijft nog even wakker. Ze denkt aan de Boomhut. Aan de diertjes. Aan alles wat zij vandaag gezien en gehoord heeft. Haar gedachten worden stiller. Net voor ze in slaap valt, schieten er nog een paar laatste gedachten door het kleine hoofdje. 'Misschien... is het hier toch niet zo erg. Misschien vind ik hier wel een plekje.'

9 Bijlage 2: Dierenprentjes



*Hoe bevorder je als begeleider
het begrip van de plaatsing
bij kinderen?*

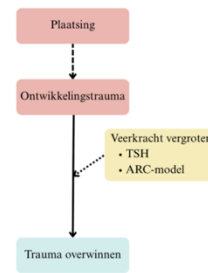
EEN TOOLBOEK MET GERICHTE
KENNIS EN METHODIEKEN

Nathalie Wilms

Inleiding

De onderzoekers Blaustein en Kinniburgh spreken van de term 'ontwikkelingstrauma'. Het gaat hier dan specifiek over potentiële traumatische ervaringen vanuit de kindertijd. Het zijn ervaringen die vaak voorkomen in interpersoonlijke relaties, zoals verwaarlozing, psychologische mishandeling, scheiding van de hechtingsfiguren en problemen binnen het gezinssysteem. Deze kinderen hebben ervaring met langdurige en vaak meerdere stressbronnen binnen hun gezinssysteem, waardoor dat gezinssysteem onder spanning stond. Omwille van deze definitie kan de plaatsing van een kind als traumatisch beschouwd worden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Om trauma te boven te komen, is het vergroten van de veerkracht van de kinderen noodzakelijk. Kinderen die zich veilig, capabel en geliefd voelen, zijn over het algemeen beter in staat om deze veerkracht te ontwikkelen en te herstellen van de traumatische ervaring(en). De modellen die op de komende pagina's uitgewerkt staan, traumasensitief handelen en het ARC-model, hebben beide als doel de veerkracht te vergroten (Coppens & van Kregten, 2018).



Figuur 2
Ondersteunende figuur

2

4

Traumasensitief handelen en het ARC-model

HOE ALLE ELEMENTEN EN BOUWSTENEN
SAMEN TOT VEERKRACHT KUNNEN LEIDEN

Traumasensitief handelen en het ARC-model

Specifieke kennis en methodieken

5

Begrip van de plaatsing

Wel begrip	Geen begrip
- Kind helpt andere kinderen als zij het moeilijk hebben - Kind houdt zich aan regels en afspraken/ gaat niet in strijd met de begeleiders - Kind vindt rust binnen de organisatie en kan zichzelf ontplooiën - Kind heeft een vertrouwensband met begeleiders en kan zich hechten aan begeleiders - Kind kan onbezonnen spelen en 'kind' zijn - Kind begrijpt het gedrag van mama en/of papa - Kind maakt plezier en is niet gefocust op het negatieve - Kind kan tot spel komen - Kind kan over het verleden praten en vragen stellen - Kind maakt een gezonde ontwikkeling door - Kind staat in verbinding met eigen emoties - Kind slaapt goed - Kind wil het goed doen op school - Kind heeft oprecht verdriet - Kind is 'liever' in leefgroep dan thuis	- Kind biedt opstand/weerstand en gaat in strijd met begeleiders - Kind stelt alles in vraag - Kind is terughoudend - Kind is boos en verdrietig, heeft schuldgevoelens - Kind denkt dat het thuis wel goed gaat - Kind duwt begeleiding weg en is afgesloten, het is moeilijk om een connectie te maken - Kind kan moeilijk afscheid nemen - Het welbevinden en de ontwikkeling van het kind gaan achteruit - Kind heeft een plan dat niet bestaat, dat ze snel terug thuis gaan wonen - Kind vindt de activiteiten in de leefgroep niet leuk - Kind spreekt de wens om terug naar huis te willen uit - Kind heeft een laag zelfbeeld - Kind slaapt slecht en/of wil niet gaan slapen - Kind ervaart onrust - Kind begrijpt de situatie niet - Kind heeft geheimen - Kind is stil en zondert zich af ↔ kind heeft grote mond

6

7

Traumasensitief handelen

De essentiële elementen van TSH

De elementen van TSH kunnen de veerkracht van getraumatiseerde kinderen bevorderen.

Herken het effect van trauma op het kind

Wanneer er in het team van het kind gehandeld wordt vanuit de eigen kennis van trauma als basis, kan er samen tot effectieve strategieën gekomen worden. Zo wordt de ontwikkeling van het kind ondersteund en wordt het kind geholpen om nieuwe en positieve vaardigheden te ontwikkelen (Coppens & van Kregten, 2018).

Help het kind zich veilig te voelen

Eerst moet er een omgeving gecreëerd worden waar het kind zich fysiek veilig voelt. Daarna kan er samen met het kind gewerkt worden aan het begrijpen wat er nodig is om een psychisch veilige omgeving te creëren (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind overveldende emoties te begrijpen en te reguleren

Intense angst, boosheid, schaamte en onmacht die veroorzaakt zijn door trauma, kunnen kinderen overspoelen. Bovendien kan trauma de ontwikkeling verstoren, waardoor kinderen de kans niet hebben gehad om te leren hoe ze hun eigen emoties herkennen, uiten of beheersen. Als opvoeder is het belangrijk deze emotieregulatie te ondersteunen en aan te leren (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind probleemgedrag te begrijpen en te veranderen

Door de verstoring van de ontwikkeling kunnen getraumatiseerde kinderen gedrag vertonen dat eerder bij jongere kinderen hoort. Het kind moet geholpen worden om het verband tussen zijn gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen en reacties te reguleren. De opvoeder ondersteunt deze emotieregulatie (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

8

Respecteer en ondersteun positieve, stabiele en blijvende relaties in het leven van het kind

Door de verbintenissen en relaties met anderen leren kinderen wie ze zijn en hoe de wereld in elkaar zit. Het helpt de kinderen zichzelf en hun plaats in de wereld te bepalen. Getraumatiseerde kinderen kunnen zich vastklampen aan oude en ongezonde relaties, er nieuwe betekenis uithalen, en nieuwe en gezondere relaties met de opvoeder(s) en anderen opbouwen. Het kind moet ondersteund worden om vast te houden aan wat goed was aan deze relaties, om waar nodig een nieuwe vorm en betekenis aan deze relaties te geven en om gezondere relaties op te bouwen met nieuwe opvoeders en anderen (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Help het kind om begrip van zijn of haar eigen levensverhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht

Getraumatiseerde kinderen denken vaak dat wat hen overkomen is hun schuld is, omdat ze slecht of beschadigd zijn of iets verkeerd hebben gedaan. Door een veilige situatie te creëren waar een kind met de opvoeder kan praten, kan het de kinderen helpen deze overtuigingen te overwinnen. Hierdoor krijgt het kind beter inzicht in zijn eigen levensverhaal en ontstaat er kennis van eigen krachten (Alisie, 2012; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Wees een pleitbezorger van het kind

Er is een team van mensen en instanties nodig om herstel bij een getraumatiseerd kind te bevorderen, doordat het invloed heeft op zoveel verschillende domeinen van zijn of haar leven. De opvoeder zorgt ervoor dat de spanningen van het team gecoördineerd worden (Coppens & van Kregten, 2018).

Bevorder en ondersteun traumagerichte diagnostiek en behandeling voor het kind

Trauma wordt snel fout gediagnosticeerd doordat motorische onrust en concentratieproblemen als ADHD worden gezien en moeilijkheden met contact als ASS. DE opvoeder zet traumakennis in om te pleiten voor een juiste diagnose met de passende behandeling (Coppens & van Kregten, 2018; Grietens & Lindauer, 2015).

9

Zorg voor jezelf

De zorg voor getraumatiseerde kinderen kan leiden tot uitputting van de opvoeder. Om effectief te kunnen blijven handelen, is het belangrijk dat de opvoeder goed voor zichzelf zorgt (Coppens & van Kregten, 2018).

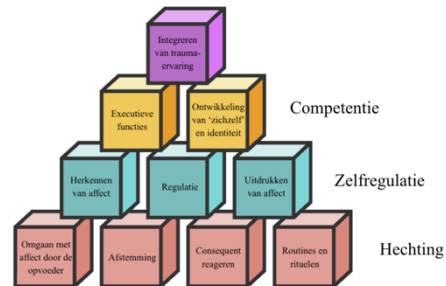
10

Het ARC-model

Binnen het ARC-model wordt veerkracht omschreven als: "het proces, de capaciteit voor, of het resultaat van succesvolle aanpassing ondanks risicovolle of bedreigende omstandigheden" (Blaustein & Kinniburgh, 2015, p. 33).

Wat is het ARC-model

Het model (zie figuur 2) onderscheidt 3 gebieden waarop interventies kunnen plaatsvinden voor kinderen, adolescenten en hun zorgsysteem. Binnen die 3 gebieden wordt er nog eens onderscheid gemaakt tussen 9 bouwstenen, met een tiende bouwsteen die de integratie doet van deze 9 bouwstenen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).



Figuur 2
ARC-model

11

Gebied 1: Hechting

Hechting is een langdurige, duurzame, continue en liefdevolle band waarbij de ander uniek en niet inwisselbaar is. Het kind zoekt nabijheid van een volwassene en ze gaan in interactie. Er is sprake van wederkerigheid en interpersoonlijkheid (Thoomes-Vreugdenhil, 2023).

