

# **Sociaal-Emotioneel Leren in de basisschool**

## **Deel III Concrete leergebieden**

### **III 7. Trauma helen**

## **Inhoudstafel**

1. De school als leer- en leefplek p 3
2. Trauma: een definitie p 3
3. Verhoogde gevoeligheid voor trauma in deze tijd p 4
4. Gevolgen van trauma
  - Niet meer ik p 4
  - Ontwikkeling verstoord p 5
  - Gedragsvragen p 5
  - Defensiesysteem overactief p 5
  - Posttraumatisch Stress Syndroom p 6
5. Fysieke en psychische gezondheid p 6
6. Onze eigen bagage p 7
7. De school als veilige plaats die genezend kan werken
  - Geduld p 7
  - Brede basiszorg p 8
  - Voorleven p 8
  - Harmoniserende activiteiten p 9
8. De school heeft een signaalfunctie p 10
9. Enkele referenties voor wie meer wil lezen p 10

## **1. De school als leer- en leefplek**

In een school komt de hele wereld samen. Alle gebeurtenissen en tendensen, alles wat mensen meemaken vindt via de kinderen zijn weg naar de schoolpoort. Er wordt beroep gedaan op scholen om kinderen met allerlei ontwikkelingsvragen en psychologische noden zo goed mogelijk te begeleiden. Van het kind in je klas dat uit een land in oorlog komt, besef je als leerkracht dat het heel wat bagage torst. Ook weet je dat een thuisomgeving waar ouders hun scheiding uitvechten of waar ziekte of armoede wegen op het gezin, kinderen belast. In andere situaties ligt het misschien minder voor de hand dat de leerkansen van een kind onder druk staan doordat het psychisch lijdt. Kinderen deden soms al in hun eerste levensjaren ervaringen op die hen uit evenwicht brachten. In gezinnen waar alles vlot lijkt te lopen worden kinderen misschien toch geconfronteerd met omstandigheden die hun gezonde groei belemmeren. Op de vele vragen die via de noden van kinderen tot in de klas komen, kunnen leraren onmogelijk een individueel therapeutisch antwoord bieden. De school als leerplek heeft dan ook in de eerste plaats de taak om kennis door te geven en vaardigheden aan te scherpen. Kinderen leren echter niet enkel op school, ze leven er met alles wat ze met zich meedragen. Hun leermogelijkheden en sociale ontwikkeling worden daardoor beïnvloed. Het is zinvol stil te staan bij de negatieve invloed van trauma en bij de meest dringende hulpvragen van wie getraumatiseerd raakte. Zonder experts te zijn, kunnen leraren dankzij hun eigen houding en via didactische activiteiten wel degelijk helpend omgaan met gekwetste kinderen. Sterker nog, op het vlak van sociaal-emotioneel leren en herstel kan de school een belangrijke rol spelen.

## **2. Trauma: een definitie**

Trauma is een psychische verwonding als gevolg van een pijnlijke of overweldigende gebeurtenis die je niet kon hanteren en waarmee je alleen bleef. Er gebeurt iets wat voor jou op dat moment te ingrijpend is om aan te kunnen en je omgeving vangt het niet op. Trauma is dus minder de pijn die je oploopt dan het alleen zijn in die pijn. Wat je overkomt is te veel en er is niemand om het mee te delen. Er is in het moment geen ondersteunende aandacht voor je verwarring of paniek. Een traumatiserende gebeurtenis kan eenmalig zijn (een ongeval, een aanslag, verlaten worden) of een patroon (een onvoorspelbare gewelddadige ouder, een peestsituatie). Er is een grotere kans dat trauma wordt voorkomen wanneer een liefdevolle getuige juist wel opmerkt hoe eenzaam, gedesoriënteerd of angstig je je voelt. Iemand die ziet wat je doormaakt en je daarbij steunt, erkent je pijn. Dan moet je die niet langer alleen met je mee dragen als een last die niemand wil en die te zwaar voor je is. Zo kan de pijnlijke gebeurtenis tot een draaglijke herinnering worden met een plaats in je persoonlijke levensverhaal. Een ervaring die een trauma werd, blijft actueel. De pijn wordt nooit iets wat in het verleden ligt. Er ontstaat een voortdurende blokkade die mentale, emotionele en fysieke gevolgen heeft. (zie verder Posttraumatisch Stress Syndroom)

### 3. Verhoogde gevoeligheid voor trauma in deze tijd

We denken bij traumatiserende gebeurtenissen in de eerste plaats aan rampen en ongevallen of aan misbruik en geweld. In die omstandigheden is het duidelijk dat er geen ruimte is om bewust en zorgzaam te handelen. Mensen ondergaan extreme gebeurtenissen in overlevingsmodus. Zelfbehoud en schadebeperking staan voorop. Minder opvallende belevissen kunnen echter op een gelijkaardige manier wonden slaan.

