



DE
INSPIRERENDE
LERAAR

eh

ANTON HOREWEG

DE TRAUMA SENSITIEVE SCHOOL

EEN ANDERE KIJK OP
GEDRAGSPROBLEMEN
IN DE KLAS

MET EEN VOORWOORD
VAN PROF. DR. FRITS BOER

LANNOO
CAMPUS

De traumasensitieve school

‘Voor het herstel van een kind met trauma kan een betrouwbare volwassene cruciaal zijn. Een leraar kan zo’n betrouwbare volwassene zijn, hij of zij kan steun bieden en zorgen dat de klas een veilige plek is. Daarvoor is het wel nodig dat trauma herkend wordt en leraren weten hoe ze voor veiligheid kunnen zorgen en de stress verminderen. Dit boek is hierin een waardevol instrument en daarom een “must” voor elke leraar.’ – **Prof.dr. Majone Steketee**, Voorzitter Raad van bestuur Verwey-Jonker Instituut en hoogleraar Intergenerationele overdracht geweld in gezinnen.

Downloads

Bij dit boek horen bijlagen die te downloaden zijn. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *De traumasensitieve school; Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas* om deze te downloaden en te gebruiken. De bijlagen zijn bedoeld voor eigen gebruik en mogen niet worden doorgestuurd of verder worden verspreid. Ga naar www.lannoocampus.nl en typ ‘De traumasensitieve school’ in bij ‘zoeken’. U vindt de pdf met de bijlagen links op de pagina, onder het kopje ‘Extra’s’. Het wachtwoord om te downloaden is: TRAUMASENSITIEVE26SCHOOL.

De bijlagen die te downloaden zijn:

- Bijlage 1 ARC-Model in een notendop
- Bijlage 2 Checklist Ochtendroutines
- Bijlage 3 Checklist rekenen en taal
- Bijlage 4 Geluidsniveaus
- Bijlage 5 Mogelijke signalen kindermishandeling
- Bijlage 6 Een plan maken om een leerling te helpen
- Bijlage 7 Voorbeelden van Ademhalingsoefeningen
- Bijlage 8 Zelfregulerende activiteiten
- Bijlage 9 Spellen om te ontladen, executieve functies te trainen en gezelligheid te creëren.
- Bijlage 10 Visualisaties om te kalmeren
- Bijlage 11 *Body percussion*
- Bijlage 12 Hoe werkt je brein? Uitleg voor kinderen
- Bijlage 13 Tips om aan kinderen te geven als ze *zelf*voelen dat ze uit hun dak (zullen) gaan.
- Bijlage 14 Angst/trauma cirkel
- Bijlage 15 De bouwstenen van een traumasensitieve school
- Bijlage 16 Tips om kinderen te helpen die denken dat ze er niet toe doen
- Bijlage 17 Tips om kinderen te helpen die moeite hebben met zelfregulatie
- Bijlage 18 Wat is er met dit kind aan de hand?
- Bijlage 19 Kinderen helpen die ongewild falen in hun werk
- Bijlage 20 De traumasensitieve school in een notendop
- Bijlage 21 Aanbevelingen voor een ‘traumasensitieve discipline’ in je school
- Bijlage 22 Ideeën om je klas meer traumasensitief te maken
- Bijlage 23 Als gevolg van trauma worden zeven ontwikkelingsgebieden (nadelig) beïnvloed.
- Bijlage 24 Het Vlaggensysteem
- Bijlage 25 Is je school traumasensitief? Checklist.
- Bijlage 26 Lessenserie en theatervoorstelling om te praten over kindermishandeling en misbruik in je klas: *Griezelgeheim* (deze bijlage is eveneens achterin dit boek te vinden)

ANTON HOREWEG

De traumasensitieve school

EEN ANDERE KIJK OP GEDRAGSPROBLEMEN IN DE KLAS

LANNOO
CAMPUS

D/2017/45/101 – 978 94 014 4288 6 – nur 840

Vormgeving omslag: Nanja Toebak-'s Hertogenbosch

Foto omslag: Shutterstock.com

Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura, Westbroek

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid. Ieder persoon die afgebeeld wordt, is een model.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Inhoud

Voorwoord van prof.dr. Frits Boer 9

Voorwoord van de auteur 11

Inleiding 13

Hoofdstuk 1 Trauma 17

- 1.1 Wat is een trauma? 22
- 1.2 Wat zijn de gevolgen? 25
- 1.3 Ontwikkelen kinderen die een ACE meemaken altijd een trauma? 26
- 1.4 Veelvoorkomende reacties op een traumatische gebeurtenis 29
- 1.5 Hoe herken je trauma? 32
- 1.6 Hoe uiten trauma's zich op school? 33

Hoofdstuk 2 De invloed van (chronisch) trauma op het brein 36

- 2.1 Wat gebeurt er in het brein bij een trauma? 37
- 2.2 De gevolgen in de klas bekeken 43
- 2.3 Leren 47
- 2.4 Twee soorten stress: aanvaardbaar en toxisch 49
- 2.5 De invloed van traumatische herinneringen op het heden 50
- 2.6 Slot 53

Hoofdstuk 3 De ontwikkeling van het sociaal vermogen, de regulatie van emoties 55

- 3.1 Pasgeboren baby's: de ontwikkeling van het zelf 55
- 3.2 Objectpermanentie 57
- 3.3 Gat in de ontwikkeling 59
- 3.4 De alarmfunctie bij (chronisch) trauma 65
- 3.5 Zelfregulatie in de klas 68
- 3.6 Epigenetica: traumaspooren in je DNA 71

