

# Begrip, grootste cadeau dat ouder een kind kan geven

Stichting Adoptievoorzieningen houdt 7 november een kennismiddag voor hulpverleners over traumabehandeling bij adoptiekinderen. Gastspreker is de Zuid-Afrikaanse hechtings- en traumadeskundige dr. Renée P. Marks. Al ruim dertig jaar werkt zij met getraumatiseerde adoptie- en pleegkinderen, ze heeft een praktijk in Engeland. Volgens Marks zijn de adoptieouders de belangrijkste personen bij het verwerken van vroeg trauma. Wat is trauma precies en waarom is het zo belangrijk voor adoptiekinderen dat het 'gezien' wordt?

In haar praktijk Integrate Families in de Engelse stad Huddersfield ziet dr. Marks dagelijks adoptie- en pleegkinderen die als gevolg van een onverwerkt trauma zijn vastgelopen. "Deze kinderen laten probleemgedrag zien en meestal is dat een kreet om hulp", aldus Marks. "Trauma zet zich vast in het brein, en het brein is vervolgens niet in staat om het te 'archiveren', het de juiste plek te geven. De herinnering aan het gebeurde is daarvoor te overweldigend. Vaak is het zo dat kinderen onbewust van die traumatische herinneringen proberen af te komen door middel van probleemgedrag, maar dat lost uiteindelijk natuurlijk niets op."

## Empathie ontwikkelen

Het grootste cadeau dat ouders aan hun getraumatiseerde kind kunnen geven, is volgens Marks dat zij zich inleven in de situatie van hun kind. Veel ouders zijn geneigd om probleemgedrag af te keuren en te willen stoppen, maar bij getraumatiseerde kinderen is het juist belangrijk om daar niet mee bezig te zijn.



*"Als een kind door een negatieve ervaring emotioneel overweldigd wordt en als het vervolgens niet de kans heeft om het te ontladen, kun je spreken van onverwerkt trauma", aldus dr. Marks. Zo'n ervaring kan een kind al opdoen voordat het geboren wordt, bijvoorbeeld door huiselijk geweld, verslaving of stress, maar ook direct na de geboorte door verwaarlozing, misbruik, fysieke pijn of gebrek aan intimiteit.*

Marks: "Veel belangrijker is het om empathie te ontwikkelen, te proberen om het probleemgedrag van je kind te begrijpen en je af te vragen: Hoe komt het dat mijn kind zich zo gedraagt? Wat vertelt mijn kind mij met zijn gedrag? Ouders die oprecht met deze vragen aan de slag gaan, hebben de grootste kans dat hun kind zich voor hen opent. Pas als zij het gevoel hebben dat zij begrepen worden, zullen ze hun pijn durven delen, en dat is een goed teken. Het kan het begin betekenen van het ontladen en het helen van de ondervonden trauma's. Als we het kind met een trauma steeds aanspreken op zijn gedrag, plaatsen we het kind in een onmogelijke situatie waarin het steeds weer faalt en waarin het een steeds slechter zelfbeeld ontwikkelt."

Marks gaf eerder lezingen aan pleegouders en hulpverleners in Neder-



land. Daarin reikte ze verschillende handvatten aan waarmee ouders hun kind kunnen helpen bij het verwerken van trauma's. Zo helpt het bijvoorbeeld als ouders sensitief en responsief reageren. Door gevoelens en gedrag zonder oordeel te benoemen, leren kinderen zichzelf beter te begrijpen en gaan ze zich veilig voelen. Ook kunnen ouders tekenen en kleuren met hun kinderen om het gesprek op gang te brengen. Door over gevoelens en gebeurtenissen te praten of te tekenen leert het kind beter te begrijpen wat hem is overkomen, en waarom het soms zo heftig reageert. Met jonge kinderen die nog niet zo talig zijn, kunnen ouders bijvoorbeeld boekjes lezen, foto's kijken, samen spelletjes doen of andere activiteiten ondernemen. Ook Sherborne is een effectieve methode om kinderen in contact te laten komen met zichzelf en de omgeving. Het gaat er uiteindelijk om dat een kind zich veilig gaat voelen en dat het woorden kan gaan geven aan dat

wat hem is overkomen, zodat de herinnering eraan niet vast blijft zitten in het brein.

## *'VOOR MIJ IS HET BELANGRIJK DAT OUDERS BIJ DE THERAPIE AANWEZIG ZIJN'*

### **Gevolgen van onverwerkt trauma**

Als trauma niet verwerkt wordt, zal een kind trauma-gerelateerd gedrag ontwikkelen. Afhankelijk van het moment waarop het trauma heeft plaatsgevonden, kan dit gedrag een patroon worden. Iemand kan bijvoorbeeld gedurende zijn leven zijn emoties slecht reguleren. Kinderen

