

Trauma:

Een trauma is een onverwerkte gebeurtenis vanuit het verleden, zoals een ongeval, overlijden van een belangrijk persoon, pesteringen, seksueel misbruik of geweld. De gebeurtenis blijft voor nare gevoelens zorgen (langer dan een maand na afloop van de schokkende gebeurtenis).

Kenmerkende gevolgen die o.a. kunnen optreden zijn:

- Zich opdringende herinneringen aan de gebeurtenis waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries
- verhoogde prikkelbaarheid
- vermijding
- gevoelens die sterker zijn dan normaal (machteloosheid, verdriet, angst etc.)
- verhoogde schrikreacties/ alertheid
- concentratieproblemen
- slaapproblemen
- schuld/ schaamtegevoel of een negatief zelfbeeld
- lichamelijke klachten

Je hebt een trauma als de gebeurtenis zoveel indruk op je heeft gemaakt, dat je het moeilijk een plek kunt geven. Na een nare gebeurtenis krijg je te maken met verschillende emoties zoals angst, verdriet, hulpeloosheid, schuld en/of boosheid. Dit is logisch en vaak worden deze emoties vanzelf minder. Maar als dit niet het geval is en je last blijft houden, spreken we van een trauma en is het zinvol om hulp te zoeken.

Men spreekt van een '*posttraumatische stress-stoornis*' (PTSS) als iemand is blootgesteld aan een (dreigende) dood, ernstige verwonding of seksueel geweld en daarna langer dan een maand last heeft van herbelevingen, vermijding, negatieve veranderingen in cognities en stemmingen en duidelijke veranderingen in prikkelbaarheid en onrust.

Enkelvoudig of meervoudig trauma:

Bij een enkelvoudig trauma is er een eenmalige heftige gebeurtenis geweest, zoals bij een ongeluk of een geweldsmisdrijf. Een meervoudig trauma kan ontstaan als er

een langere periode of meerdere keren nare gebeurtenissen zijn geweest, zoals bijv. pestervaringen, herhaalde mishandeling en herhaald seksueel misbruik.

Enkelvoudig betekent niet dat dit trauma minder erg is dan een meervoudig of complex trauma. Beide soorten kunnen veel grip hebben op het leven van uw zoon/ dochter en van u als ouder.

Complex trauma (complexe PTSS):

Bij complexe PTSS (cPTSS) gaat het om klachten die samenhangen met herhaalde, langdurige en vaak interpersoonlijke, schokkende gebeurtenissen, bijvoorbeeld chronische mishandeling, lichamelijke mishandeling of seksueel geweld in de kindertijd als ook in de volwassenheid en de gevolgen daarvan.

Bij cPTSS treden naast de algemene symptomen van PTSS (herbeleving, vermijding/ verdoving en hyper-arousal) ook nog verstoringen in zelfregulerende capaciteiten op, zoals:

1. Affectieve problemen: verhoogde emotionele reacties, gewelddadige uitbarstingen, impulsief of roekeloos gedrag en dissociatieve verschijnselen.
2. Een verstoord zelfgevoel: gekenmerkt door hardnekkige overtuigingen over zichzelf als negatief, verslagen of waardeloos, vergezeld van doordringende gevoelens van schaamte, schuld, boosheid of falen.
3. Aanhoudende problemen bij het onderhouden van relaties: gekenmerkt door moeilijkheden om zich dichtbij bij anderen te kunnen voelen, weinig interesse in relaties of sociale betrokkenheid in het algemeen.

Onze werkwijze:

Bij een traumabehandeling zal gestart worden met één tot twee intakegesprekken, waarin we kennis maken en stil staan bij de klachten en bij de doelen voor therapie. Hierin bespreken we ook de ontwikkeling van uw zoon/ dochter, uw gezinssituatie en zijn/haar verdere leefomgeving. Tevens zal aan u gevraagd worden om thuis (digitaal) een of meer vragenlijsten in te vullen.