Hoofdstuk 4 Het stresssysteem en emoties 73

- 4.1 Emoties in je lijf: De polyvagale theorie 73
- 4.2 De mediale prefrontale cortex (MPFC): stuurman en bedwinger van je emoties 75
- 4.3 Het limbisch systeem: energievreter 76
- 4.4 Impulsiviteit - een onopgevoed kind met een zwakke wil? 77
- 4.5 Tips voor in de klas 82

Hoofdstuk 5 Hechting 84

- 5.1 Zelfbeeld 84
- 5.2 Hechting 88
- 5.3 Niet toegerust voor school: hoe getraumatiseerde kinderen falen op alle gebieden 94

Hoofdstuk 6 Kindermishandeling 104

- 6.1 Kindermishandeling: wat is dat eigenlijk? 105
- 6.2 Psychische of emotionele mishandeling: Woorden doen geen pijn. Of toch? 107
- 6.3 Emotionele verwaarlozing 112
- 6.4 Pedagogische verwaarlozing 116
- 6.5 Getuige zijn van huiselijk geweld 118
- 6.6 Vechtscheiding 121
- 6.7 Incest en seksueel misbruik 122
- 6.8 Hoe vaak komt kindermishandeling en misbruik voor? 134
- 6.9 Preventie kindermishandeling 136
- 6.10 Gevolgen in het algemeen 137
- 6.11 De Meldcode 138
- 6.12 Risicofactoren die kunnen leiden tot kindermishandeling 143
- 6.13 Mogelijke signalen seksueel misbruik 144
- 6.14 Risicofactoren die leiden tot seksueel misbruik 147
- 6.15 Kinderen die thuis in een moeilijke situatie zitten 148
- 6.16 Beschermende factoren tegen kindermishandeling en seksueel misbruik 149
- 6.17 Praten met het kind: makkelijker gezegd dan gedaan? 151

Hoofdstuk 7 Risicokinderen 155

- 7.1 Een kind met enkelvoudig trauma in je klas 155
- 7.2 KOPP-kinderen 157
- 7.3 Pleegkinderen 162
- 7.4 Adoptiekinderen 167
- 7.5 Vluchtelingen en arbeidsmigranten 169
- 7.6 Stille kinderen 179
- 7.7 Ik twijfel of er hulp nodig is 183

Hoofdstuk 8: De Traumasensitieve school 185

- 8.1 Onze scholen moeten veranderen 185
- 8.2 Waarom er echt een taak voor de school ligt op dit gebied 187
- 8.3 Een nieuw paradigma 197
- 8.4 Set shifting 200

- 8.5 Modellen voor traumasensitieve aanpak 203
- 8.6 Anders denken in het schoolbestuur 210

Hoofdstuk 9 Anders kijken naar gedrag *Handle with care* 219

- 9.1 De leerkracht 219
- 9.2 Het belangrijkste instrument voor traumasensitief lesgeven: de leerkracht 220
- 9.3 Doorbreek de traumacyclus 222
- 9.4 Traumasensitief lesgeven 225
- 9.5 De cognitieve driehoek 229
- 9.6 Persoonlijke aandacht 233
- 9.7 Plak die stickers maar in je haar! Waarom we een andere manier van beloning nodig hebben 234
- 9.8 Achtergrondkennis over gedrag 237
- 9.9 Moeite met sociaal gedrag 244
- 9.10 Kinderen die moeite hebben met leren 247
- 9.11 Sociaal (en) emotioneel gedrag 248

Hoofdstuk 10 Anders onderwijzen – Anders kijken naar gedrag 251

- 10.1 ‘Geef mij hem maar een tijdje’ 252
- 10.2 Waarom een compliment voor probleemgedrag kan zorgen 254
- 10.3 Stel andere vragen 255
- 10.4 Hij doet het expres! Maar waarom? 258
- 10.5 Een blik zegt meer dan duizend woorden: non-verbale communicatie belangrijker dan verbale 259
- 10.6 Een alternatief voor traditioneel lesgeven 261

Hoofdstuk 11 Aan de slag in de klas – Een andere pedagogische houding 268

- 11.1 Praat met de kinderen 268
- 11.2 Zes principes die je kunt gebruiken bij traumasensitief lesgeven 269
- 11.3 Een vertrouwenspersoon zijn 270
- 11.4 Concentreer je op het kind hier en nu 272
- 11.5 Wat doe je met kinderen die liegen? 273
- 11.6 Let op de signalen die je uitzendt 273

Hoofdstuk 12 Aan de slag in de klas – Kleine ingrepen 276

- 12.1 Aanpassingen van de basis 276
- 12.2 Sociale vaardigheden oefenen 278
- 12.3 Een vliegende start of een *crashcourse*? Het nieuwe schooljaar 279
- 12.4 Begin en einde van de schooldag 279
- 12.5 (Les)overgangen: ‘angstige, gevaarlijke’ momenten 281

- 12.6 Spiegelen 282
- 12.7 Time-out als het niet anders kan, time-in bij alle andere gevallen 283
- 12.8 Een interventie van zeven seconden 286
- 12.9 Opkickers in de klas 286
- 12.10 Kinderen die zich niet oké voelen ondersteunen 289
- 12.11 De pedagogische *touch* 292
- 12.12 Waarom die ‘goede gesprekken na schooltijd’ niet helpen 293

Hoofdstuk 13 Traumasesensitief werken: volhouden 294

- 13.1 ‘Ik werk traumasesensitief, maar het helpt niet’ 294
- 13.2 Blijf gefocust 296
- 13.3 Secundair trauma: waarom de leerkracht goed voor zichzelf moet zorgen 297
- 13.4 Ook de leerkracht heeft triggers 299

