

Somatic Experience, trauma-healing for kids

Maggie Kline

Begin juli 2011 was Maggie Kline in Nederland waar zij een 4 daagse workshop gaf. Onderstaand artikel over trauma's – het ontstaan en het voorkomen ervan – komt van haar hand. Zij schreef het niet speciaal voor ons, maar heeft het – with her blessings and love – doorgegeven voor ons tijdschrift.



Wat is trauma, hoe ontstaat trauma en hoe kun je trauma voorkomen?

Lisa huilt hysterisch, iedere keer dat het gezin op het punt staat om met de auto ergens naar toe te gaan.

Carlos, een pijnlijk verlegen jongen van 15 jaar oud, die chronisch spijbelt. "Ik wil me niet meer de hele tijd bang voelen", zegt hij. "Alles wat ik wil is me normaal voelen."

Sarah is iedere dag op tijd op school, ze zit net in de tweede klas. Maar elke morgen om 11:00 uur klaagt ze over buikpijn. Een medische reden kan echter niet worden gevonden voor haar klachten.

Curtis, een populaire en goedmoedige middelbare scholier, vertelt zijn moeder dat hij voelt dat hij iemand wil schoppen, wie dan ook. Hij heeft geen idee waar deze drang vandaan komt. Twee weken later begint hij zich agressief te gedragen in de richting van zijn kleine broertje.

De ouders van de driejarige Kevin maken zich zorgen over zijn 'autistisch-achtige' spelen. Hij ligt herhaaldelijk op de grond en zijn lichaam verstijft. Hij doet alsof hij stervende is en langzaam weer tot leven komt. Hij zegt dan: "Red me.. red me!"

Wat hebben deze kinderen met elkaar gemeen? Zullen hun symptomen vanzelf verdwijnen of worden ze erger in de loop der tijd. Wat zijn hun individuele geschiedenissen?

Lisa zat vast in haar autostoeltje toen de auto van de familie van achter werd aangereden. Niemand had lichamelijk letsel.

Carlos werd vijf jaar lang door zijn emotioneel gestoorde, volwassen stiefbroer geïntimideerd.

Tijdens haar eerste maanden in de tweede klas werd Sarah abrupt en onverwacht verteld, dat haar ouders gingen scheiden en dat haar vader zou verhuizen.

Terwijl hij op een ochtend op de schoolbus wachtte, was Curtis getuige van een drive-by shooting. Het slachtoffer bleef dood achter op de stoep.

Kevin werd geboren via een noodkeizersnede en moest binnen 24 uur na zijn geboorte een levensreddende operatie ondergaan.

Al deze kinderen hebben een gevoel van overweldiging en hulpeloosheid gemeen. Ze hebben een intense, overweldigende gebeurtenis ervaren en ook al is de gebeurtenis voorbij, allen ervaren zij het leven alsof de gebeurtenis nog steeds plaatsvindt. Hun lichaam reageert nog steeds op een alarm dat op het overweldigende moment werd ingeschakeld. Deze kinderen hebben te maken met traumatische stress symptomen die niet uit zichzelf verdwijnen. Traumatische reacties kunnen zich ontwikkelen bij iedereen, ongeacht leeftijd. De gevoeligheid voor trauma's is afhankelijk van diverse factoren:

De leeftijd van het kind: hoe jonger het is, hoe meer het overweldigd kan worden door iets wat, als het ouder geweest zou zijn, minder invloed gehad zou hebben (alledaagse gebeurtenissen).

Ook hechting, lichamelijke en of verstandelijke beperkingen, andere trauma's en erfelijke aanleg zijn van invloed.

Kindermishandeling en verwaarlozing, het getuige zijn van geweld, oorlog, een auto ongeluk of natuurgeweld worden herkend als mogelijke oorzaak van een trauma.

Het is niet verbazingwekkend dat het ooggetuige zijn van een moord, Curtis heeft aangegrepen. De symptomen van trauma kunnen echter ook hun wortels hebben in, wat over het algemeen, meer 'gewone' gebeurtenissen worden genoemd. Medische behandeling, echtscheiding, gepest worden en zelfs alledaagse dingen als het vallen van een fiets kunnen tot een trauma leiden.