In het volgende gesprek bespreken we met u de diagnose, de verschillende mogelijkheden voor behandeling en maken we afspraken omtrent de therapie (welke dag, de frequentie etc.). Dit leggen we vast in een behandelovereenkomst. Naast sessies voor uw zoon/dochter zijn er ouderbegeleidingsgesprekken. Hierin wordt onder andere besproken hoe u uw kind kunt ondersteunen tijdens zijn/haar

therapieproces. Ook wordt besproken hoe de traumatische gebeurtenis en/of de gevolgen voor uzelf en het gezin zijn geweest.

Een traumatherapie bestaat uit:

- Psycho-educatie: Hierbij wordt uitleg gegeven wat trauma is, wat het in je brein doet en wat de eventuele gevolgen zijn.
- Verwerken van het trauma: het trauma wordt op een andere manier opgeslagen in de hersenen, waardoor er meer rust ontstaat.
- Integratie in het leven: het meegemaakte trauma overheerst niet in het huidige leven en hoeft ook niet vermeden te worden.

In sommige situaties (bijv. bij complex trauma) kan het wenselijk zijn om - voorafgaande aan start van behandeling - meer helderheid te krijgen over de klachten, over hoe uw zoon/dochter met emoties in het algemeen omgaat of welke oplossingsvaardigheden hij/zij zelf gebruikt. Een diagnostiektraject wordt dan ingezet, middels gesprekken, testafname en/of spel.

Minimaal eens per 6 maanden, maar naar behoefte vaker, wordt de behandeling geëvalueerd met de jongere en ouders. Aan het einde vindt een eindevaluatie plaats waarin het behandelproces, het eindresultaat, de werkrelatie met de therapeut en de algemene werkwijze worden geëvalueerd.

Behandelmethoden:

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR is een behandelvorm die geschikt is voor kinderen van alle leeftijden, ook voor hele jonge kinderen.

EMDR helpt om de herinneringen aan de traumatische ervaring(en) op een 'normale' manier op te slaan. Bij gewone ervaringen gaat de informatie van de zintuigen naar de hersenen, waar deze wordt geregistreerd en verwerkt tot een herinnering; een mix van feiten, indrukken en interpretaties.

Bij ervaringen waarbij intense angst, hulpeloosheid of levensgevaar een rol spelen, kondigt het lichaam echter een alarmtoestand af. Oorspronkelijke beelden, gedachten, geluiden en gevoelens worden daardoor in onverwerkte vorm opgeslagen. Prikkelers zoals beelden, geuren en geluiden die aan de ingrijpende gebeurtenis doen denken, kunnen deze 'ruwe herinnering' telkens weer activeren. Uw zoon/dochter voelt steeds opnieuw dezelfde emoties als toen en raakt keer op keer van slag.

EMDR helpt om het informatieverwerkingsproces af te ronden, zodat traumatische herinneringen gewone herinneringen kunnen worden. Hoe gaat dit in z'n werk?

De therapeut laat uw kind over die bewuste gebeurtenis vertellen en daarna stilstaan bij het beeld dat het nu nog het akeligst vindt. Terwijl het kind zich concentreert op het beeld en wat het er nu bij denkt en voelt, wordt er nog iets anders aan hem/ haar gevraagd te doen. Dit kan zijn:

- 1) Een lichtje volgen op een lichtbalk, die voor zijn/haar gezicht heen en weer beweegt.
- 2) Luisteren naar geluidjes via een koptelefoon
- 3) Met de handen trommelen op de handen van de therapeut
- 4) Met het lichaam verschillende bewegingen maken (bijv. rennen op de plaats)

Regelmatig zal de therapeut aan uw kind vragen wat er bij hem/ haar opkomt. Dit kunnen beelden, gedachten of emoties zijn maar ook lichamelijke sensaties zoals spanning of pijn. Het kind zal het beeld van die bewuste gebeurtenis(sen) steeds beter kunnen verdragen. De behandeling gaat door totdat uw kind niet meer van slag raakt wanneer het aan het gebeurde denkt.