We leven in een complexe tijd. Er komt altijd veel op ons af. Er is drukte. Er zijn verwachtingen. We balanceren voortdurend tussen verschillende verantwoordelijkheden. We maken weinig tijd vrij voor stilte, om te ervaren wat er zich innerlijk afspeelt bij ons en bij de ander. Er ontstaat verwarring. Het onderscheid tussen wat essentieel is en wat overbodig, tussen waarheid en illusie, vervaagt. We staan minder stevig in onze schoenen. We verliezen contact met het rustpunt in onszelf en missen de warmte van zielsverwantschap met elkaar. Dat scheidt voorwaarden tot traumatisering. Menskundig betekent het dat de vier wezensdelen minder samenhang vertonen. Er ontstaat speelruimte die een grotere gevoeligheid toelaat. Die gevoeligheid biedt kansen om fijner afgestemd waar te nemen en bewuster keuzes te maken, tenminste als dit proces gepaard gaat met een sterker bewustzijn. Tegelijk maakt een verhoogde gevoeligheid ons als mensen kwetsbaarder waardoor we sneller uit balans raken en ook gevoeliger worden voor trauma.

Kinderen zijn nog volop aan het leren hoe ze ervaringen kunnen verinnerlijken. Zij zijn bij uitstek kwetsbaar in omstandigheden waar de nodige steun en erkenning ontbreken. Al naargelang hun constitutie, hun temperament en hun familiegeschiedenis zijn sommige kinderen nog gevoeliger dan anderen. Ook gebeurtenissen die nauwelijks bedreigend lijken, kunnen hen in de 'harde' wereld confronteren met gevoelens van hulpeloosheid en onbeschermd blootstelling aan gevaar. Een onvoorbereid tandartsbezoek waarbij een kind zich gebruuskerd voelt, kan gelijkaardig traumatiserend werken als een ernstig ongeval. Uitgelachen of gekleineerd worden zonder dat iemand het voor je opneemt, kan een kind net zo diep raken als alleen gelaten worden op een onveilige plek. Zelfs de gedachte aan mogelijk door de mand vallen en dan misschien alleen staan in die ervaring, kan voor een kind al belemmerend werken en vermijdend gedrag veroorzaken.

### 4. Gevolgen van trauma

#### **Niet meer ik**

Door het overweldigend karakter van een traumatische schok overheerst in het moment zelf de ervaring 'Ik ben er niet meer bij'. Gebeurtenissen overkomen je, je voelt je machteloos. Wanneer iemand misbruik maakt van zijn of haar overmacht neemt die een plek in die eigenlijk van jou is. Slachtoffers van verkrachting, incest en ander geweld beschrijven vaak de akelige ervaring dat die ander bezit van hen nam als het meest traumatiserende aspect van de verwonding van hun integriteit, meer nog dan de aanranding van hun fysieke lichaam. Hun eigen IK werd als het ware losgerukt en verbannen. Er was geen mogelijkheid om vrij te handelen en zichzelf te beschermen. Ze blijven dan ook achter met het gevoel dat een deel van hen 'niet ik' is, dat ze iets niet kunnen integreren dat het in hen heeft overgenomen. Die diepe kwetsing roept op een verwarrende manier schaamte en schuld op en verstoort het hele gevoelsleven.

### **Ontwikkeling verstoord**

Trauma zet alles in een mens op scherp om te vermijden dat eenzelfde fatale machteloosheid zich nog een keer zou herhalen. Elke ervaring waarbij een kind zonder steun bleef terwijl het die nodig had, laat littekens na die zichtbaar worden in de gehele ontwikkeling. Zowel de zintuiglijke waarneming, de oriëntatie in ruimte en tijd als het vrije vermogen om te handelen, te voelen en te denken raken erdoor verstoord. Aanhoudende stress door een gealarmeerd overlevingsbrein heeft als gevolg dat kinderen zich minder zullen ontplooiën. Aanpassingsmechanismen halen energie weg die nodig is om gezond te ontwikkelen en vreugde te kunnen ervaren.