De invloed van zeer traumatische stressoren kan gedempt worden door een gezond hechtingssysteem. Maar het werkt ook in de omgekeerde richting: een gestrest hechtingssysteem kan op zich een risico vormen. De term hechtingssysteem omschrijft de vroegste relatie(s) tussen een kind en zijn of haar primaire opvoeder(s). Het hechtingssysteem fungeert als model voor alle andere relaties (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 1: Omgaan met affect door de opvoeder

De mate waarin en de manier waarop de opvoeder met zijn of haar eigen ervaringen om kan gaan, bepaalt de vaardigheid van die opvoeder om de kinderen te ondersteunen. Het affect van de opvoeder is de meest bepalende component van de emotionele toestand van het kind. De gezichtsuitdrukkingen van opvoeders zijn indicatoren voor de kinderen en zo leren ze de wereld te verklaren (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 2: Afstemming

De vaardigheid van de opvoeder om de signalen van de kinderen op te merken én om er correct op te reageren, staat centraal in een goede afstemming. Deze wederzijdse afstemming gebeurt op allerlei niveaus, namelijk cognitief, emotioneel en fysiologisch, en zorgt ervoor dat de opvoeder kan inspelen op de onderliggende emoties van het kind in plaats van enkel te reageren op het zichtbare gedrag of de meest verontrustende symptomen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

12

Bouwsteen 3: Consequent reageren

Kinderen die door hun primaire opvoeder trauma hebben opgelopen, kunnen bij het ervaren van grenzen een gevoel van machteloosheid en intense kwetsbaarheid krijgen. Doordat opvoeders consequent reageren, wordt het duidelijk welke regels er gelden, waardoor de omgeving voorspelbaar wordt voor de kinderen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 4: Routines en rituelen

Getraumatiseerde kinderen associëren onvoorspelbaarheid, chaos en verlies van controle vaak met hun trauma. Voor de kinderen kan het ervaren van deze dingen als trigger optreden en geïnterpreteerd worden als mogelijk gevaar. Routines zijn nuttig om de onzekerheid en gevoelens van kwetsbaarheid te verminderen. De voorspelbaarheid zorgt ervoor dat er een gevoel van veiligheid ontstaat. Hierdoor kunnen de kinderen hun energie verplaatsen van overleven naar een gezonde ontwikkeling (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 2: Zelfregulatie

De vaardigheden van het kind om fysiologische, emotionele, gedrags- en cognitieve ervaringen te reguleren zijn sterk beïnvloed door het ontwikkelingstrauma (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 5: Herkennen van affect

Kinderen moeten eerst herkennen wat ze voelen voordat ze emotionele en fysiologische ervaringen op een gezonde manier kunnen reguleren. Maar kinderen die jong trauma hebben beleefd, leren vaak zich te ontkoppelen van hun emotionele en lichamelijke ervaringen. Hierdoor hebben ze moeite met het onderscheiden van emoties, zijn ze zich niet bewust van hun lichamelijke en emotionele staat en hebben ze de vaardigheden niet om hun emoties en de gebeurtenis die ze uitlokte met elkaar te verbinden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

13

Bouwsteen 6: Regulatie

Ontwikkelingstrauma beperkt de vaardigheden van de kinderen om emotionele en fysiologische ervaringen te reguleren. Er zijn 2 primaire factoren die de moeilijkheden met emotieregulatie veroorzaken. Als eerste speelt de hechting een grote rol. Daarnaast is er de traumatische stressreactie die ze vertonen bij een hoog opwindingsniveau (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 7: Uitdrukken van affect

Getraumatiseerde kinderen leren snel dat het delen van emoties hen kwetsbaar kan maken, waardoor ze deze ervaringen gaan verbergen. Maar het delen van deze emoties met anderen is belangrijk om intieme menselijke relaties aan te gaan (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 3: Competentie

Het einddoel voor de gezinnen is het inzetten van interne en externe hulpbronnen. De hulpbronnen zouden de ruimte moeten creëren om een gezonde ontwikkeling en positief functioneren van de kinderen en de opvoeders op allerlei competentiegebieden (sociale connecties, deelnemen in de gemeenschap en op school, ...) te bekomen. Vele van deze hulpbronnen zijn ontwikkelingsstaken die de basis vormen voor veerkracht later in het leven. Hoe beter ze nu ontwikkelen, hoe sterker iemand later kan omgaan met moeilijkheden. Daarom moeten ze als primair doel aangepakt worden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Bouwsteen 8: Executieve functies

Getraumatiseerde kinderen hun hersenen gaan regelmatig in 'alarmstand', wat kan resulteren in een niet goed ontwikkelde prefrontale besturing. Maar de ontwikkeling van deze executieve functies is een van de belangrijkste taken in de ontwikkeling van het kind. Doordat deze iets kan proberen, doen en kiezen, oefent het kind zeggenschap uit. Dit geeft een gevoel van controle en leert het kind dat hij of zij in staat is om invloed te hebben op de wereld (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

14

probeert de opvoeder dit alles een plek te geven in een duidelijker, realistischer en completer verhaal over 'het zelf' van het kind (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

16

Bouwsteen 9: Ontwikkeling van 'zichzelf' en identiteit

Doorheen de ontwikkeling groeit een samenhangend en positief gevoel van 'zichzelf'. Het is een van de belangrijkste ontwikkelingsprocessen, het zorgt voor het begrip van individualiteit. Jonge getraumatiseerde kinderen internaliseren hier vaak negatieve ervaringen en de eigenwaarde die daarbij hoort. Een gebrek aan exploratie wordt veroorzaakt door het onveilige gevoel dat kinderen ervaren en ze gaan daardoor niet op onderzoek uit (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Gebied 4: Integreren van trauma-ervaring

Het einddoel van het ARC-model is het integreren van de trauma-ervaringen. Er worden stappen geformuleerd vanuit de negen bouwstenen die de kinderen steunen bij het ontwikkelen van een samenhangend en geïntegreerd begrip van zichzelf (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Deze integratie is op te delen in 2 gerelateerde, maar te onderscheiden types:

De integratie van dissociatieve delen van de persoonlijkheid en daarmee samenhangende vroege ervaringen

Hier draait het om het herkennen en nadenken over dissociatieve en verschillende delen van de persoonlijkheid en hoe deze los van elkaar kunnen functioneren. Er wordt ook gekeken hoe deze delen in het heden zich uiten, bijvoorbeeld in gedrag, iets wel of niet kunnen doen, de manier van omgaan met anderen, gedachten, lichamelijke reacties en hoe iemand naar zichzelf en anderen kijkt. Deze delen van de persoonlijkheid worden dan gekoppeld aan subjectieve/persoonlijke thema's, zoals schaamte, hulpeloosheid, woede, verlies van verbinding en kwetsbaarheid. Deze thema's hangen samen met de ervaringen en herinneringen vanuit de vroege jeugd en kindertijd (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Verwerken van specifieke gebeurtenissen

Het gaat hier over het bouwen van een samenhangend verhaal over iemands emoties, wat die doet of juist niet doet, stijl van interpersoonlijke relaties, cognities, fysiologische staat en ingebodde modellen van 'het zelf' en de ander. Deze reacties worden gekoppeld aan specifieke herinneringen van trauma of overweldigende stress in het verleden. Vervolgens

15

Specifieke kennis en methodieken

HOE SPECIFIEKE BOUWSTENEN EN
ELEMENTEN IN DE PRAKTIJK KUNNEN
TOEGEPAST WORDEN

Traumastief handelen en het ARC-model

Specifieke kennis en methodieken

17

Afstemming

Theorie

ARC-model: Bouwsteen 2 &

TSH: Help het kind overvloedige emoties te begrijpen en te reguleren

De vaardigheid van de opvoeder om de signalen van hun kinderen op te merken én om er correct op te reageren, staat centraal in een goede afstemming. Deze wederzijdse afstemming gebeurt op allerlei niveaus, namelijk cognitief, emotioneel en fysiologisch, en zorgt ervoor dat de opvoeder kan inspelen op de onderliggende emoties van het kind in plaats van enkel te reageren op het zichtbare gedrag of de meest verontrustende symptomen.