Hoofdstuk 14 De school en de samenleving 302

- 14.1 De link tussen thuis en school 302
- 14.2 De link tussen school en gezondheidszorg 305
- 14.3 De link tussen justitie en school: *Handle with care* 306

Hoofdstuk 15 Thuiszitters: ‘*small t trauma*’? 308

- 15.1 Het schooltrauma 310
- 15.2 Gepest worden kan traumatisch zijn 311
- 15.3 De school als oorzaak van *small t trauma* 314

Hoofdstuk 16 Mythes ontkracht 317

Literatuur 321

Nuttige websites 332

Boeken en publicaties voor in de praktijk 335

Bijlage: Lessenserie en theatervoorstelling om te praten over kindermishandeling en misbruik in je klas: *Griezelgeheim* 337

Woordenlijst 338

Register 344

Tot slot 347

Dankwoord 348

Voorwoord van prof.dr. Frits Boer

Voor je ligt een boek boordevol informatie en met veel gereedschap. Het kan je helpen om kinderen die aan jou zijn toevertrouwd weer het leven te laten leiden dat voor hen was weggelegd, voor ze beschadigd raakten. Juist omdat ik zelf mijn beroepsleven lang heb gewerkt als kinder- en jeugdpsychiater, weet ik hoe belangrijk leerkrachten zijn voor beschadigde kinderen.

Psychologen en psychiaters kunnen getraumatiseerde kinderen weer op het spoor zetten van een goede verwerking van de schokkende gebeurtenissen. Dat is altijd een groeiproces dat zich grotendeels afspeelt buiten de behandelkamer. De ervaringen die een kind thuis en op school opdoet, kunnen die groei bevorderen of juist bemoeilijken. Vaak hebben ouders blootgestaan aan dezelfde traumatische gebeurtenissen of er een rol in gespeeld, wat het moeilijk voor ze maakt onbevangen naar hun kind te kijken. Daardoor is het juist de school die het beschadigde kind veel kan bieden.

Maar of dat gaat lukken is zeker niet vanzelfsprekend. Wanneer we ons beperken tot kinderen die aan mishandeling bloot hebben gestaan, is een bekende vuistregel: in elke klas één. Daarbij wordt aan een klas van dertig kinderen gedacht, want het voorkomen wordt geschat op 3%. Het is een gemiddelde, zodat op een gewone basisschool het ene jaar een klas geen getraumatiseerde kinderen kent, en het jaar daarop misschien wel twee of drie. Op scholen met speciale populaties zal het aantal veel hoger liggen.

De vraag is of een leerkracht beseft dat een of meer van zijn leerlingen in zijn jeugd psychisch beschadigd is. Ik ben bang dat dit vaak niet het geval is. Want voor hem is die ene leerling misschien een van de vier stille leerlingen, een van de drie schrikachtige leerlingen, een van het groepje druktemakers, of juist die ene leerling, waarvan de ouders van andere kinderen zeggen: 'Als hij niet van school wordt gestuurd, haal ik mijn kind eraf!'

Anton Horeweg schetst met veel ervaring en empathie de sterk uiteenlopende beelden van kinderen die aan enkelvoudige of chronische traumatische gebeurtenissen hebben blootgestaan. Hij laat zien hoe makkelijk je hun emoties en gedrag kunt misverstaan, waardoor je er verkeerd op reageert.

Traumasensitief werken betekent dat je gevoel krijgt voor het herkennen van kinderen die getraumatiseerd zijn en hoe dit je helpt je werkwijze aan te passen. Dan kun je bijdragen aan een omgeving voor het kind, die het in staat stelt het groeiproces te doorlopen naar verwerking en herstel.

De traumasensitieve school begint met een grondige, maar goed leesbare inleiding in de gevolgen van het meemaken van ingrijpende, negatieve levensgebeurtenissen voor de ontwikkeling van het brein. Met die kennis gewapend wordt vervolgens

onderzocht wat dit te betekenen heeft voor de sociale en emotionele ontwikkeling. Dit alles is doorspekt met voorbeelden uit de praktijk. Dat geldt ook voor de hoofdstukken over kindermishandeling en risicokinderen, zoals bijvoorbeeld vluchtelingkinderen.

De tweede helft van het boek is geheel gewijd aan de manier van werken die nodig is om het kind een traumasensitieve schoolervaring te geven. Hier is niet een buitenstaander aan het woord die leerkrachten wel even zal vertellen hoe ze hun werk kunnen verbeteren. Anton Horeweg is leerkracht in hart en nieren. Wel een heel nieuwsgierige, die op zoek blijft naar manieren om juist de meest uitdagende leerlingen te kunnen geven wat zij nodig hebben. Wat hij daarbij vindt, wil hij graag delen met zijn collega's. In dit geval kunnen zij, samen met Anton, voor getraumatiseerde kinderen in Nederland en Vlaanderen het verschil maken.

Prof. dr. Frits Boer, emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie AMC

Voorwoord van de auteur

Dit is wellicht een ongemakkelijk boek. Het drukt je met de neus op de feiten. Het is namelijk een feit dat in onze scholen ontzettend veel meer kinderen met een traumatische ervaring rondlopen dan we ooit dachten. En wat misschien net zo erg is, is het feit dat we dat niet eerder hebben gezien. We wisten het niet, we zagen het niet, we geloofden het niet. Zelfs nu we uit vele onderzoeken weten dat het zo is, zien we deze kinderen nog vaak over het hoofd. Iets wat ten tijde van het schrijven van dit boek ook werd geconstateerd door prof. dr. Majone Steketee in haar oratie aan de Erasmus Universiteit (oktober 2017).