### **Gedragsvragen**

Getraumatiseerde kinderen leren minder, kunnen moeilijk belangstelling opbrengen voor nieuwe ervaringen en verliezen snel hun focus. Hun systeem staat in de instinctieve overlevingsstand. Hieruit volgen allerlei gedragingen die gebaseerd zijn op vechten, vluchten of verstarren. Vanuit hun geïntegreerde paniek worden kinderen angstig in omstandigheden die op zich niet bedreigend zijn maar wel zo worden ervaren. Ze trachten de controle weer over te nemen door zich aanvallend te gedragen als een winnaar of door perfectionistisch om te gaan met taken. Ze trekken zich terug uit spelsituaties omdat spontaan en minder alert zijn gevaarlijk lijkt. Ze stellen zich soms onhandig kwetsbaar op doordat ze trachten te vleien om niet afgewezen te worden. Onbezorgd spelen, nieuwsgierig zijn en ontdekken, met plezier leren en genieten: kinderen die traumatische ervaringen met zich meedragen komen er niet toe. Ze vinden veel moeilijker hun weg in het sociale verkeer.

### **Defensiesysteem overactief**

Veiligheid, gevaar en levensbedreiging hebben een neurologische basis die zich vertaalt in hersenstructuren. Hersenverbindingen die leeftijdsgenoten aanleggen in de frontale cortex komen bij kinderen die een trauma met zich meedragen veel moeilijker tot stand. In veilige omstandigheden zoeken we als mensen contact. We reiken uit om de warmte van verbinding te ervaren. Het zogenaamde 'sociale zenuwstelsel' zet baby's er reeds toe aan om zich spontaan te hechten. Wanneer de hechting niet kan plaatsvinden of er komt een bedreigend antwoord op het uitreiken, neemt een instinctiever hersengebied de leiding. Bij dreiging kan je reageren door te vluchten of te vechten. Een baby kan zich niet uit de voeten maken of stampvoeten en verliest te veel energie door te blijven huilen. Tegen overmacht kan ook een volwassene niet op. Alleen de passieve manier om de situatie te doorstaan blijft dan over. Het organisme krimpt ineen en bevriest.

Zonder herstel zal een permanent verhoogd stressniveau ontstaan en een verhoogde prikkelbaarheid. Het lichaam heeft geleerd op zijn hoede te zijn in een onveilige wereld en zal om zich te beschermen soms onnodig vanuit het 'primitievere' vecht-vlucht-verstarringssysteem reageren. Het sociale betrokkenheidssysteem raakt onderdrukt. Wie zich onveilig voelt, kan zich niet empathisch engageren en gedraagt zich voortdurend defensief. Zo ontstaat dubbele eenzaamheid, door het lijden en door het onvermogen om te relateren en zich open te stellen voor nieuwe ontmoetingen en avonturen.

### **Posttraumatisch Stress Syndroom (PTSS)**

Posttraumatische stress is de spanning die in het lichaam blijft vastzitten omdat expressie niet mogelijk was op het moment zelf. De traumatiserende gebeurtenis of de reeks van gebeurtenissen wordt als zo bedreigend ervaren dat ze verzwegen en soms zelfs uit het bewustzijn gewist wordt. Er hebben zich omstandigheden voorgedaan die haast niet kunnen worden ingeschreven in de eigen biografie. De druk die dat oplevert in het organisme kan aanleiding geven tot ernstige fysieke en psychische klachten. Ook kan er sprake zijn van plotse herbeleving in dromen of overdag door associatie met de oorspronkelijke gebeurtenis. Onderdrukte herinneringen vinden zo hun weg. Het gedrag van een kind kan dan overdreven angstig of overgevoelig lijken terwijl er een diepere grond is voor die noodzakelijke ontlading.