Dit is vooral belangrijk bij kinderen met ontwikkelingsproblemen, die vaak moeite hebben om hun behoeften duidelijk te maken of om moeilijke situaties te herkennen en ermee om te gaan. Zij drukken zich daardoor vaker uit via gedrag in plaats van woorden. Wanneer er met deze kinderen gewerkt wordt aan emotionele afstemming, is het voor de opvoeders vaak de grootste uitdaging om voorbij het gedrag te kijken en de onderliggende oorzaak te achterhalen. Het gedrag dat het meest verontrustend lijkt, is vaak enkel een façade voor de behoeften waar niet aan voldaan worden of de emoties die niet goed gereguleerd geraken. Het kind kan bang, zenuwachtig of boos worden of zelfs volledig dichtklappen. Het kind kan fysieke symptomen ervaren, zoals misselijkheid of duizeligheid. Dit kan ervoor zorgen dat het kind een enorm schuldgevoel krijgt, zich schaamt en/of dissociatie ervaart. Sommige kinderen kunnen erg bang zijn voor de intensiteit van hun eigen reactie. Omdat de traumatische triggers die dit gedrag veroorzaken niet altijd duidelijk zijn, is het essentieel dat opvoeders leren deze triggers en de bijbehorende kenmerkende reacties van het kind te herkennen, zodat ze op een sensitieve en afgestemde manier kunnen reageren (Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

18

19

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Probeer zo goed mogelijk te begrijpen wat het kind heeft meegemaakt, zodat je hun reacties op triggers beter kunt plaatsen. Dit helpt om je gemakkelijker in het kind in te leven. Ga actief op zoek naar patronen, zoals tijdstippen, plaatsen, activiteiten of specifieke prikkels. Ondersteun het kind ook bij het herkennen van deze triggers. Inzicht in de oorsprong van een reactie kan de intensiteit ervan al doen afnemen.
- Vermijd het om het kind te dwingen in situaties die te stressvol zijn. Geef het de ruimte om intense herinneringen tijdelijk te vermijden, totdat het zich veilig genoeg voelt en voldoende vertrouwen in jou heeft opgebouwd.
- Bied eenvoudige emotieregulatietechnieken aan het kind aan. (zie verder 'regulatie')
- Erken wat het kind heeft meegemaakt en toon begrip voor de gevoelens die daarbij horen. Blijf geduldig wanneer het kind reageert op triggers.
- Wees je ervan bewust dat bijzondere momenten, zoals feestdagen, vakanties en verjaardagen, extra gevoelig kunnen liggen en als trigger kunnen werken.
- Maak teamtrainingen concreet in plaats van abstract door te vertrekken vanuit een specifiek kind:
 - o Denk samen na over de fight-, flight- en freeze-reacties die het kind toont.
 - o Observeer en benoem situaties waarin het kind getriggerd wordt.
 - o Bespreek welke emotieregulatievaardigheden helpend zijn en welke minder effect hebben.
- Vergelijk en bespreek observaties van verschillende kinderen. Dit helpt het team om het gedrag van elk kind beter te begrijpen als een uiting van hoe het zich voelt. (Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018)

20

Methodieken

Volgens Blaustein en Kinniburgh (2015, pp. 308-309):

"Hoe ziet je kind eruit als het getriggerd is?"
Het kan moeilijk zijn om een bepaalde trigger te herkennen, maar je kunt leren om signalen te herkennen die je kind vertoont als reactie op gevaar.

Vechtreactie:
 Beschrijving: tekenen van hoge niveaus van opwinding, die vaak plotseling optreden, zoals geïrriteerdheid, vloeken, plotselinge woede, hyperactiviteit.

Gedrag van je kind dat kan duiden op 'vechten':

Vluchtreactie:
 Beschrijving: lichamelijk terugtrekken of ontsnappen, zoals het vermijden van contact met anderen, zichzelf afzonderen van vrienden of familie, weigeren huiswerk te doen.

Gedrag van je kind dat kan duiden op 'vluchten':

Verstijfreactie:
 Beschrijving: afsluiten of loskoppelen van ervaringen: bv. het kind ziet er verdoofd uit, heeft een uitdrukkingloze blik: lijkt verdwaasd.

Gedrag van je kind dat kan duiden op 'verstijven':

21

"De triggers van je kind herkennen"	
Voorbeelden van een trigger	Kan het kind herinneren aan
1. Mensen horen schreeuwen	De keren dat er naar het kind geschreeuwd werd
2. Zich alleen of genegeerd voelen	De keren dat het kind niet genoeg aandacht kreeg toen het klein was
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	"

22

Voedsel en maaltijden

Eten en gevoed worden zijn belangrijke eerste ervaringen en interacties, maar voor getraumatiseerde kinderen is dit emotioneel beladen. Maaltijden waren mogelijk onvoorspelbaar, gewelddadig of schaars (Coppens & van Kregten, 2018).

Ons eten, hoe we het bereiden en onze eetgewoonten zijn cultureel bepaald. Wat voor het kind veilig voelt, lijkt voor jou misschien vreemd of ongezonder, maar maaltijden kunnen belangrijke signalen geven aan getraumatiseerde kinderen over:

- Onze interesse in hun verzorging
 - Hoe de leefgroep in elkaar steekt
 - Of ze er echt toe doen
- (Coppens & van Kregten, 2018)

Slaap en bedtijd

Slapen en bedtijd zijn vaak moeilijke momenten voor getraumatiseerde kinderen. Bij het inslapen kunnen herinneringen of beelden van vroeger opkomen, en tijdens het slapen kunnen ze door nachtmerries wakker worden. In bed voelen ze zich soms extra kwetsbaar of alleen, zeker wanneer eerdere negatieve ervaringen hiermee verbonden zijn, zoals wanneer het kind seksueel misbruikt is of wanneer het kind in bed werd gegooid na een uitbarsting van een ouder of na mishandeling. Daardoor kunnen kinderen bedtijd gaan vermijden, moeilijk in slaap vallen of moeite hebben met opstaan. Kinderen die zijn opgegroeid in een onvoorspelbare omgeving voelen zich soms pas veilig genoeg om te gaan slapen wanneer ze eigenlijk alweer moeten opstaan (Coppens & van Kregten, 2018).

Verzorging en persoonlijke grenzen

Veel getraumatiseerde kinderen ervaren hun lichaam als vijand of als iets dat ze willen verbergen. Aanraking of verzorging kan daardoor emotioneel beladen zijn. Veel kinderen die misbruikt of vervaarloed zijn, hebben vaak niet geleerd dat hun lichaam zorg en bescherming verdient en kunnen hier weerstand tegen tonen. Geduld en aandacht zijn nodig om hen te helpen zich weer veilig te voelen met hun lichaam (Coppens & van Kregten, 2018).

24

Routines en rituelen

Theorie

ARC-model: Bouwsteen 4 &

TSH: Help het kind zich veilig te voelen

Getraumatiseerde kinderen associëren onvoorspelbaarheid, chaos en verlies van controle vaak met hun trauma. Voor de kinderen kan het ervaren van deze dingen als trigger optreden en geïnterpreteerd worden als mogelijk gevaar. Routines zijn nuttig om de onzekerheid en gevoelens van kwetsbaarheid te verminderen. Daarom moet er eerst een omgeving gecreëerd worden waar het kind zich fysiek veilig voelt. Daaruit vertekkende kan je samen met het kind werken aan het begrijpen wat er nodig is om een psychisch veilige omgeving te creëren.

De voorspelbaarheid zorgt ervoor dat er een gevoel van veiligheid ontstaat. Hierdoor kunnen de kinderen hun energie verplaatsen van overleven naar een gezonde ontwikkeling. Het is zo dat voorspelbaarheid de kinderen de mogelijkheid geeft om de teugels die ze zelf zo strak hebben aangetrokken, los te laten. Uiteindelijk gaan ze in staat zijn om met flexibiliteit en spontaniteit om te gaan (Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Emotionele 'hotspots'

Veiligheid is voor getraumatiseerde kinderen cruciaal. Deze kinderen komen vaak uit een onvoorspelbare omgeving en hebben nood aan volwassenen die veiligheid en bescherming bieden. Bepaalde situaties kunnen sterke emoties en moeilijk gedrag uitlokken. Deze emotionele hotspots zijn:

- Maaltijden of andere situaties waarin eten voorkomt
- Bedtijd, inslapen, doorslapen en wakker worden in de ochtend
- Alles wat met fysieke grenzen te maken heeft, zoals baden, persoonlijke verzorging, naaktheid en dingen rondom privacy

(Coppens & van Kregten, 2018)

23

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Gezinsvervangende systemen zijn vooral kwetsbaar op twee vlakken:
 - 1) Een te sterke focus op structuur en regels zonder voldoende aandacht voor individuele behoeften
 - Wanneer kinderen moeite hebben met bepaalde onderdelen van de dagelijkse routine, is het belangrijk om na te gaan in hoeverre die routine aangepast kan worden aan wat het kind nodig heeft.
 - 2) Onvoldoende inzicht in de impact van het doorbreken van routines op het functioneren van het kind
 - Licht veranderingen of onderbrekingen steeds duidelijk toe.
 - Denk vooraf na over mogelijke reacties van kinderen.
 - Bereid je voor hoe je op die reacties kunt inspelen.
- Zorg voor duidelijke en voorspelbare structuren rond belmomenten en bezoeken, zodat de bijhorende spanning en opwindning beter gereguleerd blijven.
- Wanneer er activiteiten plaatsvinden waarbij ouders aanwezig zijn, wijs dan begeleiding toe aan kinderen waar de ouder(s) niet aanwezig zijn. Op die manier krijgen ook zij de kans om volwaardig deel te nemen.
- Werk met gestructureerde pauzemomenten (te onderscheiden van een time-out bij volledige emotionele ontregeling). Tijdens zo'n pauze kan een kind, op eigen initiatief of op voorstel van een begeleider, even tot rust komen. Zo'n moment kan bestaan uit een check-in, het toepassen van regulatievaardigheden en een check-out. (Blaustein & Kinniburgh, 2015)

25

Methodieken

Om maaltijden voor de kinderen veiliger te maken, kan je:

- Stem zo veel mogelijk af op de voorkeuren van de kinderen
- Betrek de kinderen bij het organiseren en bereiden van de maaltijden
- Zorg ervoor dat er steeds enkele opties beschikbaar zijn die de kinderen graag eten
- Hanteer vaste tijdstippen voor maaltijden
- Eet gezamenlijk als leefgroep
- Creëer een rustige en kalme omgeving tijdens het eten

Om slapen en bedtijd voor de kinderen veiliger te maken, kan je:

- Maak duidelijk dat de kamer van het kind een persoonlijke en veilige plek is, die door alle andere kinderen gerespecteerd wordt
- Vraag toestemming voordat je op het bed van een kind gaat zitten
- Zorg voor een vaste bedtijd om structuur en een stabiel ritme te bieden
- Werk met voorspelbare en rustige bedrituelen om het inslapen te ondersteunen
- Geef kinderen een gevoel van controle door hen inspraak te geven in de inrichting van hun slaapkamer
- Neem angsten van de kinderen serieus en ga er respectvol mee om. Wees bereid om het kind herhaaldelijk gerust te stellen, door bv. onder het bed en in de kast te kijken, te tonen dat het raam gesloten is of een nachtlampje te voorzien. Verzekert het kind dat het veilig is en dat er bescherming is door de begeleiders.
- Laat de kinderen mee bepalen hoe ze willen wakker worden. Een wekker kan bijvoorbeeld te intens zijn, een zacht tikje op de schouder kan meer veiligheid bieden.
- Zorg voor een voorspelbare en herkenbare ochtendroutine, zodat het kind de dag kan starten met een gevoel van veiligheid

Om de kinderen hun lichaam weer veilig te laten voelen, kan je:

- Respecteer steeds de fysieke grenzen van het kind. Ga er niet automatisch van uit dat een kind behoefte heeft aan lichamelijk contact, zoals knuffelen. Observeer de signalen van het kind en stem je gedrag daarop af voordat je fysiek contact maakt.

26

- Wanneer je jongere kinderen helpt bij het wassen, ga dan voorzichtig en respectvol te werk. Leg hen steeds uit waarom, hoe en waar je hen zal aanraken. Vraag ook telkens om toestemming.
- Geef jonge kinderen voldoende ruimte om te spelen in bad. Laat hen genieten van het water.

(Coppens & van Kregten, 2018)

27

Regulatie methodieken

Theorie

ARC-model: Bouwsteen 6 &

TSH: Help het kind overweldigende emoties te begrijpen en te reguleren

Ontwikkelingstrauma beperkt de vaardigheden van de kinderen om emotionele en fysiologische ervaringen te reguleren. Er zijn 2 primaire factoren die de moeilijkheden met emotieregulatie veroorzaken. Als eerste speelt de hechting een grote rol. Daarnaast is er de traumatische stressreactie die ze vertonen bij een hoog opwindingsniveau (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Daardoor kunnen kinderen overspoeld worden door intense angst, boosheid, schaamte en onmacht. Bovendien kan trauma de ontwikkeling verstoren, waardoor kinderen de kans niet hebben gehad om te leren hoe ze hun eigen emoties herkennen, uiten of beheersen. Als opvoeder is het daarom belangrijk deze emotieregulatie te ondersteunen en aan te leren (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Wanneer een kind ontregeld is, niet meewerkt of zich sterk terugtrekt, zijn er twee belangrijke stappen:
 - o Ondersteun het kind eerst in het reguleren van zichzelf.
 - o Stel daarna, indien nodig, grenzen en voorwaarden.
- Het opleggen van sancties op het moment dat een kind ontregeld is, leidt onvermijdelijk tot een escalatie van gedrag. Het kind voelt zich hierdoor nog machtelozer, wat de spanning verder verhoogt.
 - Door hier anders mee om te gaan, verklein je de kans dat het in bedwang houden van het kind nodig wordt.
- Psycho-educatie rond emotieregulatie is essentieel voor het team, zodat iedereen op dezelfde lijn handelt. Daarnaast is het belangrijk om regulatietechnieken actief te oefenen.
- Herken signalen van emotieregulatieproblemen
 - o Benoem op een neutrale en niet-oordelende manier wat je observeert, bv.: "Het lijkt alsof je lichaam nu heel veel energie heeft."

28

29

Assement

Routines en rituelen

Regulatie

Uitdruken van affect

Ontwikkeling van zelfbeeld en identiteit

Verwerking van specifieke gebeurtenissen

- o Zorg ervoor dat je woorden geen verwijt bevatten. Het kind moet voelen dat de zorg voor regulatie losstaat van de emotie zelf.
 - Ondersteun het gebruik van regulatietechnieken
 - o Moedig het kind aan om vaardigheden toe te passen die het al kent, en oefen deze indien nodig samen.
 - Bekrachtig het gebruik van regulatietechnieken
 - o Geef positieve aandacht en waardering wanneer het kind deze vaardigheden inzet.
 - Help het kind reflecteren op de aanleiding van de emotie
 - o Ondersteun het kind in het herkennen en begrijpen van wat voorafging aan de moeilijke gevoelens.
- (Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Methodieken

Gradaties in het gevoel begrijpen

Schaalverdeling

Laat kinderen de emotie die ze op dat moment ervaren aanduiden op een schaal van -1 tot +10. Benadruk dat deze schaal in twee richtingen loopt: voor kinderen die verstijven of zich terugtrekken, is het belangrijk dat er ook ruimte is om negatieve waarden weer te geven.

Thermometer

Teken een thermometer en laat kinderen inkleurden hoe sterk hun gevoel op dat moment is. Gebruik concrete aanduidingen om lage, gemiddelde en hoge intensiteit van emoties zichtbaar te maken.

Cirkel

Laat kinderen een legende maken waarin elke emotie een eigen kleur krijgt. Teken vervolgens meerdere cirkels waarin het kind per gevoel kan aanduiden hoeveel ervaar aanwezig is in relatie tot een specifieke gebeurtenis.

30

Pokerfiches

Laat kinderen een aantal pokerfiches kiezen om aan te duiden hoe intens hun emoties op dit moment zijn.

Klei

Neem een stuk klei en stel dat dit alle 'emotie waar het nu om gaat' in de wereld voorstelt. Laat kinderen vervolgens kleine stukjes klei afnemen die weergeven hoeveel ze op dat moment van die emotie ervaren.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Leer kinderen de comfortzone en effectieve regulatie begrijpen

Het normaliseren en onderwijzen van het concept energie

Maak samen met het kind een 'energieschaal'. Laat het kind voorbeelden geven van activiteiten die verschillende energieniveaus vragen, of signalen benoemen die aangeven of iemands energie hoog, gemiddeld of laag is, en maak hier een lijst van. Gebruik afbeeldingen uit tijdschriften van mensen die verschillende activiteiten uitvoeren en koppel hier energieniveaus aan. Pas de schaal dan toe door samen activiteiten uit te voeren op verschillende niveaus. Bespreek het verschil tussen bijvoorbeeld dansen op niveau 3 en op niveau 7: ziet het er anders uit en voelt het ook anders aan?

Energie met gevoelens verbinden

Maak een overzicht van verschillende gevoelens en laat kinderen zelf aangeven welk energieniveau zij aan elk gevoel koppelen. Bespreek dat binnen één gevoel ook verschillende energieniveaus bestaan. Bedenk woorden die bij een bepaald gevoel horen en plaats deze op een energieschaal. Ga in gesprek over situaties die deze gevoelens kunnen uitlokken en hoe ze zich lichamelijk uiten. Onderzoek ook hoe gedrag verandert naargelang het gevoel en de intensiteit ervan. Laat kinderen tot slot de verschillende gevoelens uitbeelden, zodat ze deze niet alleen benoemen maar ook concreet kunnen ervaren.

31

Begrijpen wat de 'comfortzone' is

Gebruik de energieschaal die je samen hebt gemaakt en laat kinderen aanduiden wat voor hen de meest comfortabele zone is. Koppel dit aan de verschillende regulatievaardigheden die je uitprobeert: laat hen regelmatig stilstaan bij hun energieniveau en nagaan of ze zich goed voelen in hun lichaam of niet.

Begrijpen welke rol context speelt

Stel samen een lijst op van concrete activiteiten die herkenbaar zijn voor het kind. Neem zowel dagelijkse activiteiten op (zoals eten en sporten) als relationele activiteiten (zoals hulp vragen of aangeven dat je boos bent). Ga vervolgens na wat voor elke activiteit de 'effectieve zone' is: op welk energieniveau verloopt de activiteit volgens het kind het best? Bespreek samen waarom dit zo is. Onderzoek ook wat er kan gebeuren wanneer het energieniveau te hoog of te laag is, en welke invloed dit heeft op de activiteit. (Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Niveaus van opwindingsonderzoeken

Middenrifademhaling

Middenrifademhaling is voor kinderen een bijzonder waardevolle vaardigheid om aan te leren, omdat ademhaling een van de eenvoudigste en snelste manieren is om invloed uit te oefenen op het lichaam. Diepe en regelmatige ademhaling wordt bovendien vaak gecombineerd met andere regulatieactiviteiten.