Dit boek is in nog een opzicht ongemakkelijk. We moeten het idee loslaten dat kinderen hun gedrag altijd onder controle hebben, dat ze altijd oorzaak en gevolg kunnen onderscheiden en daardoor 'beter gedrag' kunnen laten zien 'als ze zouden willen'. Dat gaat misschien voor veel kinderen op, maar voor de kinderen waar het in dit boek over gaat klopt dat absoluut niet.

Dit boek gaat vaak diep in op de achtergrond van trauma, dieper dan je in een praktisch boek zou verwachten. Maar om deze kinderen te zien en hun gedrag te begrijpen, moet je echt een goed begrip hebben van het hoe en waarom. Pas dan heb je kans dat je het gedrag goed duidt, pas dan kun je in je klas dingen zien die je voorheen gemist zou hebben. Pas dan is er kans dat je de lange weg naar gedragsverandering kunt en wilt inslaan. Gedragsverandering van jezelf.

Ik zou dus zeggen: Worstel je er doorheen. Voor deze kinderen. Ze hebben vaak niemand anders dan hun leerkracht.

Anton Horeweg,
Leerkracht, gedragsspecialist (M SEN)

'Als je wist wat dit kind gisteravond thuis had meegemaakt, zou je haar nu helpen in plaats van een reprimande te geven.'

Dit boek is voor alle kinderen die de school als veilige haven keihard nodig hebben en voor alle bevlogen collega's die hen die veilige plek willen geven.

Inleiding

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar psychotrauma. Vroegkinderlijk trauma komt veel vaker voor dan we dachten. Het komt voor in alle lagen van de bevolking en (dus) op alle scholen.^{1,2} Hulpverleners en jeugdzorg maken gebruik van de nieuwste bevindingen uit de neurowetenschap. In het onderwijs begint langzaam het besef door te dringen dat ook daar de wetenschappelijke bevindingen over trauma en getraumatiseerd raken, zeer nuttig kunnen zijn om het onderwijs aan kinderen die een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt vorm te geven. Het blijkt namelijk dat deze gebeurtenissen een enorme impact hebben op het leren en het gedrag van deze kinderen.^{3,4} Over het verschil tussen een ingrijpende gebeurtenis en trauma kom ik later nog te spreken.

In de VS, Canada en Australië is er al ruim een decennium lang een beweging aan de gang die de wetenschappelijke onderzoeken over de effecten van trauma probeert te vertalen naar de school en de klas. Een goed voorbeeld daarvan is het National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), een consortium van wetenschappers, klinici en beleidsmakers die deze kennis toegankelijk maken voor zorg en onderwijs, via hun website, artikelen, boeken en congressen. Ook Australië heeft dergelijke initiatieven: the Australian Child & Adolescent Trauma Loss and Grief Network, van de Australian National University, (<http://earlytraumagrief.anu.edu.au/>). In Nederland zijn er op dit gebied nog niet heel veel activiteiten.

In dit boek wil ik proberen om de wetenschappelijke bevindingen te vertalen naar het Nederlandse en Vlaamse onderwijs. De dagelijkse gang van zaken in de school als geheel, en in de klas, moeten soms anders georganiseerd worden. Leerkrachten en directie moet soms anders omgaan met kinderen met een trauma dan ze tot nog toe misschien gewend waren. Wat is dat dan precies, ‘traumasensitief’ zijn?

- Je bewust zijn van de mogelijke impact van ingrijpende ervaringen op het dagelijks leven van kinderen.
- Stressklachten die het gevolg zijn van ingrijpende ervaringen herkennen.
- Op een goede, ondersteunende manier met kinderen omgaan, zodat hun stressniveau gedurende het contact kan dalen en hun natuurlijke veerkracht kan groeien.

1 (Felitti e.a., 1998)

2 (ChildHelp, 2013)

3 (Perkins, & Gramham-Bermmanns, 2012)

4 (Perry, 2014)

Op een bijeenkomst van leerkrachten en intern begeleiders was de eerste vraag die over dit onderwerp gesteld werd: ‘Waar haal ik als leerkracht de tijd vandaan om dit ook nog allemaal te doen?’ Een zeer terechte vraag, immers het onderwijs wordt overspoeld met zaken die ‘moeten’.

Maar als je nadenkt over dit specifieke probleem, kom je al snel tot de conclusie dat leerkrachten in de dagelijkse praktijk heel veel tijd kwijt zijn met het begrenzen van het gedrag van de kinderen met ‘probleemgedrag’. Er gaat veel tijd zitten in corrigeren (vaak in de vorm van straffen en belonen), uitleggen hoe het wel moet, gesprekken na schooltijd met ouders, zorgverleners, enzovoort. Veel van die interacties verlopen niet bepaald positief. De uitkomst is heel vaak hetzelfde: morgen doen deze kinderen precies dezelfde dingen verkeerd.

Onderzoekers hebben in een aantal klassen met een stopwatch bijgehouden hoe vaak en hoeveel tijd dit soort interacties van leerkrachten met deze kinderen kosten.⁵ De leerkrachten waren zonder uitzondering geschrokken van de hoeveelheid tijd die ze (onsuccesvol) kwijt waren met het rechtbreien van ordeverstoringen. Ik denk dat het juist andersom werkt. Er komt niets bij, er gaat juist wat af. Door een andere benadering van deze kinderen, zullen naar mijn idee de problemen juist afnemen. Een traumasensitieve blik is overigens ook goed voor alle andere kinderen.

