



JEROEN KNIPSCHEER

Psychologe Eva Alisic schreef een boek voor ouders en leerkrachten

Hoe ondersteun je kinderen na



Kinderen kijken naar de nasleep van een verkeersongeluk waarbij een meisje is aangere-den (Paul van Riel/HH)

trauma?



Hoe reageert een kind op een schokkende gebeurtenis zoals een ernstig ongeluk, de plotselinge dood van een broertje of zusje, of geweld? Wat kunnen volwassenen in de naaste omgeving doen om een kind te helpen bij het verwerken van deze ervaring? En wanneer is professionele hulp nodig? Psychologe Eva Alisic vertaalde wetenschappelijke onderzoeksbevindingen rond dit thema naar de praktijk van alledag in het handzaam boek *Kinderen ondersteunen na trauma*.

Gemiddeld één op de zeven basisschoolkinderen heeft een schokkende gebeurtenis meegemaakt. Dat kan een ernstig auto-ongeluk zijn, het plotselinge verlies van een broertje of zusje, geweld of een andere bedreigende situatie. Eva Alisic, psycholoog en onderzoeker bij het Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren (UMC Utrecht) en Monash University (Australië), doet sinds 2006 onderzoek naar traumaverwerking bij kinderen. Ze schetst een paar voorbeelden: 'Een kind dat me altijd bij is gebleven is een jongetje dat getuige was van een ernstige vechtpartij waarbij zijn vader in elkaar werd geslagen. Hij kon z'n vader niet helpen, hoe graag hij ook wilde. En met regelmaat zien we bij het psychotraumacentrum kinderen die een ernstig ongeluk hebben meegemaakt, zoals een meisje dat aangereden was op een parkeerplaats; de bestuurder had haar niet gezien tijdens het uitparkeren. In Australië zie ik onverwacht deels andere ongelukken dan in Nederland: veel meer kinderen die gewond zijn geraakt bij een crossmotorwedstrijd bijvoorbeeld.'

Veel kinderen hebben kort na een dergelijke gebeurtenis last van stressklachten, zowel thuis als op school. Ze zijn bijvoorbeeld snel geïrriteerd, slapen slecht, trekken zich terug en kunnen zich moeilijk concentreren. Dat is normaal: meestal gaat het na een paar weken weer beter. Maar bij ongeveer vijftien procent van de kinderen die iets schokkends meemaken, houden de klachten langer aan of beginnen ze later. Het is

voor een ouder of een leerkracht dan lastig om in te schatten welke ondersteuning een kind nodig heeft – men voelt zich vaak onzeker over wat je zou moeten doen en is onbekend met de mogelijkheden voor professionele hulp. Alisic: ‘Ondersteuning is echter wel heel belangrijk. Uit verschillende onderzoeken blijkt namelijk dat de omgeving van een kind, ouders en andere steunfiguren zoals leraren, een heel belangrijke rol speelt bij het verwerken van schokkende gebeurtenissen. Zij kunnen het verschil maken.’

Verkleining kloof tussen wetenschap en praktijk

Er was tot nu toe nauwelijks informatie beschikbaar voor ouders/verzorgers en leerkrachten die geconfronteerd werden met een kind dat een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt. De behoefte hieraan was echter groot, zo bleek uit gesprekken die Alisic en haar collega’s hadden met ouders en leerkrachten. Het inspireerde haar tot het schrijven van dit boek. Alisic: ‘Het boek is gebaseerd op nationale en internationale onderzoeksresultaten, die concreet zijn vertaald naar de praktijk van alledag. Het is geschreven voor een breed publiek; ouders, leerkrachten, huisartsen, jeugdhulpverleners en anderen die vragen hebben over het thema. Ik wilde graag een combinatie bieden van toegankelijk beschreven wetenschappelijke resultaten, herkenbare voorbeelden en praktisch advies om kinderen na een schokkende gebeurtenis bij te staan.’

Alisic vindt de kloof tussen wetenschap en praktijk in haar werkveld te groot. In haar ogen moeten wetenschappers, hulpverleners en hulpvra-

Uitgangspunten voor ondersteuning op de langere termijn (fragment uit hoofdstuk 5 van *Kinderen ondersteunen na trauma* (Alisic, 2012, p. 51))

... Net zoals veel kinderen veerkrachtig zijn, zijn veel volwassenen van nature goede ondersteuners. Je steun afstemmen op de behoeften van het kind is daarbij cruciaal. Sommige kinderen willen graag over de gebeurtenis praten, andere juist niet. Maar soms is een kind ‘ongezond’ spraakzaam of stil over de gebeurtenis. Wat is nu een gezonde verwerking die in lijn is met het karakter? Om dit te bepalen, kun je in ieder geval de volgende twee uitgangspunten hanteren.

1. Volg in eerste instantie het verwerkingstempo van het kind. Dat betekent: erover praten als het wil praten, er niet over praten als het niet wil praten. De meeste kinderen weten zelf het beste wat ze nodig hebben.
2. Wanneer een kind dingen niet meer durft die normaal zijn voor zijn of haar leeftijd, is het belangrijk om het telkens met kleine stappen uit te dagen om over de angst heen te komen, waarbij je het kind zo veel mogelijk controle geeft over die stappen.