- o Bellen blazen: leer kinderen om een grote bel te blazen zonder dat deze knapt. Dit lukt door langzaam en gelijkmatig te blazen en daarna rustig los te laten.
- o Kussenademhaling: laat kinderen op de grond liggen met een kussen of knuffel op hun buik. Leer hen zo te ademen dat het kussen of de knuffel bij elke ademhaling rustig omhoog en omlaag beweegt.
- o Armen omhoog: adem in terwijl je je armen langzaam omhoog beweegt, en adem uit terwijl je ze weer naar beneden brengt. Moedig kinderen aan om hun bewegingen zo traag en gecontroleerd mogelijk uit te voeren.

32

- o Doen alsof: laat kinderen diep ademen. Laat hen in gedachten kaarsjes op een verjaardagstaart uitblazen, de tegenoverliggende muur met hun adem te 'verven' of aan een paardenbloem ruiken en vervolgens de pluisjes van uitgebloeide bloemen wegblazen.

Aarden

Technieken om te aarden kunnen ingezet worden om zowel de spanning te verlagen als te verhogen, of om kinderen opnieuw in contact te brengen wanneer ze zich hebben afgesloten. Enkele aandachtspunten:

- Bij omlaagregulatie (tot rust komen) kan aarden samengaan met zelftroost en een meer naar binnen gerichte aandacht. Bij omhoogregulatie is het net belangrijk om technieken te gebruiken die het kind helpen opnieuw contact te maken met zichzelf en de omgeving.
- Ook wanneer kinderen de techniek al kennen, blijft externe begeleiding en sturing vaak helpend.
- Verbale aanwijzingen kunnen bijzonder nuttig zijn voor kinderen die zich hebben afgesloten van hun omgeving.
- De overgang van een verdoofd gevoel naar opnieuw aanwezig zijn, kan voor sommige kinderen intens of triggerend zijn. Kies daarom voor technieken die de zintuigen niet te sterk prikkelen.
- Wanneer kinderen weer meer contact voelen met hun lichaam, kan het helpend zijn om beweging toe te voegen.

Aardingstechnieken voor omlaagregulatie kunnen helpen om tot rust te komen door de aandacht te richten op de zintuigen. Gebruik hierbij concrete, makkelijk hanteerbare materialen, zoals een stukje fluweel, kleine knuffels, stressballen, fidgets, draad om mee te knopen of een steen. Deze tastbare prikkels helpen kinderen om opnieuw contact te maken met hun lichaam en het hier-en-nu.

Aardingstechnieken voor omhoogregulatie:

- o Speel 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet' en richt de aandacht op concrete dingen in de directe omgeving

33

- o Laat kinderen een vertrouwde en veilige plek zo gedetailleerd mogelijk beschrijven
- o Laat kinderen zichzelf een vlinderomhelzing geven (armen gekruist voor de borst)
- o Laat kinderen zich voorstellen dat de vloer van zand is en laat ze 'een gat graven' met hun tenen
- o Laat kinderen hardop benoemen welke voorwerpen ze in de ruimte zien
- o Vraag kinderen om te vertellen over hun favoriete personages, boeken, films, tv-series, eten, ...

Beweging

Bijna elke vorm van beweging kan gebruikt worden om met energie te experimenteren. Wees daarbij creatief, sluit aan bij de interesses van het kind en hou rekening met het energieniveau waarbij het zich comfortabel voelt.

- o Spring als een kikker, begin langzaam en ga steeds sneller
- o Speel en zing hoofd, schouders, knie en teen
- o Speel en zing van voor naar achter, van links naar rechts
- o Speel een bewegingsspelletje: doe dieren na, sla op een trommel, ...
- o Zet muziek op en laat kinderen dansen. Begin met iets langzaams en ga over op snellere muziek. Daag kinderen uit om zo veel mogelijk sprongen te maken.
- o Neem yoga-houdingen aan
- o Gooi met een bal naar elkaar

Spierontspanning

Spierontspanningsoefeningen worden vaak ingezet om kinderen te helpen spanning te verminderen, zowel op het moment zelf als op langere termijn. Door deze oefeningen leren kinderen meer controle te krijgen over hun lichaam. Ze helpen ook om het verschil te ervaren tussen spanning en ontspanning. Wanneer je met deze oefeningen werkt, is het belangrijk om kinderen te begeleiden bij het bewust voelen van hun lichaam. Moedig hen aan om veranderingen in spierspanning op te merken en te verkennen wat er gebeurt in hun lichaam vóór, tijdens en na de oefening.

34

- o Robot en lappenpop: laat kinderen eerst stijf en mechanisch bewegen zoals een robot, en daarna helemaal ontspannen en slap worden zoals een lappenpop.
- o Spaghetti: laat kinderen bewegen alsof ze harde, ongekookte spaghetti zijn, en vervolgens als zachte, gekookte spaghetti.
- o Rups en vlinder: nodig kinderen uit om zich klein en opgerold te bewegen als een rups in een cocon, en daarna langzaam open te komen en zich uit te rekken als een vlinder die zijn vleugels spreidt.
- o Schildpad en giraf: laat kinderen zich eerst terugtrekken als een schildpad die in zijn schild kruipt, en vervolgens uitrekken als een giraf die naar bladeren reikt.
- o Klein maken en loslaten: laat kinderen hurken en zich compact maken, zoals een rugbyspeler die zich voorbereidt. Na een korte spanning roep je "vang" en laat je hen zich uitrekken alsof ze een bal opvangen. Herhaal dit eventueel in slow motion, alsof het in een uitzending nog eens getoond wordt.
- o Duwen en loslaten: laat kinderen met beide armen tegen een deurpost, muur of je handen duwen, dit enkele seconden vasthouden en daarna loslaten. Laat hen bewust het verschil voelen tussen spanning en ontspanning.

Visualiseren

Visualiseren, zelfstandig of met begeleiding, kan helpen om een gevoel van veiligheid te versterken, spanning te verminderen en opnieuw grip te krijgen wanneer iemand merkt de controle te verliezen.

- o Laat kinderen een veilige plek in hun verbeelding oproepen. Laat jonge kinderen deze tekenen.
- o Vraag kinderen naar hun favoriete superheld of superkracht en laat hen zich voorstellen dat ze samen zijn met die figuur, of zelf over die kracht beschikken.
- o Laat kinderen vertellen over een personage uit een serie, film of boek dat voor hen een gevoel van veiligheid of bewondering oproept, en moedig hen aan zich voor te stellen dat ze bevriend zijn met dat personage.

35

Andere regulatievaardigheden

Er bestaan heel wat regulatievaardigheden die niet binnen de bovenstaande categorieën vallen:

- o Zich in een deken wikkelen: sommige kinderen ervaren rust en veiligheid door de geborgenheid van een deken. Dit kan een alternatief zijn voor kinderen die afwijzend staan tegenover lichamelijk contact wanneer ze overstuurd zijn, of voor kinderen die moeite hebben met het inschatten van grenzen.
- o Stevige druk: bepaalde kinderen reageren goed op diepe druk. Ze kunnen deze druk zelf toepassen (bijvoorbeeld met een massagevoorwerp) of laten geven door anderen (bijvoorbeeld door een "sandwich" te maken met kussens onder en boven het lichaam). Wanneer iemand anders druk geeft, is het belangrijk dit voorzichtig te doen en steeds af te stemmen op de signalen en wensen van het kind.
- o Gebruik van de tastzin: verschillende tactiele ervaringen werken van nature regulerend. Vb. handen wassen, kleien of sorteren van kleine voorwerpen zoals knikkers.
- o Geluid: geluid kan zowel activerend als rustgevend werken. Door te experimenteren met verschillende soorten muziek en geluiden kan je inspelen op de gewenste verandering in de lichamelijke en emotionele toestand van het kind.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Vaardigheden om het niveau van opwindingsniveau te reguleren

Door kinderen te leren hoe ze hun opwindingsniveau kunnen reguleren, worden ze beter in staat om zowel stijgende als dalende spanning te verdragen en daarin mee te bewegen.

Volumeknop opendraaien

Gebruik muziek of een symbolische 'knop' of 'schuif' om te oefenen met energieniveaus:

- 1) Kies samen een manier om de snelheid van bewegen weer te geven, zoals een draaiknop of een schuif.

36

- 2) Spreek duidelijk af wat de verschillende standen betekenen (bijvoorbeeld: handen in het midden = normaal tempo, handen omhoog = sneller bewegen, zachtere muziek = trager bewegen).
- 3) Bepaal wie eerst de rol van 'regelaar' opneemt en het tempo aangeeft
- 4) Wanneer de ene de instelling aangeeft, past de andere zijn bewegingen aan door sneller of trager te bewegen.

Slow motion

Deze oefening maakt gebruik van bewegingen in slow motion om kinderen te leren zichzelf af te remmen. Wanneer kinderen deze vaardigheid beheersen, kunnen ze op een afgesproken signaal overschakelen naar trager bewegen wanneer ze overprikkeld of erg geactiveerd zijn.

