

Het kind als kanarie in de mijn

Trauma verandert de manier waarop onze hersenen werken. Het gaat niet alleen om verdrietig, bang of boos zijn van iets naars. Het is een manier waarop ons brein zich aanpast aan een gevoel van machteloosheid in een (subjectieve) levensbedreigende situatie. Het gevoel blijft hangen in ons geheugen en zenuwstelsel, met als doel het (onbewust) koste wat het kost vermijden van dergelijke situaties in de toekomst.

Het herstellen van een trauma is doorgaans moeilijk en ingewikkeld omdat ons brein in zo'n situatie probeert te overleven. Het vermijden van gevaar, opletten voor gevaar, herbelevingen en allerlei gedragsuitingen zijn reacties van ons lichaam en onze hersenen om ons, koste wat het kost, veilig te houden. Het herstellen lukt zeker niet door beheersing van het gedrag, door straffen en sancties. Er is veel geduld, liefdevolle uitreiking en lichaamsgerichte interventie nodig om weer een gevoel van veiligheid te kunnen ervaren.

Het is belangrijk om te beseffen dat kinderen signalen afgeven wanneer ze zich onveilig voelen. Kinderen zijn als "kanaries in de mijn" en laten we beter naar ze luisteren. Gedrag is immers taal. Laten we ouders meer kennis bieden en ondersteunen in plaats van het kind primair verantwoordelijk te houden voor zijn of haar gedrag. Het is niet de bedoeling om ouders de schuld te geven, maar we moeten ons wel bewust zijn van ons aandeel in de ontwikkeling van onze kinderen en de invloed die wij als volwassenen hebben op de dynamiek, ook in een professionele setting. Laten we als maatschappij meer inzetten op preventie van trauma's door ouders te ondersteunen. Laten we met ons allen verantwoordelijkheid nemen en ons bewust zijn van de impact van trauma's, zodat we een betere toekomst kunnen creëren voor onszelf en onze kinderen.

In ons boek *Onuitwisbaar** hebben Ingrid en ik ons best gedaan zo duidelijk mogelijk uit te leggen wat (micro)trauma's zijn en hoeveel impact ze hebben op ons leven en onze samenleving. We begrijpen dat sommige lezers hier misschien nog verbaasd over zullen zijn en het nog moeilijk zullen vinden om te begrijpen en te voelen wat dit betekent.



Vroeger namen mijnwerkers een kanarie mee naar beneden. Als er gevaarlijke stoffen vrij kwamen dan viel de kanarie van zijn stokje en hadden de mijnwerkers nog tijd om de mijn te verlaten. De kanarie fungeerde als alarmsignaal voor een levensbedreigende situatie. Afbeelding: Bing Image Creator

*Onuitwisbaar, acceptatie van (micro)trauma in ons leven, verschijnt in juli 2023.