Het gedrag van kinderen die getraumatiseerd zijn, brengt ons op school vaak in verwarring. Een kind dat opgroeit te midden van chaos en verwaarlozing, kan zeven jaar oud zijn, maar op andere gebieden reageren als een kind van anderhalf, terwijl het in sommige gevallen ook gedrag en vaardigheden laat zien die bij een acht- of negenjarige horen. Ze hebben vaak wat Perry een gefragmenteerde neurologische ontwikkeling noemt.⁶

Als je dit boek over trauma leest, zul je de rol die trauma speelt in het leven en de ontwikkeling van kinderen, het effect op hun leren en gedrag, beter gaan begrijpen. Je zult begrijpen welke impact trauma heeft op de ontwikkeling van de hersenen, de zelfregulatie en het vermogen af te stemmen op anderen.

Als je je manier van werken aanpast in je school en traumasensitief gaat werken, kun je als school, als leerkracht, de negatieve impact van trauma verkleinen en een positievere schoolomgeving scheppen. In feite komt het aan op een verschuiving van een op cognitieve prestatie gerichte omgeving, naar een aanpak die relatievorming centraal stelt en niet het curriculum. We weten inmiddels dat relaties van hoge kwaliteit essentieel zijn voor de ontwikkeling van kinderen (en ook voor volwassenen trouwens). Dat betekent niet dat we het curriculum uit het oog verliezen. Het zegt vooral dat als we de relatievorming binnen school uit het oog verliezen, we

5 (Helping traumatized children learn. (Sixth printing, 2009). A Report and Policy Agenda. Massachusetts Advocates for children: Trauma and Learning Policy initiative in collaboration with Harvard Law School and the Task Force on Children Affected by Domestic Violence.)

6 (Perry & Szalavitz, 2016)

onze leerlingen niet bereiken en die leerlingen dus niet leren. Een goede relatie is een voorwaarde voor leren. Oog hebben voor het 'hele' kind, en niet alleen zijn prestaties, is een voorwaarde. Voor sommige leerkrachten is dit niets nieuws, voor andere vergt dit standpunt een mindshift.

Een manier van werken implementeren die proactief is, die betere relaties met 'moeilijke' leerlingen oplevert en kinderen leert op een meer acceptabele manier te reageren, dat klinkt toch alsof dat het proberen waard is?

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat je inderdaad (zeker in het begin) vaak tijd moet investeren. Tijd om je manier van kijken aan te passen, tijd om te leren handelen naar wat je dan inmiddels weet, tijd om uit te vinden wat werkt voor de leerkracht (en de kinderen waar we het over hebben) en tijd om oude manieren af te leren. Het betekent eigenlijk dat je, als je leerlingen 'acting out'-gedrag vertonen (zeg maar druk en opstandig gedrag) of totaal ongeïnteresseerd lijken, niet moet vragen 'Wat is er mis met jou?' maar: 'Wat is er met je gebeurd? Hoe kan ik je helpen?'

Dus we moeten nu al het wangedrag gaan goedvinden omdat het geen wangedrag is maar een onbeholpen uiting van getraumatiseerde kinderen? Zeker niet. Juist kinderen die getraumatiseerd zijn, hebben grenzen nodig. Grenzen bieden zorgt ervoor dat kinderen weten waar ze aan toe zijn en dat is veiliger dan het onbekende. Tegelijkertijd moet je die grensoverschrijdingen wel met begrip en empathie bedaren.

Je kunt als leerkracht niet kiezen of je in de 'traumabusines' zit. Je zit erin. Wat je ermee doet, daar is een keuze te maken. Ik ben er steeds meer van overtuigd dat scholen en hun leerkrachten de hierboven beschreven richting op moeten. Dit is echter maar de mening van één iemand, namelijk die van mij. Ik hoop dat u na het lezen van dit boek tot dezelfde conclusie komt.

Voor deze kinderen.

1

Trauma

'Trauma laat sporen na in onze geest, in onze emoties, in onze manier van relaties aangaan en ons leren.'

Prof. dr. Bessel van der Kolk (2016)

Inleiding

In dit hoofdstuk vind je uitleg over wat een (psycho)trauma is, welke soorten trauma er voorkomen, de gevolgen die een trauma kan hebben en hoe vaak trauma's voorkomen. Er wordt kort ingegaan op risico's en beschermende factoren: Waarom ontwikkelt niet elk kind een trauma na ingrijpende gebeurtenissen? Ten slotte wordt uitgelegd wat voor gedrag kinderen in de klas kunnen laten zien door de meegemaakte gebeurtenissen.

We beginnen door de ontwikkeling van met name de neurowetenschap steeds meer te begrijpen van de effecten van trauma op het 'gehele kind'. We begrijpen nu pas waarom kinderen met trauma zo teruggetrokken in zichzelf kunnen zijn, waarom ze 'ineens' last van geluid en licht kunnen hebben en waarom ze bij de minste provocatie in een enorme woede kunnen uitbarsten. Trauma beïnvloedt niet alleen het brein, maar ook het lichaam. Trauma is niet alleen van de teruggekeerde Irak-veteraan, trauma komt in vele families voor. En verontrustend: trauma wordt doorgegeven. Gekwetste kinderen zullen anderen kwetsen. Vroeger of later.

Een zorgzame betrokken volwassene, zoals de leerkracht, kan een groot verschil maken in het leven van deze kinderen.¹ Een rol die nog schromelijk onderschat wordt.