## **5. Fysieke en psychische gezondheid**

Natuurlijke gezondheid ontstaat wanneer het lichaam de kans heeft om zichzelf op te bouwen en te onderhouden, te herstellen, te vernieuwen en energie te genereren. Gezonde voeding en beweging bieden die bouwstenen maar zijn op zichzelf niet genoeg. In een lichaam dat spanning vasthoudt of pijnlijke herinneringen wegstopt, ontstaan kortsluitingen. Bij kinderen uit zich dat in gedragsvragen. Zij zullen met hun gedrag aangeven dat ze letterlijk niet goed in hun vel zitten. In de traumatiserende omstandigheden die ze meemaakten, ontbrak het hen aan elke basisbehoefte. Ze waren overgeleverd aan zichzelf en voelden zich bedreigd. Ze konden niets doen en niemand lette op hen. Het gemis aan handelingsruimte, verbondenheid en veiligheid kan zich later uiten in moeilijk te plaatsen gedrag. Dat vraagt veel van wie wel voor deze kinderen wil zorgen. Wanneer de gedragsignalen onbeantwoord blijven, tonen fysieke symptomen dat er een onevenwicht is. Op langere termijn kan dit uitmonden in chronische gezondheidsklachten en ziekte. Fysieke gezondheid heeft een psychische component. Door trauma vermindert het regeneratievermogen, zelfs kinderen lijken te verouderen en zien er geen kind meer uit.

(Zie ook de hoofdstukken over basisbehoeften en gedrag in Deel I en II, p 22-24 & p 64-76 en het schema Emotionele uitingen snel situeren, p 79)

Psychisch gezonde kinderen zijn kinderen die op een vanzelfsprekende manier de verbinding met zichzelf ervaren. Ze doen indrukken op en integreren die. Ze worden dankzij hun belevenissen sterker en blijer en steeds meer zichzelf. Dat wordt mogelijk gemaakt door te ervaren dat hun bijdrage er toe doet, dat er oren en ogen zijn voor wie zij zijn. Ieder mens heeft het nodig er bij te horen en te kunnen groeien door nieuwe dingen te leren en grenzen te verleggen.

In een omgeving waar geen belangstelling is voor wat een kind toont of waar dat wordt afgewezen, raakt de verbinding met het eigen innerlijke kompas beschadigd. Automatisch geven kinderen voorrang aan de goedkeuring van de zorgende volwassene. Als die zich afkeert wanneer het kind uitdrukt wat het voelt door bijvoorbeeld verdrietig, bang of boos te worden, zal het kind die gevoelens leren wantrouwen en onderdrukken. Het lijntje naar de zorgende moet immers kost wat kost in stand gehouden worden. Wenselijk gedrag dat wordt afgedwongen in ruil voor verlies aan verbinding beschadigt de psychische gezondheid. Doordat we wat betreft afstemming op onszelf en op elkaar nog volop in ontwikkeling zijn en op dat vlak voortdurend steken laten vallen, kunnen we spreken van een getraumatiseerde en traumatiserende samenleving. Velen zijn zoekend en uit balans. Haast iedereen heeft de opgave innerlijke verwondingen te genezen die verhinderen dat het leven ten volle geleefd kan worden.

## 6. Onze eigen bagage

Wanneer we zelf onze rugzak kunnen dragen, hoeven anderen dat niet voor ons te doen. Daartoe moet het de gepaste rugzak zijn met een inhoud die ons dient en zo min mogelijk belast. Ieder mens krijgt te maken met gebeurtenissen die tot lang daarna kunnen wegen. Soms lukt het om ons ervan te bevrijden dankzij een besluit. We sluiten iets af, we laden het uit onze bagage en laten het achter om met minder gewicht verder te reizen. Soms is er meer nodig om verlost te raken van een last. Het kan gaan om een beklijvende pijnlijke herinnering, een lange eenzame tijd of een gebeurtenis die zoveel indruk heeft gemaakt dat we ze diep hebben weggestopt. We kunnen aandacht geven aan het herstel van die kwetsuren met de hulp van een steunfiguur, een professionele begeleider of een groep lotgenoten. Zij kunnen draaglijk helpen maken wat ooit ondraaglijk was. Als we het gewicht van moeilijke ervaringen min of meer onbewust blijven meedragen, blijft het ons en onze medemensen hinderen. Dan worden wij diegenen die ons snel aangevallen voelen, angstig reageren op relatief kleine uitdagingen of te laat merken waar onze grens ligt. We voelen ons onbekwaam, niet opgewassen tegen wat we meemaken. In omstandigheden die we associëren met wat ons in het verleden traumatiseerde, kijken we naar de wereld door de bril van onze onmacht. Dat is een oproep om te groeien. Door een andere kijk te ontwikkelen, onszelf te verzorgen en onze eigen-aardigheid te omarmen, vergroten we onze levensvreugde. Daarmee ontsteken we het vuur in onze omgeving. Kinderen worden blij bij volwassenen die met moed en optimisme aan hun eigen weg timmeren. Als we dat als leraar doen, inspireren we dankzij onze persoonlijke ontwikkeling en geven we minder onze moeilijkheden door. Wie kiest voor waarachtigheid is geloofwaardig. Kinderen ervaren of een volwassene met een open houding, bereid tot oefenen met de eigen lotgevallen, in het leven staat. Die weg is nooit ten einde, altijd blijft verdieping mogelijk. Het is van belang dat de weg wordt gegaan. Dat maakt het verschil voor kinderen. Zij laten zich graag leiden door iemand die steeds meer de mens wordt die zij of hij werkelijk wil zijn.