- 1) Leer kinderen eerst hoe ze in slow motion bewegen door zelf een herkenbare beweging voor te doen, zoals rennen.
- 2) Nodig het kind uit om mee te doen en samen te oefenen.
- 3) Oefen vervolgens het schakelen op een signaal: beweeg samen in een gewoon tempo door de ruimte en roep afwisselend 'slo-mo'. Wanneer dit signaal wordt gegeven, schakelen jullie meteen over naar slow motion, totdat een nieuw signaal wordt gegeven zoals 'slo-mo uit' of 'sta stil'.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

37

Utdrukken van affect

Theorie

ARC-model: Bouwsteen 7 &

TSH: Help het kind probleemgedrag te begrijpen en te veranderen

Getraumatiseerde kinderen leren snel dat het delen van emoties hen kwetsbaar kan maken, waardoor ze deze ervaringen gaan verbergen. Maar het delen van deze emoties met anderen is belangrijk om intieme relaties aan te gaan. Wanneer kinderen er niet in slagen deze langdurige, gezonde bindingen aan te gaan en te onderhouden, kunnen ze de bijbehorende ontwikkelingstaken ook niet uitvoeren en ontwikkelen. De ontwikkeling van emotionele vaardigheden bij kinderen kan om verschillende redenen verstoord raken:

- o Vroege hechting: In een veilige hechtingsrelatie worden emoties erkend en begrepen. Wanneer kinderen op boosheid, afwijzing en/of onverschilligheid botsen, ontwikkelen ze vaak schaamte en leren ze hun gevoelens te verbergen.
- o Kwetsbaarheid: Emoties tonen wordt geassocieerd met kwetsbaarheid. Voor kinderen die geweld of onveiligheid meemaakten, kan dit risicovol voelen. Voor kinderen waarbij alles draaide om overleven, is het minimaliseren van risico vaak een prioriteit. Daarom leren ze hun gevoelens onderdrukken om zichzelf te beschermen en controle te houden.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Door de verstoring van de ontwikkeling kunnen getraumatiseerde kinderen gedrag vertonen dat meer bij jongere kinderen hoort. Als opvoeder help je het kind om het verband tussen zijn gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen en reacties te reguleren. De opvoeder ondersteunt deze emotieregulatie (Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

38

39

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Wanneer kinderen intens reageren en hoogstwaarschijnlijk sterk ontregeld zijn, is het voor hen erg moeilijk om zelf hun emoties te reguleren.
- Je kan de kinderen helpen om veiligheid te herkennen en vertrouwen op te bouwen in volwassenen, zeker wanneer zij de wereld als onveilig ervaren. Herhaalde bevestiging van veiligheid is hierbij essentieel.
- Dwing een kind niet in situaties die te stressvol zijn. Geef het de ruimte om intense herinneringen tijdelijk te vermijden, totdat het zich veilig voelt en voldoende vertrouwen heeft in jou.
- Help het kind bij triggers om onderscheid te maken tussen verleden en heden door rustig te benoemen wat er nu anders is. Zo leert het kind dat de huidige situatie veilig is, zowel emotioneel als cognitief.
- Bied eenvoudige emotieregulatietechnieken aan. (zie 'regulatie')
- Erken wat het kind heeft meegemaakt en toon begrip voor de bijhorende gevoelens. Wees geduldig bij reacties op triggers en help het kind inzien dat deze reacties normaal zijn en geen teken van zwakte of controleverlies.
- Ga samen met het kind na wat helpend is om zich veilig en getroost te voelen wanneer het getriggerd wordt.
- Bekrachtig pogingen tot communicatie, ook wanneer de manier van communiceren niet optimaal of gebrekkig is
 - o Bijvoorbeeld: als een kind roept dat het een activiteit "stom" vindt, reageer dan niet op het roepen zelf, maar op de onderliggende boodschap. Bespreek nadien hoe het kind dit op een andere manier kan verwoorden.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021)

40

Methodieken

Ontdekken bij wie je veilig je gevoelens kunt uiten

Leg het belang van het uiten van gevoelens uit

- 1) Leg uit dat wanneer kinderen hun gevoelens voor zichzelf houden, deze zich op andere manieren kunnen uiten, bijvoorbeeld via lichamelijke klachten zoals buik- of hoofdpijn, of via gedrag.
- 2) Benadruk dat praten over gevoelens kan helpen om te krijgen wat ze nodig hebben of willen.
- 3) Maak duidelijk dat het delen van gevoelens kan opluchten: ook als een situatie niet verandert, kan het helpen dat anderen begrijpen wat er speelt.

Help het kind om veilige personen te identificeren

Ondersteun het kind in het aanduiden van mensen bij wie het zich veilig voelt. Als dit moeilijk is, kan je zelf suggesties doen. Help het kind ook om te onderscheiden bij wie het terecht kan met specifieke gevoelens (boos, verdrietig, bang, blij, ...).

Maak het concreet

Breng dit overzichtelijk in kaart, bijvoorbeeld door samen een lijst te maken van deze personen.

Werk met 'cirkels van vertrouwen'

Schrijf de naam van het kind in het midden van een blad en teken er cirkels rond. Leg uit dat mensen in hun leven verschillende rollen hebben:

- 1) Sommige staan heel dichtbij en bij hen kunnen ze alles kwijt.
 - 2) Anderen staan iets verder, maar zijn ook aanspreekbaar voor bepaalde dingen.
 - 3) Nog anderen kennen ze wel, maar daar praten ze enkel oppervlakkig mee.
- Laat het kind meedenken en namen invullen in de cirkels, waarbij mensen dichtbij het midden staan naarmate er meer vertrouwen en nabijheid is.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

41

Communicatie initiëren
Het juiste moment

1) Leg uit dat timing belangrijk is bij communicatie.

Help kinderen begrijpen dat communiceren beter werkt wanneer de ander klaar is om te luisteren. Laat hen nadenken over momenten waarop zij zelf minder openstaan om te luisteren (bijvoorbeeld wanneer ze bezig zijn, in gesprek zijn met iemand anders of boos zijn).

2) Help kinderen goede momenten te herkennen.

Ondersteun hen in het onderscheiden van 'goede' en 'minder goede' momenten om gevoelens te delen met anderen.

3) Maak dit concreet voor belangrijke personen.

Kies samen enkele veilige personen uit de lijst of de cirkels van vertrouwen en bekijk per persoon wanneer een moment wel en niet geschikt is om iets te delen. Help het kind om deze signalen te herkennen en hierop in te spelen.

Een gesprek beginnen

1) Leer kinderen dat communicatie begint met een signaal.

Leg uit dat de eerste stap in effectief communiceren is om duidelijk te maken dat je wilt praten. Stel vragen zoals: "Hoe merk jij dat iemand met jou wil praten?"

2) Oefen verschillende manieren om dit kenbaar te maken.

- Verbaal: bijvoorbeeld door te zeggen: "Ik wil graag met je praten."
- Via gebaren: gebruik eventueel vooraf afgesproken, discrete signalen.
- Schriftelijk: bijvoorbeeld door een briefje achter te laten voor een begeleider.
- Symbolisch: zoals een teken op een deur of een ander afgesproken signaal.

3) Maak onderscheid tussen onmiddellijke en uitgestelde reacties.

Help kinderen begrijpen dat er soms meteen gereageerd kan worden op hun vraag om te praten, maar dat dit op andere momenten niet mogelijk is.

- Besprek samen waarom een reactie soms moet worden uitgesteld.
- Maak duidelijke afspraken over wat het kind kan verwachten: wanneer en hoe zal er gereageerd worden?
- Ondersteun kinderen in het gebruiken van regulatievaardigheden, zodat ze het wachten beter kunnen verdragen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

42

Non-verbale communicatievaardigheden ontwikkelen

Leer kinderen dat communicatie meer is dan enkel woorden of taal. Non-verbale signalen spelen vaak een belangrijke rol en helpen anderen beter begrijpen wat iemand wil overbrengen.

Richt je daarbij op de volgende specifieke vaardigheden:

Manier waarop gesproken wordt

Kies een emotie en een bijhorende situatie en speel in een rollenspel een gesprek na tussen twee personen. Laat één persoon dit gesprek eerst heel luid of juist heel stil voeren, en herhaal het daarna opnieuw op een normale gesprekstoon.

- Besprek nadien hoe het kind dit ervaren heeft. Had de toon waarop gesproken werd invloed op hoe het gesprek aanvoelde?
- Verken vervolgens verschillende mogelijke reacties: hoe reageert iemand wanneer de ander schreeuwt, rustig spreekt of fluistert? Maak dit zo realistisch mogelijk door de situaties na te spelen.

Fysieke ruimte

Leer het kind:

- "Iedereen heeft een eigen 'comfortzone': een onzichtbare ruimte rond het lichaam die van jezelf is. Anderen mogen alleen binnenkomen in die ruimte als je daar toestemming voor geeft."
- "Die comfortzone kan groter of kleiner zijn, afhankelijk van verschillende factoren, zoals wie de andere persoon is en hoe jij of de ander zich voelt."
- "Die persoonlijke ruimte helpt ons om ons veilig en op ons gemak te voelen."
- "Wanneer we met anderen praten, is het belangrijk om ook rekening te houden met hun comfortzone. Sta je te dichtbij of juist te ver weg, dan kan dat het gesprek bemoeilijken, omdat de ander te veel bezig is met die afstand in plaats van met wat er gezegd wordt."