Ingrijpende gebeurtenis:

Soms lijkt het erop dat er steeds meer kinderen de school binnenkomen die overweldigende gebeurtenissen hebben meegemaakt of die littekens dragen van mishandeling en verwaarlozing. Kinderen die niet toegerust zijn op het vormen van relaties met anderen, die geen respect tonen naar anderen, die geen verantwoordelijkheid aankunnen en niet willen (?) leren.

¹ (Van der Kolk, 2016)

Het kan ook zijn dat we steeds beter leren kijken. De kennis op het gebied van neurobiologie is het laatste decennium explosief toegenomen. We kunnen steeds beter duiden waar gedrag vandaan komt. Steeds beter wordt het 'waarom' van gedrag in kaart gebracht. Trauma kwam altijd al voor, maar meer dan we dachten. En het is er nu ook, meer dan we willen toegeven, maar het is er. In elke klas. Kijk dus naar de levensgeschiedenis van de kinderen in je klas. Zoals je verderop kunt lezen, zegt die vaak veel. Combineer die informatie met de informatie uit dit boek. En wordt een traumasensitieve leerkracht. Deel de informatie met je team en wordt een *traumasensitieve school*.

Men heeft het lang over het hoofd gezien, er zijn erg veel kinderen en jongeren in ons land die het niet gemakkelijk hebben. Zij hebben gebeurtenissen meegemaakt die behoorlijk ingrepen in hun leven of ze zitten nog middenin die gebeurtenissen. Voor het gemak gebruik ik de term 'ingrijpende gebeurtenis', zoals die ook gebruikt werd in het TNO-onderzoek in opdracht van de Augeo Foundation,² zie kader 1.1.

Kader 1.1 Ingrijpende gebeurtenissen

Het voortschrijdend inzicht over ingrijpende gebeurtenissen begon zich te ontwikkelen vanaf 1998. In dat jaar werd in de Verenigde Staten de zogenaamde 'ACE Study' uitgevoerd (*Adverse Childhood Experience*) door onderzoekers van de CDC (*Center for Disease Control and Prevention*) en de *American Health Maintenance Organization Kaiser Permanente*. ACE's zijn ingrijpende jeugdervaringen (ingrijpende gebeurtenissen).

Dat kunnen zijn:

- fysieke mishandeling,
- fysieke verwaarlozing,
- emotionele mishandeling,
- emotionele verwaarlozing,
- seksueel misbruik,
- getuige zijn van partnergeweld (meestal de moeder die mishandeld wordt),
- opgroeien in een gezin met een probleemdrinker, alcoholist of drugsgebruiker,
- samenleven met een psychiatrisch ziek of suïcidaal gezinslid,
- een vechtscheiding,
- het ontvallen van een naast familielid,
- uithuisplaatsing, detentie van een gezinslid.

In deze Amerikaanse ACE-studie werden de uitkomsten voor ruim 17.000 volwassenen gekoppeld aan hun gezondheidsgegevens. Daarbij bleken er sterke verban-

2 (Vink e.a., 2016)

den te bestaan met problemen op latere leeftijd: lichamelijke en geestelijke aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, depressie en verslavingen.¹

In de jaren daarna werden soortgelijke onderzoeken gehouden. Telkens waren er vergelijkbare uitkomsten. In een studie uit 2012² onder kinderen van vijf tot elf jaar bleek dat 45 % ten minste één ingrijpende gebeurtenis (ACE) had meegemaakt, 22% had meerdere ACE's meegemaakt en 16% had vier of meer ACE's meegemaakt. Het aantal ACE's bleek van grotere invloed op hun functioneren dan de ernst ervan.

In Nederland

In 2010 is deze Amerikaanse ACE-vragenlijst door TNO in het Nederlands vertaald, in opdracht van de Augéo Foundation. Met deze vragenlijst is vervolgens vergelijkbaar onderzoek onder volwassenen in Nederland uitgevoerd. Een kleine kanttekening daarbij is wel dat de herinneringen van deze volwassenen vertekend kunnen zijn door de lange periode tussen de ACE's en het tijdstip van afname van de vragenlijst. Toch zijn de uitkomsten niet bemoedigend.

De resultaten lieten zien dat ruim 44% van de Nederlandse volwassenen één of meerdere ACE's zei te hebben meegemaakt. Dat is bijna de helft van de ondervraagden. Bovendien bleek dat ruim 10% aangaf meer dan vier ACE's te hebben meegemaakt.³ Ook de cijfers van het NJI en CBS laten dergelijke aantallen zien: uit een onderzoek naar voorkomen van kindermishandeling bleek het ook hier om enorme aantallen te gaan. En hoewel niet elk kind dat mishandeling meemaakt, getraumatiseerd wordt, is er wel sprake van ingrijpende gebeurtenissen.

Kader 1.2 Aantallen kindermishandeling

In 2010 zijn in Nederland ruim 118.000 kinderen en jongeren van nul tot achttien jaar blootgesteld aan een vorm van kindermishandeling.⁴ Het gaat hierbij om ruim 3% van het totale aantal kinderen. De meerderheid van de gevallen betreffen emotionele en fysieke verwaarlozing, met respectievelijk 36% en 24% van de gevallen. (Een rapport uit 2013 noemt zelfs 39,4% voor emotionele verwaarlozing.)⁵

Seksueel misbruik wordt met 4% het minst gemeld. Deze gegevens komen uit de Nationale Prevalentie Studie Mishandeling 2010. Dit betreft een studie onder beroepskrachten en Advies- en Meldpunten Kindermishandeling (NPM, 2011).

