

Waar komt dat gedrag vandaan?

Kinderen met trauma in je klas

‘Kijk achter het gedrag.’ Een bekend advies. We kijken echter vaak met de gedachte dat een kind ADHD, ADD of ODD (oppositional-opstandige gedragsstoornis) lijkt te hebben als we kijken naar het gedrag dat het kind vertoont. Er wordt zelden gekeken naar wat het kind heeft meegemaakt in zijn leven (of nog meemaakt) en de invloed die dat kan hebben.

TEKST ANTON HOREWEG

In groep 3 zit Tycho. Hij is zes jaar en hij ‘terroriseert’ de klas. Dat is de omschrijving van de leerkracht. Hij vertoont frustratie, is agressief naar andere kinderen (verbaal, maar ook fysiek) en doet niet wat de leerkracht vraagt. De leerkracht en de school zitten met de handen in het haar. Het gedrag is ernstig te noemen en klasgenoten van Tycho zijn bang voor hem. Tycho ‘streng’ aanpakken, levert niets op. Wat school niet weet, is dat Tycho thuis last heeft van nachtmerries en dat hij in zijn bed plast. Tycho is met zijn moeder en broertje gevlucht voor hun vader, die hen sloeg. Tycho vindt de schoolomgeving bedreigend, het is voor hem geen veilige plek.

OPVALLEND GEDRAG

Kinderen die opgroeien in een onveilige omgeving, ontwikkelen zich anders dan kinderen die veilig opgroeien. Wat ook de aard van de

onveiligheid is, of dat nu oorlog, verwaarlozing, mishandeling of misbruik is, hun brein ontwikkelt zich anders (Perry, 2009). Zij zijn daardoor beter in staat ‘te overleven.’ Dit gaat echter ten koste van de ontwikkeling van breingebieden die nodig zijn voor regulatie en leren. Ze kunnen letterlijk dingen niet die veilig opgroeiende kinderen wel kunnen. Kinderen met trauma hebben geen vertrouwen in zichzelf en anderen, hun intern werkmodel (de blauwprint van hoe je naar de wereld kijkt) is er een van onveiligheid en onbetrouwbaarheid. Relaties aangaan, gaat niet of moeizaam en zaken als oorzaak-gevolg denken of geordend denken, gaan veel moeizamer of helemaal niet. Dit alles zie je terug in hun gedrag in de klas.

WAT GEBEURT ER IN HET BREIN BIJ TRAUMA?

Ons brein is gericht op overleven, de ontwikkeling wordt sterk beïnvloed door wat er in de



De enige manier om het trauma te genezen, is aandacht en liefde

omgeving gebeurt. Hele vroege ervaringen of ingrijpende gebeurtenissen worden voor altijd onthouden (Van der Kolk, 2016). Overleving staat immers voorop. De breinpaden die je het hardst nodig hebt, ontwikkelen zich het sterkst. Hier zie je een directe link met opgroeien in een onveilige omgeving: er zullen netwerkpaden aangelegd worden die je overleving proberen te garanderen in deze onveilige omgeving. Het brein van een kind in een onveilige situatie zal zich dus letterlijk anders gaan 'bedraden' dan het brein van een kind dat opgroeit in een veilige omgeving (Perry, 2014). Bepaalde zaken leer je daar niet (denk bijvoorbeeld aan relaties aangaan). Andere zaken zijn veel belangrijker (denk bijvoorbeeld aan het leren zien van lichaamssignalen van anderen die duiden op vijandigheid) en zullen zeer sterk ontwikkeld zijn. Mensen stemmen hun gedrag af op anderen. We hebben een 'sociaal brein' dat anderen nodig heeft en groeit in de interactie met anderen. In eerste instantie zijn dat de verzorgers, later anderen (Van der Kolk, 2016). Bij kinderen die thuis mishandeld of

verwaarloosd worden, krijgt het brein letterlijk minder of vooral negatieve input. Vaak maken de ouders weinig positieve of bemoedigende opmerkingen en krijgen ze meer negatieve feedback en straf. Dit zorgt voor een brein dat zich minder goed ontwikkelt op sociaal, emotioneel en cognitief gebied. Het zorgt ook voor voortdurende stress. Deze voortdurende stress noemen we toxische stress, vanwege de beschadigende werking.