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

43

Verbale communicatievaardigheden ontwikkelen

'Ik'-uitspraken

- Leer het kind dat 'ik'-boodschappen helpen om duidelijk te maken hoe je je voelt tegenover anderen. Benadruk dat er verschillende manieren zijn om zo'n zin te beginnen en zoek een vorm die bij het kind past.
 - 'Ik voel me ...'
 - 'Ik wil ...'
 - 'Ik heb ... nodig.'
 - 'Ik voel me ... als je ...'
- Laat kinderen oefenen met deze uitspraken door zowel ervaringen uit het verleden als situaties uit het heden te verwoorden.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Zelfexpressie

Er zijn verschillende manieren waarop kinderen zichzelf kunnen uitdrukken en hun ervaringen kunnen delen:

- Spel
- Kunst
- Drama
- Muziek
- Schrijven
- Beweging

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

44

Ontwikkeling van 'zichzelf' en identiteit

Theorie

ARC-model: Bouwsteen 9 &
TSH: Help het kind om begrip van zijn of haar eigen verhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht &
TSH: Help het kind zich veilig te voelen

Doorheen de ontwikkeling groeit een samenhangend en positief gevoel van 'zichzelf'. Het is een van de belangrijkste ontwikkelingsprocessen, het zorgt voor het begrip van individualiteit. Er zijn enkele redenen waarom trauma de ontwikkeling van 'het zelf' beïnvloedt:

- Het internaliseren van negatieve ervaringen: net als alle andere kinderen nemen getraumatiseerde kinderen hun ervaringen op in hun zelfbeeld. De frequentie van afwijzing, beschadiging of genegeerd worden, kan ertoe leiden dat ze zich niet geliefd, niet de moeite waard, hulpeloos of beschadigd voelen. Hierdoor ontstaat vaak de overtuiging dat wat hen overkomen is hun eigen schuld is. Daarom is het belangrijk om kinderen te helpen begrip te ontwikkelen van hun eigen verhaal. Door een veilige omgeving te creëren, kan je deze negatieve overtuigingen samen in vraag stellen en bijsturen. Op deze manier krijgt het kind beter inzicht in zijn eigen krachten en kan het een positief zelfbeeld ontwikkelen.
- Fragmenteren van ervaringen: het ontwikkelen van een identiteit vraagt dat ervaringen en verschillende aspecten van 'het zelf' in één geheel worden samengebracht. Bij getraumatiseerde kinderen gebeurt dit vaak moeilijk, omdat ze ervaringen soms los van elkaar verwerken. Daardoor kunnen verschillende concepten van 'het zelf' ontstaan, zoals het angstige zelf, het boze zelf, het onzichtbare zelf en het zelf waar alles goed mee gaat, die afhankelijk van de situatie naar voren komen.
- Gebrek aan exploratie: Normaal geeft een veilige hechting kinderen de ruimte om de wereld en zichzelf te ontdekken. Getraumatiseerde kinderen voelen zich vaak onveilig en verkennen minder, ze grijpen eerder terug op controle en herhaling. Daardoor blijven hun mogelijkheden eerder beperkt en belemmert het de verbeelding van potentiële facetten van 'het zelf', zowel nu als in de toekomst.

45

Assessing
Routines en rituelen
Regulatie
Uitdrukken van affect
Ontwikkeling van 'zichzelf' en identiteit
Verwerking van specifieke gebeurtenissen

Bachelorproef orthopedagogie

Pagina 90 | 93

(Alisic, 2012; Blaustein & Kinniburgh, 2015; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021)

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Besteed aandacht aan zowel de unieke identiteit van elk kind als aan de groepsidentiteit van de leefgroep.
- Ga als team actief aan de slag met de vier facetten van 'het zelf' (zie hieronder) en integreer deze in het dagelijks handelen door ze bewust te herkennen, te verkennen en te versterken.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Methodieken

Doel 1: individualiteit - het unieke zelf

Overkoepelend doel: kinderen ondersteunen in het ontdekken en benoemen van hun persoonlijke eigenschappen. Dit omvat onder andere hun interesses en afkeuren, waarden, talenten, voorkeuren, meningen, en de invloeden van hun familie, cultuur en geloofsovertuigingen.

Persoonlijke collage

- Het maken van een collage biedt kinderen de kans om facetten van zichzelf te tonen zonder woorden of uitleg te hoeven gebruiken.
- Moedig kinderen aan om beelden en materialen te kiezen die iets over henzelf zeggen of die hen aanspreken. Het is niet nodig dat ze kunnen verwoorden waarom ze een bepaalde keuze maken.
- Collages kunnen open en algemeen zijn, maar ook gericht op specifieke thema's, zoals: wie je bent als niemand kijkt, wie je bent op school, of dingen die je belangrijk vindt of waar je van geniet.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

46

Doel 2: waardering en doeltreffendheid - het positieve zelf

Overkoepelend doel: het versterken van een innerlijk 'reservoir' bij kinderen, waarin ze positieve ervaringen en eigenschappen kunnen opslaan en herkennen, zodat ze meer zicht krijgen op hun eigen krachten en kwaliteiten.

Muur van trots

Een muur van trots is bedoeld om succeservaringen zichtbaar te maken en positief te bekrachtigen. Dit kan zowel individueel (bv. in de kamer van het kind) als gezamenlijk (bv. in de leefgroep of op de gang).

- Richt een plek in als 'muur van trots' en maak deze duidelijk herkenbaar, bv. met een titel op papier of in een kader.
- Voorzie materiaal in de buurt, zoals kaartjes, stiften, pennen, kleurpotloden, ...
- Moedig kinderen aan om dingen toe te voegen waar ze trots op zijn. Ze kunnen dit opschrijven en ophangen aan de muur.
- Besteed hier als team actief aandacht aan. Toon waardering voor wat kinderen delen door er zelf een boodschap bij te hangen.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Doel 3: het samenhangende zelf

Overkoepelend doel: kinderen helpen een samenhangend gevoel van zichzelf op te bouwen waarin ervaringen uit het verleden en heden geïntegreerd zijn.

Persoonlijk wapenschild:

- Print een leeg wapenschild af en verdeel het in 4 vakken.
- Help het kind symbolen te bedenken die verschillende kanten van zichzelf voorstellen.
- Laat het kind deze symbolen tekenen in de vakken op zijn eigen wapenschild.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

47

Doel 4: oriëntatie op de toekomst

Overkoepelend doel: Kinderen helpen om zich een beeld te vormen van zichzelf in de toekomst en om verbanden te leggen tussen wat ze nu doen en de mogelijke gevolgen daarvan later.

Tekening van toekomstige zelf

Het tekenen van je toekomstige zelf helpt kinderen om zich een beeld te vormen van zichzelf in de toekomst. Deze techniek kan aangepast worden aan de leeftijd en ontwikkeling van het kind.

- Geef kinderen vragen en aanwijzingen om het denken over zichzelf in de toekomst te ondersteunen:
 - o Waar ben je dan?
 - o Hoe zie je eruit?
 - o Wie is er dan bij jou?
 - o Wat doe je?
- Laat kinderen vervolgens een tekening maken van zichzelf in de toekomst.
- Herhaal dit na verloop van tijd.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

48

Verwerken van specifieke gebeurtenissen

Theorie

ARC-model: Integratie &

TSH: Help het kind om begrip van zijn of haar eigen levensverhaal te ontwikkelen, gebaseerd op kracht

Het ondersteunen van een kind in het begrijpen van zijn of haar verhaal houdt in dat er stap voor stap een samenhangend geheel wordt opgebouwd. Dit verhaal bevat iemands emoties, wat die doet of juist niet doet, stijl van interpersoonlijke relaties, cognities, fysiologische staat en ingebedde modellen van 'het zelf' en de ander. Deze reacties worden gekoppeld aan specifieke herinneringen van trauma of overweldigende stress in het verleden. Vervolgens probeer je dit alles een plek te geven in een duidelijker, realistischer en completer verhaal over jezelf en anderen (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Dit proces verloopt vaak moeilijk bij getraumatiseerde kinderen, doordat zij vaak denken dat wat hen overkomen is hun schuld is, omdat ze slecht of beschadigd zijn of iets verkeerd hebben gedaan. Door een veilige situatie te creëren waar een kind met je kan praten, kun je het kind helpen deze overtuigingen te overwinnen. Hierdoor krijgt het kind beter inzicht in zijn eigen levensverhaal en ontstaat er kennis van eigen krachten en bekwaamheden (Alisic, 2012; Coppens & van Kregten, 2018; Safe Places Thriving Children, 2021).

Stap 1: steun het kind bij zelfbeoordeling en regulatievaardigheden

Om traumatische ervaringen echt te kunnen verwerken, is het belangrijk dat een kind verbonden blijft met het besef dat het met die herinnering bezig is. Wanneer je hiermee start, laat het kind eerst een zelfcheck doen naar zijn gevoelens en lichamelijke toestand. Schalen, zoals hierboven bij regulatie, kunnen hierbij helpend zijn. Het is zinvol om voortdurend, gedurende het hele proces, het niveau van moeilijkheden en opwindning in te schatten.

Gebruik regulatievaardigheden, zoals hierboven bij regulatie, om samen tot een toestand te komen die voor het kind draaglijk is.