en volwassenen kunnen daardoor op termijn bijvoorbeeld depressieve klachten ontwikkelen, of angststoornissen. Kinderen met sterke vecht- of vluchtreacties kunnen sterk agressief of vermijdend gedrag ontwikkelen. Kinderen die hechtingsgerelateerde problemen hebben, kunnen hun leven lang moeite hebben met het aangaan van stabiele relaties. Als deze kinderen later weer kinderen krijgen, geven ze hun hechtingsgerelateerde problemen door. Het is volgens Marks dan ook belangrijk dat wij als ouders ons realiseren dat wij geen kinderen opvoeden, maar vaders en moeders van de toekomst. Hulp invoeren van een deskundige is volgens Marks vooral nodig als ouders het gevoel ontwikkelen dat zij hun kind niet (meer) kunnen helpen, of als zij zichzelf als opvoeder incapabel gaan vinden. "Soms worden ouders zo wanhopig, dat ze gevoelens van agressie of intense boosheid ontwikkelen naar hun kind



toe; ze kunnen dan de neiging krijgen om hun kind iets aan te doen of om het volstrekt af te wijzen. Dan kun je het beste hulp vragen.”

“Als een kind met een onverwerkt trauma bij ons komt, gaan we eerst voor veiligheid zorgen en proberen we de situatie te stabiliseren. Meestal leren we kinderen adem- en ontspanningstechnieken waarmee ze zichzelf kunnen leren kalmeren. In deze eerste fase is er ook veel aandacht voor gehechtheid. Als een kind wat gestabiliseerd is, gaan we kijken naar de traumatische herinneringen die in het brein van het kind vastzitten. We proberen dan om die herinneringen los te maken, zodat het kind er niet meer door overspoeld hoeft te worden. Traumatherapeuten gebruiken in deze fase speltherapie, creatieve therapie, drama, bewegingstherapie en EMDR. Mijn ervaring is dat praten alleen

## ‘SOMMIGE KINDEREN HEBBEN WEL TIEN JAAR THERAPIE GEHAD’

meestal minder effectief is.

Als het kind de herinneringen aan het trauma heeft genormaliseerd en het trauma op een goede manier is ‘gearchiveerd in het brein’, gaan we samen met het kind kijken hoe we zijn (oude) gedachten en gedrag kunnen veranderen.”

Integrate Families heeft de samenwerking met ouders en leerkrachten hoog in het vaandel staan. Marks: “Therapeuten zien een kind maar één uur per week, zij kunnen geen werkelijke veranderingen teweeg brengen. Ouders en leerkrachten spelen de belangrijkste rol in het therapeutische proces van het kind, zij zijn dagelijks bij het kind. Wij kunnen dit proces alleen maar faciliteren en in gang zetten. Ik vind het daarom noodzakelijk dat de ouders bij de therapie aanwezig zijn en dat ik contact heb met leerkrachten op school.”

### Complexe behoeftes

De meeste kinderen die naar Integrate Families worden verwezen, hebben gemiddeld al één tot vier verschillende therapeuten bezocht. Kennelijk is de weg om te komen tot effectieve hulp voor adoptiekinderen nogal eens lang. Als ouders op lange termijn geen blijvende resultaten zien, kloppen ze uiteindelijk vaak bij Integrate Families aan. Marks: “Sommige kinderen hebben wel twee tot zelfs tien jaar therapie gehad voor ze bij ons komen. Het lijden van het kind en de ouders is dan enorm groot. Er is dan echt veel tijd en geld verspild en er zijn dan vooral veel goede jaren

verloren gegaan die het kind in het adoptiegezin had kunnen hebben.” Volgens Marks doen ouders er goed aan zich vooraf uitgebreid te oriënteren op de hulp die ze voor hun kind zoeken. Een geschikte therapeut voor adoptiekinderen moet in ieder geval ervaring hebben met het behandelen van trauma bij kinderen, en bij voorkeur ook met het werken met adoptiegezinnen; die hebben volgens haar een unieke dynamiek. “Adoptiekinderen hebben vaak complexe behoeftes en een complex trauma. Een therapeut zou in ieder geval gespecialiseerd moeten zijn in hechting en trauma, en ook in dissociatie. Je weet dan in ieder geval zeker dat de therapeut voldoende kennis en ervaring heeft om tegemoet te komen aan de complexe behoeftes van een adoptiekind.”

### Hoop houden

Hoewel Marks veel leed en verdriet heeft gezien in de vierendertig jaar dat zij tot nu toe heeft gewerkt met getraumatiseerde adoptie- en pleegkinderen, blijft ze optimistisch: “Ouders moeten hoop houden. De meeste adoptiekinderen kunnen hun trauma’s helen, en adoptieouders zijn daarbij het belangrijkste instrument. Als een kind zich veilig voelt en als ouders sensitief zijn voor de behoeftes van hun kind, zal het veel van zijn pijn kunnen delen met de ouders. En als een kind toch vastloopt, na een of twee of drie mislukte therapieën, blijf dan positief en stop niet met zoeken: met de juiste hulp kunnen de meeste kinderen hun pijn helen.”



#### Meer lezen?

Frits Boer en Ramon Lindauer, *Kinderpsychologie in praktijk: Trauma bij kinderen*  
Renée Wolfs, *Wereldkind. Praten met je adoptiekind en De Cirkel van Verbinding*