Het is belangrijk om aan te geven dat gebeurtenissen die voor een volwassene niet traumatiserend zijn voor een kind intens en overweldigend kunnen zijn.

Het goede nieuws is dat, ook al zijn overweldigende gebeurtenissen een onderdeel van het opgroeien, en daarmee onvermijdelijk, de traumatische symptomen meestal te voorkomen zijn of vaak geheeld kunnen worden.

Wat is trauma?

Trauma zit niet in de gebeurtenis zelf maar in het effect op het zenuwstelsel. De basis van trauma is eerder fysiologisch, dan psychologisch.

Omdat er geen tijd is om te denken wanneer we met gevaar geconfronteerd worden is onze eerste reactie instinctief. Aan een traumatische reactie ligt onze erfenis van tweehonderdtachtig miljoen jaar ten grondslag. Een erfenis die ligt opgeslagen in de oudste en diepste gelegen delen van onze hersenen. Wanneer deze primitieve hersendelen een gevaar signaleren, activeren ze automatisch een enorme hoeveelheid energie. Denk aan de adrenalinestoot die een moeder in staat stelt een auto omhoog te tillen om haar beknelde kind in veiligheid te brengen.

Deze onpeilbare overlevingskracht, die wij allemaal bezitten, zorgt naast een snel kloppend hart voor meer dan twintig andere fysiologische reacties die bedoeld zijn om onszelf en degene van wie we houden te beschermen. Belangrijk is dat de energie die gegenereerd wordt door het lichaam, om de overweldigende ervaring aan te kunnen, verbruikt moet worden. Zo niet, dan blijft de energie opgeslagen in het lichaam als een lichaamsherinnering. Daaruit kunnen traumatische symptomen zich ontwikkelen en manifesteren.

Het effect op het zenuwstelsel kan leiden tot:

- uitputting door een aanhoudende stressreactie.
- uitholling van de gezondheid, vitaliteit en zelfvertrouwen.

Jack, een 11-jarige jongen, had plotseling een schoolfobie na een kleine aardbeving - in feite een kleine trilling voor Californië. Wat maakte voor Jack de ervaring zo traumatisch? Toen hij de beving voelde, was hij niet in staat om te voorspellen hoeveel gevaar hij liep. Het enige wat zijn reptielenbrein registreerde was de "rode vlag" van de bedreiging. Zijn zenuwstelsel reageerde op het vermeende gevaar met volledige alertheid en hij bleef zich paniekerig voelen na de gebeurtenis.

De ernst van deze reactie wordt begrijpelijk als we weten, dat Jack als jonger kind enkele weken beperkt werd door gips na een operatie. Het was een angstaanjagende ervaring voor hem geweest. Overweldigd door de ziekenhuisopname en de operatie en vervolgens geïmmobiliseerd door het gips, was hij machteloos om te reageren op de gevaren die hij voorzag. Gevaren die kinderen na een beangstigende ervaring kunnen bedenken. Geen kant op kunnen door het gips, niet kunnen 'vluchten' of vechten, maakte dat hij deed wat een dier doet in een situatie waarin ontsnappen onmogelijk is. Hij zakte weg in berusting: een bevroren toestand. En zelfs toen het gips verwijderd was, was de niet ontladen energie nog steeds in het zenuwstelsel.

Toen hij vervolgens een aantal jaren later in bed lag en de kleine aardbeving zich voor deed, herinnerde zijn lichaam zich de oude hulpeloosheid. Het reageerde op het huidige gevaar alsof hij nog steeds letterlijk geen kant op kon. Hij was bang dat hij niet in staat zou zijn om zichzelf te beschermen en werd paniekerig. Wat leek op een schoolfobie was echter de angst voor zijn eigen innerlijke gewaarwordingen en het verlies van vertrouwen in zijn lichamelijke reacties. Gewaarwordingen en reacties die al vele jaren eerder waren ontstaan en opgeslagen.

