

Traumasensitief werken aan herstel voor kinderen bij intrafamiliaal geweld (IFG).

Heftige ruzies tussen ouders hebben impact op kinderen. Ze veroorzaken stress bij het kind en beïnvloeden de ontwikkeling en capaciteit om emoties te reguleren, zeker als de ruzies zich vaak voordoen. Ze hebben een overspoelend effect, zoals een golf, en veroorzaken heel wat schade. Ze laten sporen na (trauma). Jonge kinderen zijn het meest kwetsbaar. Ze beschikken namelijk over onvoldoende mogelijkheden om te begrijpen wat er gebeurt en om ermee om te gaan.

In eerste instantie is het de taak van ouders om hun kinderen op te vangen wanneer ze zich niet goed voelen. Als ouders in beslag genomen worden door hun eigen problemen, kunnen zij die opvang onvoldoende bieden. Bovendien zijn bij heftige ruzies en geweld tussen de ouders, de ouders voor het kind zowel een bron van troost als van angst, gevaar en stress. Ook dit heeft een nadelig effect. Niet alleen voelt het kind zich onveilig in het eigen huis, ook de relatie ouder-kind geeft een gevoel van onveiligheid. Kinderen worden hierdoor teruggeworpen op zichzelf.

Het is vanzelfsprekend dat bij IFG er in eerste instantie moet gewerkt worden met de ouders en dat het creëren van veiligheid voorop staat.





Even belangrijk is het om met de ouders stil te staan bij de impact van de heftige ruzies op de kinderen. Deze ruzies kunnen namelijk als monsters blijven bestaan in het leven van kinderen.

Kinderen zijn alert geworden op signalen die verwijzen naar ruzie en gevaar. Deze alertheid blijft bestaan, ook nadat het geweld is gestopt. Zo kunnen een stemverheffing of een bepaalde blik, ... triggers (traumatriggers) zijn die dezelfde stress als voorheen uitlokken. Kinderen reageren dan met typische overlevingsreacties:

- vechten: ze bijten letterlijk van zich af door anderen pijn te doen, te roepen, ...
- vluchten: ze trekken zich terug in een eigen wereld, hebben buikpijn, ...
- bevriezen: ze verstarren, reageren niet, ...
- zich vastklampen aan volwassenen

Dit is belangrijke informatie om met ouders te delen. Ouders weten niet altijd dat het gedrag van kinderen op die manier moet verstaan worden. Het risico bestaat dan dat kinderen verkeerd begrepen worden en ze bestempeld worden als:

- flauw: bv. vaak en snel wenen
- druk: bv. niet kunnen stilzitten
- agressief: bv. anderen pijn doen
- iemand die altijd zijn zin wil krijgen: bv. woede-uitbarstingen

De aanpak is dan niet altijd afgestemd op wat er werkelijk aan de hand is, namelijk dat er onderliggend stress (trauma) aanwezig is naar aanleiding van het (eerdere) IFG.



Het is belangrijk dat kinderen erkend worden in hun verhaal (het gevaar, de pijn en het gebrek aan bescherming dat ze kennen/kenden), naast het ondernemen van acties die de veiligheid van kinderen ten goede komen en die positieve ervaringen creëren als tegengewicht voor de negatieve. Kinderen hebben nood aan veiligheid van volwassenen om hen te beschermen tegen geweld, maar ook tegen de monsters die blijven bestaan (traumademonen). Ze kunnen dit niet alleen.

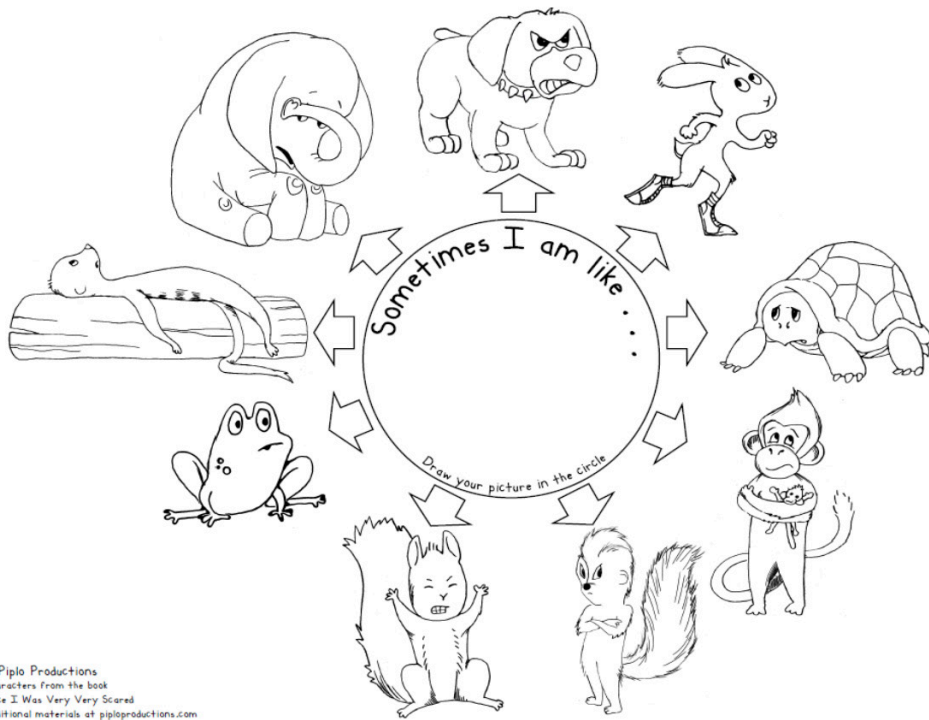


Het is in die zin van groot belang om te luisteren naar kinderen en woorden te geven aan wat er gebeurt/gebeurde in het gezin. Dit biedt erkenning, helpt hen vat te krijgen op wat ze zien gebeuren en op wat ze vanbinnen ervaren, voelen en denken. Dit helpt hen om tot rust te komen wat hun ontwikkeling ten goede komt. Om te kunnen spelen, vrienden maken, leren, ... hebben kinderen namelijk voldoende externe en interne rust nodig.