3 (Felitti e.a., 1998)

2 (Blodget, 2012)

3 (Kuiper e.a., 2010)

4 <http://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp-Kindermishandeling> Verkregen op 04-01-2017

5 (Advies en Meldpunt Kindermishandeling, 2013)

Cijfers zoals in kader 1.2 en 1.3 veranderen door de jaren heen nauwelijks.

Kader 1.3 Aantallen geregistreerde slachtoffers

In 2014 stonden er 19.340 slachtoffers van kindermishandeling geregistreerd bij het Advies en Meldpunten Kindermishandeling, het tegenwoordige Veilig Thuis.

Uitgesplitst naar leeftijdsgroepen:⁶

Kinderen tot en met drie jaar: 7 op de 1000

Kinderen tussen vier en elf jaar: 6 op de 1000

Kinderen tussen twaalf en zeventien jaar: 4 op de 1000

In 2016 heeft er een onderzoek naar ingrijpende jeugdervaringen onder leerlingen van groep 7 en 8 plaatsgevonden (664 kinderen, 23 scholen). Deze studie werd uitgevoerd door TNO, in opdracht van Augeo Foundation. De ACE-vragenlijst werd door TNO vertaald om in een representatieve steekproef van Nederlandse volwassenen (van 18 tot 74 jaar) de verschillende ACE's uit hun jeugd tot achttien jaar te bepalen. De vragenlijst bestond uit zeventien gesloten ja/nee-vragen in tien ACE-categorieën, conform de Amerikaanse studie. De criteria uit dit onderzoek:

- Ouder(s) ernstig/ongeneeslijk ziek of overleden;
- Kindermishandeling of -verwaarlozing;
- Seksueel misbruik;
- Geweld tussen de ouders (of geweld van ex-partner bij vechtscheiding);
- Alcoholmisbruik van de ouder(s);
- Drugsgebruik van de ouder(s);
- Psychiatrische aandoening ouder(s);
- Ouder(s) in gevangenis gezeten;
- Depressie of zelfmoord(poging(en)) van huisgenoot;
- Bedreiging met een mes of vuurwapen.

Uit het onderzoek blijkt dat bijna de helft (45,4%) van de leerlingen uit groep 7 en 8 aangeeft zo'n ingrijpende jeugdervaring te hebben ervaren. Voor het grootste deel van deze kinderen (23,1%) betreft dat één ingrijpende gebeurtenis, hoewel ook veel kinderen twee ingrijpende gebeurtenissen hebben ervaren (11,0%). Voor bijna één op de negen kinderen zijn dit zelfs drie of meer ingrijpende gebeurtenissen (11,4%). In het onderzoek is ook bekeken wat het vaakst voorkwam:

- Kinderen wier ouders zijn gescheiden (25,8%);
- Kinderen die emotioneel verwaarloosd worden (12,9%);

⁶ (Engelen e.a., 2017)

- Kinderen die emotioneel mishandeld worden (12,2%);
- Kinderen die lichamelijk mishandeld worden (8,5%);
- Kinderen die getuige zijn van geweld tussen ouders/opvoeders (7,5%).

Basisonderwijs

Bijna 27 procent van de leerlingen van groep 7 en 8 van het regulier basisonderwijs heeft, naar eigen zeggen, ooit in het leven met één of meerdere vormen van kindermishandeling te maken gehad. In het onderzoek gaat het om lichamelijke en emotionele verwaarlozing en mishandeling, seksueel misbruik en/of getuige zijn van geweld tussen ouders. Ruim een derde van de kinderen die mishandeld is, zal daarvoor kampen met duidelijke psychische problemen.⁷

Hoeveel vormen van mishandeling maakten deze kinderen mee?

- 13% één vorm van mishandeling,
- 8,5% twee vormen,
- 3,3% drie vormen,
- 1,1% vier vormen
- 0,6% vijf vormen.

Verwaarlozing komt het meeste voor. Deze gegevens zijn afkomstig van zelfrapportageonderzoek naar ingrijpende jeugdervaringen van basisschoolleerlingen.⁸

Voortgezet onderwijs

In het voortgezet onderwijs kom je soortgelijke aantallen tegen:

- In 2010 zegt bijna 35% van de leerlingen in de eerste vier leerjaren van het voortgezet onderwijs 'ooit in het leven' te maken hebben gehad met kindermishandeling.
- Bijna 18,7% zegt in het onderzoeksjaar (2010) met één of meerdere vormen van mishandeling te maken hebben gehad.

Deze gegevens zijn afkomstig uit zelfrapportageonderzoek onder leerlingen in het voortgezet onderwijs. Het gaat hier om een deelonderzoek van de Nationale Prevalentie Studie Mishandeling 2010,⁹ een herhaling van een studie uit 2005.

Uit het voorgaande kun je afleiden dat zeer veel kinderen ingrijpende gebeurtenissen meemaken. Bij een aantal van die kinderen ontwikkelt zich een trauma.