Lessen uit het dierenrijk

Eind 60-er jaren observeerde Peter Levine prooidieren in de wildernis. Ondanks de constante dreiging die ze ervaren zijn ze zelden getraumatiseerd. Verder onderzoek leidde tot de ontdekking dat deze dieren een ingebouwd vermogen hebben om te herstellen van de steeds aanwezige dreiging. Ze schudden letterlijk de achtergebleven energie van zich af door te rillen, snelle oogbewegingen te maken, te trillen, te hijgen en spontaan diep te ademen om het lichaam weer in balans te brengen. Dieren hebben geen woorden om te oordelen over hun gevoelens en sensaties. Er is geen schaamte of schuld, alleen de taal van het instinctieve reptielen brein, de taal van sensaties en gewaarwordingen.

Zintuiglijk bewustzijn, helpt een kind helen

De taal van gevoel is, voor velen een relatief vreemde, maar gelukkig makkelijk te leren taal. Deze taal is essentieel voor het herstel.

Sensaties kunnen variëren van druk- of temperatuurveranderingen op de huid, trillingen, bibbers, spierspanning of verstarring. Dit is de taal van de primitieve hersenen, die optreedt bij gevaar.

Voordat zich een noodsituatie voordoet, is het een goed idee om kennis te maken met de gewaarwordingen van het eigen lichaam, het innerlijke landschap. Wat het lichaam nodig heeft is enige tijd, niet gehaast, zonder afleiding, aandacht besteden aan hoe het zich voelt.

Sensaties verschillen van emoties. Sensaties beschrijven de manier waarop het fysieke lichaam zich voelt. Zelfs préverbale kinderen kunnen worden uitgenodigd om aan te geven waar in hun lichaam het bibberig voelt, verdoofd, suf, kalm, enzovoort.

Gewaarwording

Kinderen hebben behoefte aan verzorgers die voldoende tijd voor ze nemen om te ervaren, door middel van lichamelijke gewaarwording, hoe je kunt herstellen van intense overweldigende ervaringen. De emotionele eerste hulp die hier wordt gepresenteerd heeft de intentie om een reis naar de innerlijke wereld van de lichamelijke gewaarwording van kinderen mogelijk te maken. Een weg die veerkracht van kinderen bevordert ten aanzien van de uitdagingen en stress die alle kinderen tegenkomen.

Steun geven aan een overweldigd kind

De wetenschap dat kinderen veerkrachtig zijn en zich kunnen herstellen kan helpen om zelf kalm te blijven. Wanneer ze goed worden begeleid herstellen kinderen gewoonlijk van stressvolle gebeurtenissen. Als ze schokken en verliezen van het leven te boven leren komen veranderen ze in capabele, weerbare en levendige personen.

Omdat het vermogen tot herstel aangeboren is, is je rol als begeleider eigenlijk heel eenvoudig: help het kind dit vermogen te gebruiken. Dit is vergelijkbaar met de vele manieren waarop je een pleister of spalk kunt gebruiken. Het heelt de wond niet maar beschermt het lichaam zodat het zichzelf kan herstellen. De aanwijzingen hier kunnen je helpen om voor een kind een goede 'pleister' te zijn.

Allereerst is het belangrijk om kinderen te laten weten dat elke krachtige emotie die ze kunnen hebben zoals verdriet, boosheid, woede, angst of pijn niet alleen oké is maar ook normaal. Kinderen worden gerustgesteld door, en putten kracht uit, de wetenschap dat hun pijn tijdgebonden is. Het duurt

niet eeuwig en wat ze ook voelen: het is oké. Kinderen zullen hun emoties en gevoelens vlot verwerken als ze de tijd krijgen. Het geduld om jouw tempo af te stemmen op het ritme van het kind, geeft het de toestemming zichzelf te zijn. Deze acceptatie en dit respect scheppen voor het kind de voorwaarden om in zijn eigen tijd te herstellen en zijn gezonde gevoel van 'zijn' terug te vinden.