Een voorbeeld van afstemmen en uitdagen: een jongen wilde absoluut zijn verminkte vinger niet zien in de weken na een ongeluk. De laatste pleister mocht er niet af van hem. Zijn moeder vertelde over de aanpak om hem uiteindelijk toch deze stap te laten zetten, in zijn eigen tempo: ‘Die pleister van zijn verminkte vinger verwijderen, ja, dat vond hij wel heel erg moeilijk. Dus toen hebben we een foto van zijn vinger gemaakt: pleister er even af gehaald, hij heeft niet gekeken terwijl we de foto maakten ... Die foto hebben we opgeborgen en tegen hem hebben we gezegd: “Op het moment dat jij denkt: ik wil de foto zien, dan mag je ernaar kijken. Dan weet je hoe je vinger eruit ziet en dan kun jij zeggen of de pleister eraf mag of niet.” Uiteindelijk kwam hij zelf naar ons toe: “Nu wil ik de foto zien.” ...

gers veel actiever met elkaar communiceren én samenwerken: ‘In de afgelopen tien jaar is enorme vooruitgang geboekt in de kennis van traumaverwerking bij kinderen. We weten hoe de hersteltrajecten van kinderen lopen, we weten beter welke kinderen kwetsbaar zijn voor lange termijnklachten en welke niet, en er zijn effectieve therapievormen ontwikkeld. Uiteraard, er is nog veel wat we niet weten. Bijvoorbeeld wat we kunnen bereiken met vroege interventies na

trauma: kunnen we de ontwikkeling van stressklachten voorkomen door bijvoorbeeld in het ziekenhuis al een preventieve behandeling te bieden? Wat zorgt er nu precies voor dat een therapie werkt? Maar los van de kennis die we nog moeten opdoen, kunnen we de kennis die we al wel hebben veel beter benutten. Verschillende onderzoeken geven aan dat therapeuten relatief weinig gebruik maken van evidence-based behandelingen. Dat is zorgelijk. In mijn ogen

moeten we meer aandacht besteden aan de vertaalslag naar de praktijk.' Met haar boek zorgt Alisic in ieder geval dat ouders weten wat effectieve behandelingen zijn wanneer hun kind langdurige klachten ontwikkelt. Maar, haar belangrijkste stelling is dat de meeste kinderen zelfstandig, met de steun van hun ouders en omgeving herstellen.

Wat kunnen we doen om kinderen te ondersteunen?

Alisic geeft een paar tips voor de korte en de langere termijn na een schokkende gebeurtenis. In de eerste uren is vooral praktische ondersteuning van belang: ervoor zorgen dat een kind het niet koud heeft, dat er te eten en te drinken is, en dat alle betrokkenen zo goed mogelijk geïnformeerd zijn over de situatie. Maar ook: hoe je een kind kalmeert als het in paniek is, en het belang van het versterken van het gevoel van zelfredzaamheid en controle. Voor de langere termijn, de weken en maanden na de gebeurtenis, ziet ze zes belangrijke elementen van steun. Deze betreffen onder meer het bieden van structuur, het zorgdragen dat je het trauma niet uit de weg gaat, het faciliteren van positieve ervaringen en het besluiten wanneer professionele hulp nodig is. In haar boek heeft Alisic deze elementen uitgebreid beschreven, geïllustreerd met citaten van kinderen, ouders, en hulpverleners (zie kader op pagina 20).

Hoe heeft ze met haar achtergrond naar het nieuws over de bomaanslag in Boston gekeken? Alisic: 'Met afgrijzen... wat een verschrikkelijke gebeurtenis, zo'n evenement dat een feest had

moeten zijn. De impact is enorm. Net als bij de schietpartij in Newtown kwam bij niet-getroffen families de vraag op: Moeten we onze kinderen hier iets over vertellen? Ik denk dat dat wel verstandig is, uiteraard in simpele woorden die geen onnodige angst oproepen. Je kunt er namelijk met alle media-aandacht vanuit gaan dat kinderen het anders niet van jou, maar van een ander horen, of de beelden zien zonder jouw uitleg. Dan kun je als ouder beter de regie houden en zelf bepalen hoe je de boodschap brengt.'

Alisic's huidige onderzoek kent twee hoofdthema's. Enerzijds brengt ze de communicatie van kinderen en ouders na een schokkende gebeurtenis verder in kaart. Anderzijds bestudeert de psychologe hoe emergency professionals (bijvoorbeeld eerste hulp- en ambulance medewerkers) kinderen psychosociaal ondersteunen na ernstige verwondingen. 'Ouders en hulpverleners helpen om kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen na schokkende gebeurtenissen, dat is het doel.'

Dr. Eva Alisic werkt als onderzoeker het Monash Injury Research Institute en het Murdoch Children's Research Institute in Melbourne, Australië, zij is tevens betrokken bij het Universitair Medisch Centrum in Utrecht.
Website & Blog www.trauma-recovery.net



Alisic, E. (2012). *Kinderen ondersteunen na trauma*. Amsterdam: Boom (ISBN 978 94 610 5738 9, 112 bladzijden, geïllustreerd, ook als E-book verkrijgbaar: <http://bit.ly/15Obyen>).

JEROEN KNIPSCHEER (psycholoog) is senior onderzoeker bij Arq Psychotrauma Expert Groep, universitair docent en cognitief gedragstherapeut bij de Universiteit Utrecht, en hoofdredacteur van Cogiscope.