TOXISCHE STRESS EN DE GEVOLGEN

Als je voortdurend leeft in een stressvolle situatie, zorgen de vrijgekomen stresshormonen zoals cortisol voor schade aan je brein. Het gebied dat zorgt voor zelfregulatie, de prefrontale cortex, ontwikkelt zich niet goed (Perry, 2006). Kinderen met trauma hebben dan problemen in de volgende ontwikkelingsgebieden: Cognitief - Taalontwikkeling - Academisch - Sociaal - Fysiek - Emotioneel (Forbes, 2012). In de klas hebben zij vaak extra ondersteuning nodig van leerkracht en klasgenoten.



Kinderen die getraumatiseerd zijn, hebben iemand nodig die er voor ze is. Iemand die laat zien dat zij de moeite waard zijn

HYPERGEVOELIG ALARMSYSTEEM

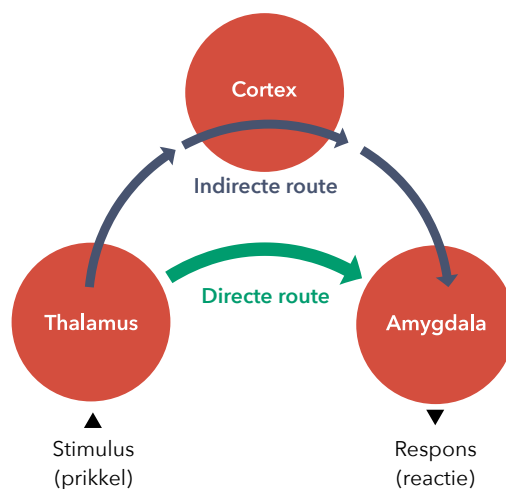
Ons limbisch systeem, met als kern de amygdala, zorgt dat we bij gevaar actie ondernemen. Het reageert razendsnel en is altijd alert. Dit systeem zorgt voor: fight, flight en active freeze. Deze toestanden worden ook wel 'hyperarousal' genoemd. Je brein is in opperste staat van alertheid. Als deze drie opties niet helpen, is de laatste mogelijkheid 'hypoarousal', een soort shutdown (ook wel passive-freeze genoemd). Het lichaam maakt zich dan klaar om ernstige verwondingen het hoofd te bieden. De amygdala zorgt ook voor het verbinden van emoties aan gebeurtenissen.

Emoties aan gebeurtenissen koppelen, is handig voor je overleving: als je bang bent geworden van iets, bijvoorbeeld een schreeuwende moeder, dan wordt dat in je geheugen opgeslagen, met angst als bijbehorende emotie.

De volgende keer kijk je dus heel goed uit als je moeder boos is. De amygdala neemt bij het opslaan van gebeurtenissen het zekere voor het onzekere: als je ergens van geschrokken bent, wordt alles wat op de gebeurtenis lijkt, gelabeld als gevaarlijk. Dit generaliseren

zorgt ervoor dat je misschien iets te vaak alert bent, maar dat is beter dan te weinig alert. Dat kan immers fataal zijn. Dat zie je terug in je klas: als de leerkracht in de klas boos kijkt, kan dit soms een trigger zijn voor het kind om in fight, flight, freeze te raken. Dit lijkt te gebeuren 'uit het niets.' Dat komt doordat de signalen die de amygdala bij een potentieel gevaar

**Emoties
aan gebeurtenissen
koppelen, is handig
voor je overleving**



Figuur 1 – Dual Pathway-Model of Fear (LeDoux, 2000; 2003; 2008)

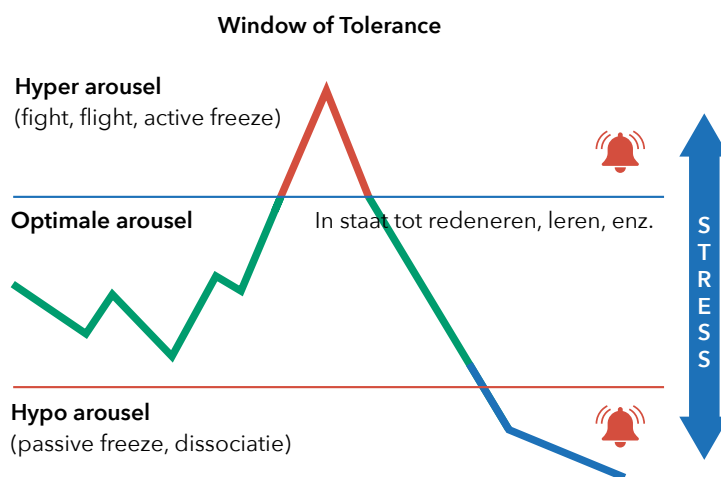
afgeeft een route door het brein nemen buiten de cortex om. Hierdoor reageer je snel en als het ware zonder nadenken. Dit snelle reageren gaat via wat men noemt de lage route (zie figuur 1). De reactie via deze lage route gaat allereerst uit van 'gevaar.' In principe is alles wat nieuw of vreemd is gevaarlijk en zorgt voor een stressreactie. Pas als de neocortex wordt ingeschakeld, kunnen we zaken eventueel als veilig bestempelen. Normaal gesproken gebruik je ook je cortex bij het reageren op gebeurtenissen, de zogenaamde hoge route. Deze is langzamer en leidt tot meer weloverwogen gedrag. Een getraumatiseerd brein gaat echter altijd uit van gevaar.