## 7. De school als veilige plaats die genezend kan werken

### **Geduld**

Kinderen brengen veel tijd door op school. Als een gekwetst kind zich veilig en welkom kan gaan voelen op school, draagt het schoolgaan bij aan herstel. Traumagevoelig omgaan met kinderen betekent in de eerste plaats veel geduld hebben. Het gaat er om dat het kind dag na dag ervaart dat het er bij hoort en niet opnieuw zal achtergelaten of uitgesloten worden, dat diegene die voor de klas zorgt betrouwbaar is, dat afspraken over de omgang met elkaar voor iedereen en altijd gelden. Langzaam worden op die manier in het hoofd van deze kinderen de verbindingen weer vrijgemaakt naar breindelen die zorgen voor leergierigheid, plezier en spontaan contact. Naarmate het overlevingspatroon al lang ingeslepen is, zal ook het helingsproces tijd nodig hebben. 'Vertrouwen komt te voet en vertrekt te paard.'

### **Brede basiszorg**

Gelukkig werkt alles wat alle kinderen ten goede komt genezend voor kinderen bij wie de ontwikkeling belemmerd raakte. Er is dus niet meteen een gespecialiseerde aanpak vereist. Het is ook niet aan leraren om trauma therapeutisch te benaderen. Traumasensitieve therapie zet in op geleidelijkheid en versterkt en benut ongeschonden vermogens om hertraumatisering te vermijden. Wanneer het om sociaal-emotioneel leren op school gaat, komt alles neer op een insluitende basishouding bij de leraar en op zorg voor een veilige, uitnodigende leer- en leefomgeving. Die waarden waarborgen de gezonde groei van ieder kind. Ze behoren tot de brede basiszorg in elke klasgroep.

Kinderen die onveiligheid meemaakten en daardoor getekend zijn, zullen dubbel baat hebben bij een verzorgde, geordende schoolomgeving waar alles zijn plaats heeft in en rond een comfortabel en warm ingericht gebouw. Het weerkerende dag-, week- en jaarritme biedt deze kinderen een houvast die hen vertelt dat het leven in een aantal aspecten wel voorspelbaar kan zijn. De uitnodiging tot spel, het gevoel van verbinding in een kring en door samen te zingen, de schoonheid van kleuren en vormen, de betrouwbare orde van de getallenwereld en de zorgvuldigheid waarmee taal gebruikt wordt: het zijn allemaal bouwstenen voor fysiek, mentaal en emotioneel herstel. Zo krijgen kinderen stap voor stap ervaringen aangereikt die hen bevrijden uit hun instinctief overlevingsgedrag.

Niet-verbale herstelervaringen werken sterker dan praten. Veel van wat hen overkomen is, is voor kinderen onbespreekbaar doordat ze over geen taal beschikten om er woorden aan te geven toen ze het meemaakten. Hun lichaam en ziel hebben beelden en gebeurtenissen woordeloos opgeslagen. Hun cellen herinneren zich de onveiligheid. Herstel van de ontstane disbalans is nodig, niet het bespreekbaar maken met het risico op ontredderende herbeleving.