7 (Perry & Szalavitz, 2016)

8 (Vink e.a., 2016)

9 (Alink e.a., 2011)

1.1 Wat is een trauma?

'Het is belangrijk te beseffen dat een (onverwerkt) trauma niet iets is uit het verleden. Het lichaam blijft zich gedragen alsof de traumatische ervaring nog bezig is.'
Van der Kolk en Buczynski, trauma-experts (2016)

Het woord trauma komt uit de geneeskunde en wordt daar gebruikt voor lichamelijk letsel. Trauma betekent wond.¹⁰ Het is het gevolg van 'iets'. Het gevolg van een beschadiging. Psychotrauma lijkt op lichamelijk trauma omdat er in beide gevallen tijd nodig is om te herstellen van wat tot verwonding en pijn heeft geleid. Voor dat herstel is rust nodig, maar ook activering. Het kind moet dus ook geholpen worden vroegere activiteiten weer op te pakken. Belangrijk is om te beseffen dat niet iedereen als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis klachten ontwikkelt. Gelukkig ontwikkelen de meeste kinderen (en volwassenen) deze klachten niet, of beter gezegd bij hen verdwijnen deze stressreacties na de ingrijpende gebeurtenis vanzelf.¹¹ Het gevolg van een ingrijpende gebeurtenis kan een psychotrauma zijn. De gebeurtenis wordt in dat geval een traumatische gebeurtenis genoemd.

Trauma heeft intense lichamelijke effecten: je hart klopt in je keel, je kunt duizelig worden, je ademhaling gaat sneller en je kunt de controle verliezen over blaas en darmen. Voor kinderen die niet weten wat er in hun lijf gebeurt en waarom, is dit nog extra beangstigend.¹² Voorbeelden van traumatische gebeurtenissen zijn: een ernstig auto-ongeluk, een aardbeving, een overval gepaard gaand met (wapen)geweld, huishoudelijk geweld, oorlog, verlies van een naaste, enzovoort. Bij dergelijke gebeurtenissen ben je als kind volkomen machteloos. Je ondergaat de gebeurtenis, je wilt helpen, de gebeurtenis stoppen, maar je kunt het niet. Trauma is per definitie ondraaglijk.

Trauma heb je in verschillende vormen:

Enkelvoudig trauma: Als gevolg van een overweldigende gebeurtenis, kun je een enkelvoudig trauma ontwikkelen. Zo'n gebeurtenis is eenmalig en meestal kortdurend. Voorbeelden van gebeurtenissen die kunnen leiden tot enkelvoudig trauma zijn: verkeersongelukken, natuurrampen of het meemaken van een aanranding of verkrachting. Een enkelvoudig trauma wordt in de literatuur ook wel 'trauma type 1' genoemd.¹³

Chronisch trauma: Als er meerdere overweldigende gebeurtenissen achter elkaar plaatsvinden, kan chronisch trauma ontstaan. Hierdoor kan de veerkracht verminderen. Dit komt omdat het kind nog niet hersteld is van de vorige overweldigende traumatische gebeurtenis, waardoor het (nieuwe) gebeurtenissen minder goed kan verwerken. De gevolgen zijn ernstiger en houden meestal langer aan. Het kind

¹⁰ (Boer, de & Lindauer, 2013)

¹¹ (Boer, de & Lindauer, 2013)

¹² (Coppens & Kregten, 2012)

¹³ (Terr, 1991)

DE TRAUMASENSITIEVE SCHOOL

EEN ANDERE KIJK OP GEDRAGSPROBLEMEN IN DE KLAS

In onze scholen lopen veel meer kinderen met een traumatische ervaring rond dan we dachten, in elke klas gemiddeld één. Een ongeluk, een vechtscheiding, het verlies van een ouder, emotionele of fysieke verwaarlozing of mishandeling: als kinderen een ingrijpende gebeurtenis meemaken, kan dat tot trauma kan leiden. Met kennis van zaken en grote empathie schetst de auteur het gedrag van kinderen die aan mishandeling blootstaan en hoe gemakkelijk je als leraar hun gedrag verkeerd kunt interpreteren. Dit praktische boek gaat in op dat gedrag en hoe je daar als leraar het best mee kunt omgaan. De auteur doet een oproep aan iedere leraar vooral niet weg te kijken, omdat je de enige veilige persoon in het leven van een kind kunt zijn. Vanuit die rol kun je mogelijk bijdragen aan verwerking en herstel.

'Een boek boordevol informatie en met veel gereedschap. Het kan je helpen om kinderen die aan jou zijn toevertrouwd weer het leven te laten leiden dat voor hen was weggelegd, voor ze beschadigd raakten.' – **Prof. dr. Frits Boer**, emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie AMC, voorzitter Wetenschappelijke Raad Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie

De traumasensitieve school biedt diepgaande kennis over de achtergrond van trauma en de gevolgen ervan voor de ontwikkeling van het kindere brein. De vele voorbeelden, handelingsadviezen en tips maken het een buitengewoon praktisch boek dat leraren, begeleiders, zorgcoördinatoren en leidinggevenden kunnen gebruiken om de school en de klas traumasensitief te maken. Daarbij is het onmisbaar voor studenten. Informatieve bijlagen zijn met een code in het boek van de website te downloaden.

'Dit boek moet elke leraar lezen. Traumasensitieve leraren maken het verschil voor kinderen in nood.' – **Dr. Iva Bicanic**, Klinisch psycholoog, Hoofd Landelijk Psychotraumacentrum UMC Utrecht & landelijk coördinator Centrum Seksueel Geweld



Anton Horeweg is gedragsspecialist (M SEN) en ruim dertig jaar leraar in het basisonderwijs. Hij is auteur van diverse onderwijsboeken, waaronder: *Gedragproblemen in de klas in het basisonderwijs* en *Gedragproblemen in de klas in het voortgezet onderwijs*. Zijn boeken zijn bij veel opleidingen verplichte literatuur. Anton Horeweg heeft zitting in expertteams van Project Leer-Kracht van NCOJ en Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie (KC KJP). Daarnaast is hij veelgevraagd spreker op scholen en congressen.