Kinderen reageren vaak op een manier zoals ze denken dat hun ouders dat willen. Ze doen zich sterk en braaf voor en gaan voorbij aan hun eigen gevoelens, om zo traumatische symptomen te ontwikkelen die afgewend hadden kunnen worden.

Veel volwassenen in therapie geven aan dat ze hun gevoelens als kind onderdrukten om hun ouders te beschermen tegen 'zich ongelukkig voelen'. Wees alert op deze valkuil en omzeil hem door goed te letten op wat het kind laat zien, laat horen en uitdrukt.

Als er sprake is van shock, dan is het normaal om eerst niet veel te voelen omdat de stoffen die in het lichaam vrijkomen bij vluchten of vechten werken als een natuurlijke verdoving. Wanneer een kind zich snijdt, merkt hij het vaak pas als hij het bloed ziet; de pijn is meestal vertraagd, tot de shock verminderd. Aan de andere kant kan het kind ook hysterisch huilen. Bevestig de fysieke pijn, de gewaarwordingen en emoties van het kind met een kalme stem. Verzeker het kind ervan dat je bij hem blijft en doet wat nodig is. Kinderen profiteren het meest van het gevoel dat er een rustige volwassene is die accepteert wat er is, weet wat te doen, en in staat is om veiligheid te bieden en te laten ervaren.

Voor ouders kan niet genoeg benadrukt worden hoe belangrijk het is zelf kalm te blijven. Als een kind pijn heeft of bang is, is het normaal dat je je als ouder ook geschrokken voelt. Het is ook niet ongebruikelijk om vanuit een eigen schrikreactie eerst boos te reageren, wat het kind verder laat schrikken.

De beste manier om te reageren is om eerst jezelf lichamelijk tot rust te brengen. Ons werk met cliënten bevestigt dat vaak het meest beangstigende deel van de ervaring voor het kind de reactie van een ouder was. Hoe jonger het kind, hoe meer het de gezichtsuitdrukking van de volwassenen 'leest' als een barometer van de ernst van de situatie.

Ook als therapeut is die kalmte van belang. Wanneer je overweldigd raakt door ervaringen met een cliënt, zorg dan ook eerst zelf kalm te worden alvorens je reageert.

Emotionele Eerste hulp bij een Overweldigd Kind

De lichamelijke gewaarwording

Geef aandacht aan lichamelijke reacties van het kind. Steun deze reacties door ze niet te onderbreken. Het zijn natuurlijke cycli, nodig om uit de shock te komen.

Een baby of jong kind, houd je veilig op schoot. Als het kind ouder is, leg dan een hand op zijn schouder, arm, of in het midden van de rug, (aanraking is verbinding en brengt het zenuwstelsel tot rust, Maggie Kline workshop 2011). Zorg dat je hem niet te vast houdt, niet te strak of op een zodanige wijze dat het de natuurlijke afvoer van lichamelijke sensaties stopt. Lichamelijke reacties die er kunnen zijn, zijn bijvoorbeeld schudden, trillen, tranen, rillingen, warmte of kou. Help het kind kalm te blijven met een geruststellende stem en een paar woorden, zoals "Dat is goed", "Het is goed te voelen," of "Laat het schudden maar gebeuren."

De emotionele reacties

Nadat het trillen, de tranen, of andere symptomen zijn gestopt, bevestig dan de emotionele reacties van het kind. Laat weten dat wat het voelt oké is en dat

je er bent en blijft en luistert. Weersta de verleiding om een kind uit de angst, het verdriet, de boosheid, de schaamte, de schuld te praten om je eigen ongemak te vermijden. Vertrouw erop dat het kind zich door deze gevoelens heen beweegt en deze gevoelens verwerkt als dit ondersteund wordt.

Hoe weet je of een kind is getraumatiseerd?

