

Trauma en een oproep tot preventie

Nog steeds wordt trauma in de regel gezien als het resultaat van een intense, levensbedreigende gebeurtenis of situatie zoals seksueel misbruik, overlijden van een ouder, scheiding, oorlog, geweld, misbruik of een ramp.

Vaak echter hebben we onze trauma ervaringen niet bewust, zijn ze stil en subtiel maar hebben deze ervaringen ons op een onbewuste laag diep geraakt. We krijgen in onze jonge jaren keer op keer de bevestiging dat ons gevoel niet goed is of er niet toe doet. Deze afwijzing heeft effect op de chemische balans in ons lichaam. Onveiligheid zorgt voor een te veel aan stresshormonen in ons lijf. Een kind voelt zich onbewust niet veilig, niet begrepen en kan geen innerlijke rust ervaren.

Het te veel aan stresshormonen zet de cognitieve ontwikkeling en de fysieke gezondheid onder druk. Het zenuwstelsel kan zich niet optimaal ontwikkelen. De onveiligheid die kinderen en ook volwassenen ervaren uit zich in vaak onhebbelijk overlevingsgedrag.

Onze ervaringen uit het verleden kan iedere beslissing die we nemen, iedere keuze die we maken sterk beïnvloeden. Zonder dat we beschuldigend naar ouders willen zijn willen we toch graag aandacht geven waardoor trauma's kunnen ontstaan in de opvoeding.

Trauma ontstaat wanneer het gevoel van veiligheid en liefde van een kind binnen het gezin wordt verstoord – vaak omdat de ouders (onbewust) te veel met zichzelf bezig zijn om zich op de behoeften van hun kind te concentreren.

Het kan ook zijn dat een van de ouders het emotionele leven van het kind niet kan erkennen, waardoor het kind zich niet emotioneel veilig en gesteund kan voelen. Of het kind krijgt geen ruimte om een eigen "ik" te ontwikkelen omdat de ouders het graag naar hun beeld willen vormen. In scheidingen komt het regelmatig voor dat een van de ouders "de betere" ouder wil zijn en daarmee onbewust en onbedoeld een zware druk op het kind legt. Ook armoede is een grote veroorzaker van trauma bij kinderen. Ouders die wekelijks de angst hebben hun kinderen wel te kunnen voeden hebben geen energie en ruimte meer om voor de emotionele behoeften van hun kind te kunnen zorgen.

Als we kinderen zijn, ervaren we ons leven op onze eigen manier. We hebben als kind een beperkt referentiekader en zijn de eerste jaren van ons leven volledig afhankelijk van onze ouders of verzorgers. Een van onze kernbehoeften is erkenning. Om een sterk, gezond gevoel van eigenwaarde op te bouwen, moeten we worden erkend door degenen van wie we houden en die we het meest vertrouwen: onze verzorgers. Zo voelen we ons begrepen, gesteund en vooral veilig.

Als we als kinderen onze oprechte gevoelens met onze ouders delen en ons wordt verteld "het was niet zo erg" of "dat is niet echt gebeurd", is de boodschap die we opnemen dat onze gevoelens en ervaringen niet legitiem zijn. Hetzelfde geldt voor: niet huilen, niet boos doen, reageer niet zo hysterisch. Het valideren van iemands emotionele ervaring betekent niet noodzakelijkerwijs dat je

het met hem of haar eens bent. Het betekent gewoon dat je laat weten dat hun ervaring echt is en dat hun emoties er mogen zijn.

Ouders die nadruk leggen op het uiterlijk van kinderen, op het gewicht, kleding, geven onbewust het signaal af dat uiterlijk belangrijk is om geaccepteerd te worden. Een kind ontwikkelt al snel de strategie dat het uiterlijk of zelfs het lichaam ingezet moet worden om goedkeuring of liefde te krijgen.

Wanneer ouders het zelf moeilijk hebben, zijn ze niet goed in staat om aan de emotionele en psychologische behoeften van het kind te voldoen. Als een ouder zijn of haar eigen emoties niet kan reguleren en er veel ruzie is in het gezin dan zorgt dit voor een instabiele onrustige omgeving. Kinderen die in dergelijke omgevingen opgroeien, creëren de overtuiging dat zij de schuld zijn van de chaos waarin ze zich bevinden, wat hun gevoelens van schaamte, schuld en ontoereikendheid creëert en versterkt. Bovendien leren ze de stemmingen van de ouder te volgen om emotioneel te overleven. Zo ontstaat al gauw bij het kind het patroon van de people-pleaser.

We willen onszelf liever niet als slachtoffer zien. We willen niet zien dat ook wij als volwassenen (onbewust) ook traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt. Trauma is veel breder dan we ons vaak voorstellen en het laat blijvende littekens achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet.

Ouders doen vaak hun stinkende best om het voor hun kinderen goed te doen. Wat wij als ouders zelf gemist hebben in onze jonge jaren willen we voor onze kinderen anders en beter. Het risico op overcompenseren ontstaat. Vanuit een positieve intentie is echter ons gedrag dan nog steeds gedrag op basis van ons eigen verleden en ontbreekt het ons als ouders vaak aan een goede strategie en een goed repertoire aan kennis en vaardigheden.

De gedrags- en ontwikkelingsproblemen die ontstaan bij kinderen als reactie op de traumapatronen worden vaak gezien als het probleem van het kind. Het kan maanden tot jaren duren voordat er goede hulp komt. Soms zelfs gaat er een heel diagnosetraject aan vooraf.

Maar hoe zou het zijn als er bij de eerste aanleiding van stress bij het kind, stress bij ouders rond opvoeding, ontwikkeling al hulp komt. Hulp in de vorm van goede kennisoverdracht op basis van de meest recente kennis over trauma, over stress, over patronen, werking van het brein onder stress. Laten we gaan kijken naar de oorzaken van stress in een gezin en niet alleen maar het gedrag van het kind willen bijsturen of verbeteren. Bij kinderen maar zeer zeker ook bij ouders. Het kan niet anders dan dat deze kennis een positief effect heeft op het hele gezinssysteem. We moeten stoppen met het kind, dat altijd het meest last heeft van alle bijzondere dynamieken, exclusief te maken en daar alle aandacht op te richten. Laten we stoppen kostbare kinderjaren te verspillen. Laten we ons meer en meer richten op preventie dan op het proberen steeds maar achteraf iets te repareren wat al zo diep is ingesleten.