Daarnaast kun je specifieke technieken inzetten om op een veilige manier een verhaal op te bouwen, zoals:

49

Afstemming

Routines en rituelen

Regulatie

Uitdrukken van affect

Ontwikkeling van 'zelf' en identiteit

Verwerking van specifieke gebeurtenissen

1. Het kind helpen om afstand te nemen van de herinnering (bv. 'Vertel deze herinnering alsof je er van buitenaf naar kijkt, alsof het een film op tv is, in plaats van dat je er middenin zit').
2. Het gevoel van veiligheid vergroten door beschermende elementen in te brengen of beschermende personen/personages (bv. 'Stel je voor dat het kind in jouw verhaal in een veilige bubbel zit waar niemand doorheen kan' of 'Denk aan een superheld die naast je staat').
3. De verbinding met het hier en nu versterken (bv. 'Terwijl we praten, zal ik je af en toe vragen om je tenen tegen de grond te duwen, zodat je blijft voelen dat je hier bij mij in de kamer bent').

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Stap 2: Begeleid het vertellen van het verhaal op een voorzichtige manier, in een rustig tempo.

In deze stap wordt het traumaverhaal opgebouwd, bijvoorbeeld via een verhaal, spel, tekening of een andere passende werkvorm. Ondersteun het kind bij het vormgeven van dit verhaal: waar begint de herinnering van het kind? Wat gebeurde er daarna? Werk samen toe naar een geheel met een begin, midden en einde. Ga hierbij stap voor stap en volg het tempo van het kind. Het kind bepaalt zelf hoe ver het wil gaan. Verhalen ontwikkelen zich vaak geleidelijk. Wanneer je terugkomt op een eerder verteld verhaal, kan je dit samen opnieuw bekijken en verder aanvullen met extra details.

Het is belangrijk om op te letten voor signalen die aangeven dat het verhaal of het verwerken 'vastloopt', of dat het kind de traumatische ervaring opnieuw beleeft in plaats van er grip op te krijgen. Bij jonge kinderen kan dit zich uiten in posttraumatisch spel, zoals steeds terugkerende thema's waarin letterlijke of symbolische elementen van de traumatische ervaring voorkomen. Dit spel kan stijf aanvoelen, moeilijk te sturen zijn en weinig speelbaarheid of plezier bevatten.

Wanneer zulke signalen optreden, is het kind niet langer bezig met de verwerking. Het is dan essentieel om over te schakelen naar regulatie, de verbinding met het hier en nu te herstellen en opnieuw veiligheid te creëren (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

50

Stap 3: Zelfbeoordeling mogelijk maken, herinneringen in hun context onderzoeken en uitbreiden.

Na verloop van tijd kun je proberen om verder te gaan dan de louter feitelijke gebeurtenissen. Het doel is om het kind te helpen zijn of haar ervaring te beoordelen, inclusief de gedachten, overtuigingen, lichamelijke reacties en gedragingen die daarmee samenhangen. Ondersteun het kind in het leggen van verbanden tussen deze verschillende elementen.

Stapsgewijs kan je de focus verbreden en, op een manier die aansluit bij de leeftijd van het kind, de ervaring in een ruimer perspectief plaatsen. Dat kan door:

1. Andere ervaringen erbij te betrekken (bv. was dit een eenmalige gebeurtenis of kwam dit vaker voor? Wat was anders of net hetzelfde?).
2. Relaties genuanceerder te bekijken (bv. een kind kan gemengde gevoelens hebben tegenover iemand die het pijn heeft gedaan, inclusief positieve gevoelens. Ook kan je nagaan welke andere personen er wel of niet bij betrokken waren).
3. Aandacht besteden aan bredere omstandigheden die hebben meegespeeld (bv. verslavingsproblemen of de geestelijke gezondheid van een ouder).

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Stap 4: Maak gebruik van regulatie om verbinding met affect in stand te houden.

Het is belangrijk om tijdens het proces regelmatig stil te staan bij het spanningsniveau en de emotionele toestand van het kind. Vraag het kind tussendoor hoe het zich voelt en ondersteun het indien nodig bij het inzetten van regulatietechnieken, zodat het 'aanwezig' kan blijven en in verbinding met het proces blijft (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Stap 5: Onderzoek en ontwikkel betekenisssystemen.

In de laatste fase van de verwerking wordt samen met het kind teruggekeken op het verleden vanuit het perspectief van het heden. Je staat stil bij de impact die de ervaringen hebben gehad: op het leven van het kind, op het zelfbeeld, op relaties met anderen en op de manier waarop het kind betekenis geeft aan gebeurtenissen.

51

In deze fase kijken we niet alleen naar gevoelens uit het verleden, maar ook naar de gedachten en emoties die nu ontstaan wanneer het kind eraan terugdenkt. Bv. 'Ik ben boos op mezelf dat ik niets heb gedaan.' Psycho-educatie en het samen onderzoeken in hoeverre de gebeurtenis klopt met hoe het kind die heeft beleefd, vormen vaak een belangrijk onderdeel van deze fase. Dit kan door:

1. Eerst de toemalige gedachten, gevoelens of wensen te erkennen (bv. 'Ik moest mijn mama beschermen').
2. Daarna samen te onderzoeken hoe realistisch dat was, bekeken vanuit het heden (bv. 'Maar hoe had ik dat kunnen doen? Hij was veel groter. Ook al blijft het moeilijk, ik had hem niet kunnen tegenhouden').

Het is belangrijk om niet in het verleden te blijven hangen, maar ook verbinding te maken met het heden en de toekomst. Waar er vroeger misschien weinig steun was, kan er nu gekeken worden naar mensen op wie het kind wel kan rekenen. Ook wordt er stilgestaan bij de vaardigheden, sterke punten en hulpbronnen die het kind heeft ontwikkeld om zichzelf te beschermen. Daarnaast kan onderzocht worden hoe het kind zich verder heeft ontwikkeld, los van de traumatische ervaringen. Zijn er delen van de persoonlijkheid die ontstaan zijn ondanks de ervaring?

Het uiteindelijke doel is dat intense en gefragmenteerde herinneringen een plek krijgen binnen een samenhangend verhaal, waarin verschillende ervaringen en aspecten van het zelf met elkaar verbonden zijn en als onderdeel van een groter geheel onderzocht kunnen worden (Blaustein & Kinniburgh, 2015).

Tips voor een gezinsvervangend systeem

- Zorg dat alle teamleden bekend zijn met de bovenstaande vijf stappen, zodat er een consistente en afgestemde aanpak is naar de kinderen toe.
- Werk als team met een gedeeld beeld van de voorgeschiedenis, mogelijke triggers en functionele reacties (bv. fight-flight-freeze) van het kind, zodat dit als een gemeenschappelijke leidraad dient.
- Stem reacties af op de verschillende toestanden van 'het zelf' waarin kinderen kunnen schakelen, indien er nog geen geïntegreerd zelfbeeld is.

52

- Spreek als team op voorhand af hoe om te gaan met onverwachte, indringende herinneringen die een kind kan delen tijdens een verwerkingsproces. Denk bijvoorbeeld aan het valideren van de ervaring of het doen van een korte check-in.

(Blaustein & Kinniburgh, 2015)

Methodiek

'Waar mijn stekels mogen rusten'

Het voorleesboek is een gespreksmethodiek die helpt om emoties, emotieregulatievaardigheden en het begrip van de plaatsing bij kinderen zowel in kaart te brengen als te versterken. Het boek is zo opgebouwd dat de zwarte tekst het verhaal is dat door een begeleider wordt voorgelezen en dat de groene tekst vragen zijn om met het kind in gesprek te gaan. Voel je vrij om de vragen aan te passen aan het kind of aan te vullen met bijkomende vragen.

Het boek bevat ook kaartjes van de personages die de kinderen kunnen aanduiden, zodat de kinderen gemakkelijker kunnen antwoorden op de vraagjes die gaan over het herkennen van zichzelf in de dieren.

Houd tijdens het gebruik van het voorleesboek steeds de vijf bovenstaande stappen in je achterhoofd. Besteed aandacht aan regelmatige check-ins en wees alert voor signalen van spanning. Wanneer het kind emotioneel reageert, is het belangrijk om onmiddellijk ruimte te maken voor grounding en emotieregulatie, zodat het kind zich opnieuw veilig en gesteund kan voelen.

Reken minimum 20-30 minuten, om te voorkomen dat je moet afronden terwijl het kind aan het vertellen is.

53

Bibliografie

- Alisic, E. (2012). Traumatische ervaringen. In E. Alisic (red.), *Kinderen ondersteunen na trauma* (pp. 15-40). Uitgeverij Boom.
- Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2015). *Het behandelen van trauma bij kinderen en jongeren: Hoe veerkracht door hechting, zelfregulatie en competenties versterkt kan worden*. Uitgeverij SWP Amsterdam.
- Coppens, L., & van Kregten, C. (2018). *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen: een training voor opvoeders Werkboek voor deelnemers*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Grietens, H., & Lindauer, R. (2015). Redactioneel: Hoe kunnen we de jeugdzorg 'traumasensitiever' maken? In H. Grietens, R. Lindauer, & M. Geeraets (reds.), *Kind en Trauma* (pp. 1-4). <https://doi.org/10.1007/s12453-014-0019-2>
- Safe Places Thriving Children (2021, April). *Een veilige plek om groot te worden: Plaats geven aan traumasensitieve zorg voor kinderen*. [Website]. Geraadpleegd 18 januari 2026, [https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/5455576f-a571-4197-836d-b61188b5c1e0/TIP-Practice-Guidance-\(Dutch\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/5455576f-a571-4197-836d-b61188b5c1e0/TIP-Practice-Guidance-(Dutch).pdf)