Voorkomende indicaties van een trauma na een stressvolle gebeurtenis zijn terugtrekking, angst, prikkelbaarheid, vastklampen, slaapproblemen, emotionele uitbarstingen, nachtmerries, overmatige verlegenheid en agressie. Andere symptomen zijn overdreven schrikreacties en regressie naar eerder gedrag zoals bedplassen en duimzuigen.

Sommige kinderen ontwikkelen fobieën. Deze kunnen specifiek zijn, zoals een fobie voor honden na gebeten te zijn, of algemeen, zoals een schoolfobie. (Jack's fobie na de aardbeving.)

Lichamelijke symptomen komen ook vaak voor, zoals buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, braken, diarree, constipatie of koorts. Natuurlijk kunnen deze symptomen ook worden veroorzaakt door een ziekte zoals de griep. Als dat zo is verdwijnen ze vaak in een dag of zo; fobieën en andere symptomen meestal niet. In feite worden die vaak complexer na verloop van tijd.

Eerste hulp bij acute overweldigende ervaringen zoals bijvoorbeeld een val of ongeval

1. Geef eerst aandacht aan je eigen reactie. Pauzeer om je eigen niveau van angst of bezorgdheid op te merken. Adem vervolgens diep in en uit tot je voelt dat je rustig genoeg bent om kalm te reageren. Een overdreven emotionele of verstikkende volwassene kan het kind net zo laten schrikken als het gebeuren zelf.
2. Houd het kind stil en rustig. Als verwondingen vereisen dat het wordt opgepakt of verplaatst, zorg er dan voor dat het kind goed is ondersteund.
Vergeet niet dat het waarschijnlijk in shock is. Houd het kind aangenaam warm door een trui of een deken over hem heen te leggen.
3. Beoordeel de situatie. Als het kind tekenen van shock vertoont (glazige ogen, een bleke huid, snelle of oppervlakkige ademhaling, desoriëntatie, overdreven emotioneel of overdreven rustig of doen alsof er niets is gebeurd), laat het dan niet direct opspringen. Zeg zoiets als: "We gaan even samen bij elkaar zitten" Een kalme stem geeft het vertrouwen dat jij weet wat je doet.
4. Als de shock is uitgewerkt, begeleid je het kind om de aandacht op het gevoel te richten. Vraag het kind hoe het zich voelt "in zijn lichaam." Herhaal zijn antwoord als een vraag - "Je voelt je in je lichaam?" - En wacht op een knikje of een andere reactie. Meer specifiek is de volgende vraag: "Hoe voel je je in je buik (hoofd, arm, been, enz.);" Als het kind een aparte sensatie voelt en aangeeft vraag je voorzichtig naar de locatie, grootte, vorm, kleur of gewicht. Houd het kind bij het begeleiden in het hier en nu.
Als het kind te jong is of te geschrokken om te praten, vraag hem dan aan te wijzen waar het pijn doet, waar het akelig voelt of goed.
5. Laat steeds een minuut of twee stilte tussen de vragen. Dit kan voor jou het moeilijkste deel zijn, maar heel belangrijk voor het kind. Het geeft het kind de tijd een cyclus te voltooien en de overtollige energie te ontladen. Wees alert op signalen die je laten weten dat een cyclus is afgerond, zoals een diepe, ontspannen ademhaling, het stopzetten van huilen of beven, een rek, een geeuw, een glimlach, of het maken of verbreken van oogcontact. Wacht even rustig om te zien of een andere cyclus begint of dat er (in ieder geval voor dit moment) genoeg ontladen is.

Somatic Experience, traumahealing for kids

Maggie Kline, is ruim 25 jaar schoolpsychologe en gezins- en kindertherapeut geweest in Long Beach, Californië. Ze combineert Somatic Experiencing® met droomwerk, kunstzinnige- en speltherapie. Ze werkt intensief met individuen, echtparen, tieners en kinderen aan het voorkomen van, en het oplossen van trauma's en stressgerelateerde problemen. Ze onderwijst de methode aan professionals in de VS maar ook daar buiten. In Thailand heeft ze met groepen kinderen gewerkt ter vermindering van trauma's als gevolg van de tsunami van 2004.