### **Voorleven**

Kinderen die vast zijn komen te zitten lijden vaak aan desinteresse, ze komen tot weinig. Ze beleven een moeilijk uit te leggen knagend ongenoegen. Ze stellen zich hard of afgesloten op ten aanzien van de bedrieglijke buitenwereld. Ze lijken soms aan te sturen op een herhaling van wat ze al meemaakten door zich bijvoorbeeld zelf uitdagend te gedragen. Ergens hopen ze daarbij op het bekomen van een betere uitkomst dan toen ze er bijna aan ten onder gingen. De reden van deze gedragingen zit diep. Enkel een steeds opnieuw uitnodigende omgeving kan dooi doen intreden. Onze oprechte interesse voor hoe het met hen gaat, onze toewijding in hoe we ons werk doen, onze eigen innerlijke rust en tevredenheid en onze eerbied voor alles wat leeft, kunnen in hen eenzelfde openheid en gevoeligheid wekken.

**Niet onze woorden maar onze daden geven aan kinderen een voor-beeld van hoe we als mens op een verrijkende manier relaties kunnen aangaan en in de wereld kunnen zijn.**



### **Harmoniserende activiteiten**

- Verhalen herhalen
- Reciteren van een ritmische tekst
- Geleid en vrij werken met kleur en materialen, schilderen, boetseren, bijenwasbol
- Lemniscaat in vormtekenen en in beweging stappen
- Voorzichtige en afgestemde aanraking, geleidelijk tot handdruk komen, handen en voeten masseren
- Water helpt doorstromen: regelmatig water drinken, afwassen en schoonmaken, spelen met zand en water, in de plassen lopen, nat-in-nat schilderen
- Lateralisatie en coördinatie oefeningen, links – rechts inoefenen
- Kringsspelen, kringoefeningen (euritmie), kringdansen (volksdans)
- Letterlijke verbinding en houvast in kring door middel van stevig touw (het touw neerleggen, erover stappen er overheen en terug, springen enz)
- Muziek en samenzang
- De schrikreactie van een bal die geworpen wordt milderer door de bal te ontdekken, zelf laten werpen
- Herkenbare structuur in les- en activiteitopbouw
- Duidelijke reken- en spellingstrategieën als houvast
- Helende beelden in verhalen over leed en moed en herstel en verzoening
- Handenarbeid, houtbewerking
- Arbeidsspel, zinvolle bewegingen bij taal
- Circuspedagogie: focus op het thuiskomen in het lichaam en een vaardigheid opbouwen
- Helpen tijdens het spel, kleinere stapjes om kamp te bouwen of tot meedoen te komen
- Religieuze beschermende sfeer verzorgen dankzij spreuken, serene momenten
- Vreugde opmerken, delen, voorleven, plezier maken
- Klap- en stapoefeningen, klap doorgeven, ieder is schakel in het geheel
- Toneel is een kans tot samenwerking in een totaal nieuwe setting
- Landbouw, planten kweken en verzorgen herstelt de relatie met de natuur
- Heel bewust de naam van het kind juist, warm en waardierend uitspreken
- Zonder nadruk in- en vooral rustig en volledig uitademen bij het kind, met het kind
- Vreemde talen als nieuwe ervaring, de wereld anders tegemoet treden
- Gedichtjes en gebaren over dagelijkse basishandelingen (opstaan, aankleden, eten en drinken)
- Zorgzaamheid, zorgzaamheid, zorgzaamheid – ook naar jezelf toe als leerkracht want je wordt geconfronteerd met diep leed dat ook jou kan raken en met complex gedrag bij het kind
- Vertrouwen in de kracht van het kind zodat zelfvertrouwen kan groeien
- Betrouwbaar en liefdevol zijn, zo kan jij een verschil maken
- Versje over ieders unieke plaats in de schepping, met sterke gebaren, rechtopstaand:
  - This is the sky
  - This is the ground
  - This is the sun
  - This is the earth
  - This is the cloud
  - This is the stone
  - This is the tree
  - And this is ME.

## 8. De school heeft een signaalfunctie

Meer dan we zouden willen, leven kinderen buiten de school in traumatiserende omstandigheden. Wanneer er een vermoeden is over ernstige inbreuken op de integriteit van het kind, heeft de school een signaalfunctie. Leerkrachten hebben meldingsplicht. Het is hun taak de directeur in te lichten zodat die waar nodig stappen kan ondernemen samen met de zorgcoördinator en het CLB. Je kan vanuit de school niet zelf onderzoeken wat er eventueel gaande is, laat staan ingrijpen. De directeur kan wel bevoegde instanties inlichten over twijfels rond de thuissituatie.