WINDOW OF TOLERANCE

Een model om bovenstaande visueel te maken, is de Window of Tolerance (zie figuur 2). Als er geen gevaar is, zit je in het midden: binnen je 'raampje.' Je kunt aardig zijn, leren en je gedrag heb je onder controle. Als je in fight, flight, active of passive freeze komt, vervalt het voorgaande: je staat in de overlevingsstand. Je kunt niet 'vooruit denken' en consequenties van gedrag overzien, je bent niet langer 'aardig' en houdt geen rekening met anderen: alleen overleven is belangrijk.

HET EFFECT OP EMOTIES EN GEDRAG

Felitti (1998) stelde vast dat je vaak pas op school de effecten ziet, omdat deze kinderen gedrags- en leerproblemen krijgen. Ze worden druk, ongeconcentreerd en soms agressief. Andere kinderen vertonen gedrag dat we daar vaak niet toe rekenen, maar dat voor deze kinderen dat wel kan zijn: ze worden perfectionistisch, depressief of angstig. Een kleine groep kinderen vertoont gedrag dat je nauwelijks ziet, maar zeker een probleem is: ze worden wat men noemt 'self-destructive', ze gaan zichzelf snijden (automutilatie) of lopen rond met zelfmoordgedachten. Soms al op zeer jonge leeftijd. Het blijkt overigens dat jongens en meisjes verschillend reageren op traumatische gebeurtenissen (Wolak & Finkelhor, 1998). Meisjes vertonen meestal teruggetrokken gedrag, jongens reageren met druk en agressief gedrag.



Figuur 2 – Window of Tolerance (Horeweg, 2018)

WAT KAN DE LEERKRACHT DOEN?

Kinderen die getraumatiseerd zijn, hebben iemand nodig die er voor ze is. Iemand die laat zien dat zij de moeite waard zijn. Zij zouden er op moeten kunnen rekenen dat ze op school iemand hebben die deze rol vervult, binnen de mogelijkheden die een school heeft. Dat betekent dat het gedrag van het kind daarvoor niet mag uitmaken. Het gedrag ontstaat immers vanuit het meegemaakte trauma. Dat wil dus niet zeggen dat al het gedrag wordt goedgekeurd. Het verkeerde gedrag wordt wel afgekeurd, maar het kind blijft de steun en liefde van de volwassene krijgen. De enige manier om het trauma te genezen, is namelijk aandacht en liefde. Een getraumatiseerd kind dit onthouden, omdat het zich slecht gedraagt, is dus net als het onthouden van hoestdrank aan een kind dat hoest: 'Je krijgt je hoestdrankje pas als je stopt met hoesten.' Wat de leerkracht zeker niet moet doen, is proberen te fungeren als therapeut. Je kunt het kind helpen, maar zijn of haar genezing is niet jouw verantwoordelijkheid. Je geeft les en doet dat als betrouwbare volwassene, met oog voor de noden van het kind.

ANTON HOREWEG

is auteur van *De trauma-sensitieve school*, gedrags-specialist en vijfendertig jaar leerkracht in het basisonderwijs (www.gedragsproblemenindeklas.nl)



De literatuurlijst is te vinden op: www.jsw.nl/artikelen

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem een abonnement op JSW

JSW

nr 5
Januari
2020

Ontvang 10 x JSW

JSW lezen op
tablet en pc

Voor
slechts
€79,95 per
jaar

Studenten
ontvangen
50%
korting

Special

**Positieve
kijk op hoog-
begaafdheid**

Krijg toegang
tot het digitaal
archief
(>1.000 artikelen)

Meer weten?

Ga naar www.jsw.nl of
bel 088-2266692