Bij **jonge kinderen (0-5 jaar)** en bij oudere kinderen die op jongere leeftijd getraumatiseerd zijn, wordt de Storytelling-methode van Lovett gebruikt. Dit is een verhalenmethode waarmee pre-verbale trauma's worden verwerkt. Omdat het kind zijn herinneringen aan het trauma niet zelf kan vertellen, wordt de herinnering geactiveerd door het verhaal van de ouders. In dit verhaal staat niet de beleving van de ouders centraal, maar de (veronderstelde) beleving van het kind. Ouders lezen het verhaal aan hun kind voor terwijl de therapeut afleidende stimuli aanbiedt aan uw kind. De behandeling gaat door totdat uw kind niet meer van slag raakt bij het horen van het verhaal.

Imaginaire Exposure:

Dit is, net als EMDR, een eerste-keus behandeling voor traumaverwerking. De therapeut stimuleert uw zoon/dochter om nare herinneringen aan de schokkende gebeurtenis(sen) meerdere malen te herbeleven in zijn/haar herinnering.

Het regelmatig en langdurig blootgesteld worden aan de nare herinneringen zorgt er geleidelijk voor dat uw zoon/dochter minder angstig wordt en dat eventuele onjuiste gedachten over de gebeurtenis worden bijgesteld (dit wordt 'uitdoving' genoemd). Het gevolg hiervan is dat de herinnering op de 'normale' manier kan worden opgeslagen en de klachten verminderen.

Traumafocused cognitieve gedragstherapie:

Trauma gerichte cognitieve gedragstherapie (TG-CBT) is een individuele behandeling voor kinderen van 4-18 jaar die uit verschillende componenten bestaat en traumagerichte interventies integreert met cognitief gedragstherapeutische principes. Hierin worden o.a. ontspanningsoefeningen aangeleerd, emotieregulatie en coping strategieën. Het traumaverhaal wordt gemaakt en gedeeld met dierbaren en er wordt geleerd om triggers te herkennen en ermee om te gaan. Ouders worden betrokken in gezamenlijke ouder-kind sessies.

Schrijftherapie (WRITE junior):

Dit is een schrijftherapie geschikt voor kinderen van 4-18 jaar met PTSS-klachten als gevolg van eenmalig of meermalig trauma. Het bevat traumagerichte cognitief gedragstherapeutische elementen (zie hierboven). Met uw kind/ de jongere wordt het traumaverhaal tot in detail gemaakt om de verwerking te bevorderen.

Integratieve psychotherapie:

Langdurige traumatische ervaringen kunnen de ontwikkeling van bepaalde hersendelen vertragen. Daardoor kan een kind op verschillende gebieden achterblijven en kan de persoonlijkheidsontwikkeling beïnvloed worden.

Bij complex trauma wordt daarom EMDR dan wel Imaginaire Exposure aangeboden binnen een bredere psychotherapie waarbij de focus ligt op bevordering van de hechting tussen ouder en kind. Hierbij wordt gewerkt aan de mogelijke achterstanden die zijn ontstaan op verschillende gebieden, waaronder het reguleren van emoties.

Opvangprotocol van Eland, de Roos en Kleber:

Dit is een therapievorm voor opvang en begeleiding van kinderen die minder dan een maand geleden getroffen zijn door een schokkende gebeurtenis. In een serie van 4 gesprekken met kind en ouders wordt de normale verwerking ondersteund en gestimuleerd. Deze 4 gesprekken zijn verspreid over 3 maanden tijd.

Speltherapie:

Dit is een therapievorm waarin uw kind vooral via spel met zijn/haar problemen leert omgaan. Spel is vaak de taal waarmee kinderen duidelijk kunnen maken wat er zich in hen afspeelt.

Ouderbegeleiding:

In de ouderbegeleiding wordt uitleg gegeven over trauma, hoe de werking hiervan is in het brein en de mogelijke gevolgen hiervan. Tevens wordt met u gekeken wat het trauma bij uzelf aan emoties, gedachten en gedrag heeft

veranderd. De hulpverlener staat náást u en bekijkt samen met u hoe uw eigen emoties en/of gedrag mogelijk van invloed zijn op (de interactie met) uw kind. In de ouderbegeleiding wordt met u besproken hoe u uw kind zo goed mogelijk kunt ondersteunen in het proces van traumaverwerking.