Maggie Kline schreef samen met Peter A. Levine het boek 'Trauma Proofing Your Kids'. Dit werd in het Nederlands vertaald naar 'Het weerbare kind, traumawerk met kinderen'. ISBN 978 90 6963 8546 Dit artikel is gebaseerd op de Sounds True audiotape series 'It Won't Hurt Forever: Guiding Your Child through Trauma'. De tapes geven informatie over hoe je kinderen kunt helpen die getraumatiseerd zijn door (ziekenhuis) opnamen, medische procedures, maar ook als gevolg van andere overweldigende ervaringen.

Peter A. Levine, heeft Somatic Experiencing® ontwikkeld en is oprichter van de Foundation for Human Enrichment. Zijn boek 'De tijger ontwaakt: traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie', ISBN 978 90 6963754 9 is in twintig talen vertaald.

Onlangs verscheen zijn boek: 'In An Unspoken Voice, How The Body Releases Trauma And Restores Goodness' ISBN: 978 1 55643 943 8

6. Stimuleer het kind om te rusten of te slapen. Diepe ontladingen van energie gebeuren over het algemeen ook tijdens rust en slaap. Stel nu geen vragen over de gebeurtenis.

Later kan het kind het verhaal willen vertellen, een tekening willen maken, of zich uiten door te spelen. Als er veel energie werd gemobiliseerd, zal het ontladen nog steeds doorgaan al is het soms zo dat je het haast niet opmerkt. Rust bevordert een meer volledig herstel, waardoor het zenuwstelsel weer kan ontspannen. Daarnaast kunnen dromen het lichaam helpen bij het ontladen en de noodzakelijke fysiologische veranderingen. Deze veranderingen gebeuren vanuit een natuurlijk proces. Alles wat je hoeft te doen is zorgen voor een kalme, rustige omgeving. (Let op: natuurlijk wil je het kind, als het een hoofdwond heeft, ook tot rust laten komen, maar niet laten slapen totdat het veilig is.)

7. Houd contact met het kind en zijn lichamelijke reacties, bevestig dat ze er zijn en er mogen zijn. Weersta de impuls om tranen of trillen te stoppen, laat het kind op kalme toon weten dat wat er is gebeurd, voorbij is. Om het evenwicht terug te vinden is het belangrijk dat de reacties hun weg kunnen vinden tot ze vanzelf stoppen. Dit kan kort of ook wat langer duren. Kinderen die in staat zijn om te huilen en beven na een overweldigende ervaring, hebben minder problemen met het herstellen. Jouw taak is het om een rustige stem en geruststellende hand te gebruiken om het kind te laten weten dat "het goed is om alles wat je bang maakte weg te schudden of te huilen en zo kwijt te raken". Het is belangrijk om te voorkomen dat je het proces onderbreekt en het kind er niet van af leidt door het te stevig vast te houden of bij het kind weg te gaan.

8. Geef tot slot aandacht aan de emotionele reacties van het kind. Later, wanneer het kind gerustgesteld en kalm is, neem je de tijd om te praten over zijn gevoelens, over wat hij mee heeft gemaakt. Kinderen voelen vaak boosheid of schaamte. Help het kind om te weten dat die gevoelens normaal zijn en dat je ze begrijpt. Je zou kunnen vertellen over een soortgelijke ervaring die jij, of iemand die je kent heeft gehad en dat daarbij dezelfde gevoelens er ook waren.

Wanneer na het volgen van deze eerste hulp suggesties - ongeacht wat er gebeurd is - het kind nog steeds klachten of problemen heeft, zoek dan professionele hulp. Wacht niet tot de symptomen zich verder ontwikkelen. Vraag de school, de kinderarts, of vrienden naar een kindertherapeut waar goede ervaringen mee zijn. Interview de therapeut over zijn/haar opleiding en ervaring in het werken met kinderen. Het inschakelen van hulp door een goede en bevoegde professional kan de beste investering ooit blijken te zijn. ■

Met toestemming vertaald en bewerkt door Jacqueline Besseling.