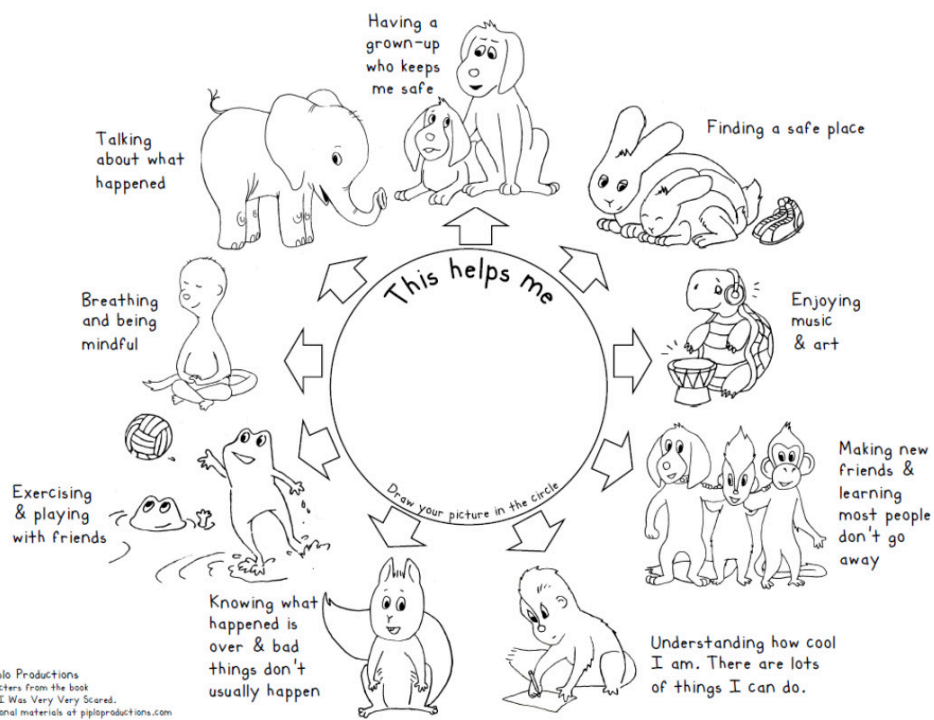
Hoe meer ouders in dit werken aan herstel kunnen betrokken worden, hoe gunstiger voor de kinderen en de ouder-kindrelatie. Werken aan herstel situeert zich op verschillende terreinen, gaande van het creëren van fysieke veiligheid tot het voorzien van structuur en routine in het dagelijkse leven, het actief opnemen van de ouderrol en het stilstaan bij wat het eigen kind nodig heeft om rust te vinden. Dit laatste verschilt van kind tot kind, net zoals de manier waarop een kind reageert op de stress ten gevolge van het IFG.

Het boek *Once I was very very scared* (Ippen, 2017) (in verschillende talen beschikbaar!) helpt om met kinderen te praten over hun gevoelens naar aanleiding van beangstigende ervaringen, zoals IFG. Ook kan het doorgenomen worden met de ouders om hen te doen stilstaan bij de invloed van IFG op kinderen. Het boek biedt, naast inzicht in de impact van stress op kinderen, ook voorbeelden van wat rust kan bieden aan kinderen. Het geeft ouders iets om mee aan de slag te gaan en/of erkent hen in het positieve dat ze al doen. Dit zet ouders in hun kracht en geeft hoop. Er zijn niet enkel de negatieve gevolgen. Ze dragen op een actieve manier bij aan herstel en creëren positieve ervaringen met en voor hun kind.


Bijkomend stelt de uitgever gratis ondersteunend materiaal ter beschikking om kinderen uit te nodigen te spreken over en om te gaan met hun beangstigende ervaringen. Onderstaande posters zijn er terug te vinden.



Figuur 1. Piplo Productions, geraadpleegd op 6 april 2020, van <http://piploproductions.com/wp-content/uploads/2017/06/this-helps-me.pdf>.



Figuur 2. Piplo Productions, geraadpleegd op 6 april 2020, van <http://piploproductions.com/wp-content/uploads/2017/06/this-helps-me.pdf>.



De posters bevatten de figuurtjes uit het boek *Once I was very very scared*. Ze tonen hoe verschillend kinderen kunnen reageren op ingrijpende, stressvolle gebeurtenissen, zoals IFG, en wat hen kan helpen om rust te vinden. De hulpverlener kan samen met ouders en/of kinderen overlopen welke figuren herkenbaar zijn, zowel op vlak van gevoelens bij stress als wat helpt om de stress te verminderen. De rol van de hulpverlener bestaat eruit om het proces op gang te brengen en te begeleiden. Niet elk gezin kan dit spontaan, vooral niet bij acute stress als het denken stopt en het overleven start. Door naast het gezin te gaan staan, wordt de stress hanteerbaar en wordt er gewerkt aan fysieke veiligheid alsook aan individueel én relationeel herstel.

Bibliografie

Ippen, C. G. (2017). *Once I Was Very Very Scared*. Geraadpleegd op 6 april 2020, van http://piploproductions.com/wp-content/uploads/2017/04/OnceIWasVeryVeryScared.web_4.pdf