Een kind dat een leraar in vertrouwen neemt of bevestigend antwoordt op een bezorgde vraag over thuis, bevindt zich in een spanningsveld. Het wil hulp en tegelijk loyaal zijn aan de ouders. Toch kan je niet beloven dat je er met niemand anders over zal praten. Bij een reële noodsituatie moeten anderen betrokken worden. “Dit blijft tussen ons” is niet van toepassing. Wel kan je zeggen dat je er enkel over zal spreken met andere mensen als dat nodig is om samen te kunnen helpen.

Verwondingen, opvallende gedragsveranderingen zoals toegenomen angstreacties, agressie en (seksueel getinte) dominantie, teruggetrokkenheid of gebrek aan interesse, verlies aan focus, wegstijgen, weigering, leerstijfheid of -achteruitgang, toenemende zindelijkheidsproblemen, sneller wenen, sneller uithalen en tekenen van verwaarlozing zoals te weinig kleding of onvoldoende degelijk eten: het zijn symptomen die om aandacht vragen. Observeer eerst goed wat je opmerkt, bespreek en nuanceer het eventueel met betrokken collega's die het kind kennen. Mogelijk wordt daardoor je bezorgdheid weggenomen, mogelijk wordt ze erdoor bevestigd. Zulke gesprekken vragen om omzichtigheid. Tracht ver weg te blijven van sensatiezucht of ongezonder uitvergroten van akelige gebeurtenissen. Ieder gesprek heeft als doel de situatie te verhelderen in dienst van de ontwikkeling van het kind. Ook contact opnemen met de ouders kan eventueel opheldering brengen. Er is misschien iets gebeurd in de familie en men had niet door dat dit zo'n impact had op het kind. Als er ontkenning is, je ervaart achterdocht of je bent getuige van verbaal of fysiek geweld door een ouder, meld dit dan bij de directie zodat er stappen gezet kunnen worden om de situatie te verbeteren. Kinderen in een onveilige thuissituatie kunnen dat niet zelf doen.

## 9. Enkele referenties voor wie meer wil lezen

- **Bernd Ruf**, Duitse geschiedkundige en germanist, in de jaren '70 stichter van de Steinerschule in Karlsruhe, voorzitter van Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners. Hij legde zich toe op traumaonderzoek vanuit antroposofisch perspectief en op het aanreiken van mogelijkheden tot heling. Hij was met een team wereldwijd actief in crisisgebieden.  
In het Nederlands :  
Vlucht – Trauma – Pedagogiek, een handboek voor de pedagogische aanpak van minderjarige vluchtelingen met traumatische ervaringen  
In het Engels:  
Educating Traumatized Children, Waldorf Education in Crisis Intervention

- **Gabor Maté**, Hongaars-Canadese arts die zich specialiseerde in de levenslange invloed van trauma op de fysieke, emotionele en mentale ontwikkeling.

Over hem en zijn inzichten in het Nederlands:

<https://hulpverleningnaseksueelmisbruik.nl/een-interview-met-gabor-mate/>

<https://www.josnierop.nl/gabor-mate/>

Website over zijn werk met onder meer de film “The wisdom of trauma” – Can our deepest pain be a doorway to healing?

<https://thewisdomoftrauma.com/>

- **Binu Singh**, kinder- en jeugdpsychiater op ‘kleine K’, afdeling van het dagziekenhuis UZ Leuven voor ouders en hun baby en jonge kind.

Op het net zijn veel interviews met haar te vinden zoals:

<https://www.goedgezind.be/zwanger/mama-papa-worden/binu-singh-een-kind-is-niet-gemaakt-voor-de-ratrace/>

<https://www.jeugdhulp.be/actua/anderen-aan-het-woord/interview/kinderpsychiater-binu-singh-gelooft-in-preventieve-zorg>

[https://www.standaard.be/cnt/dmf20211119\\_98004699](https://www.standaard.be/cnt/dmf20211119_98004699)

Ook in podcasts en video’s vertelt ze over de zorg voor jonge ouders en hun jonge kind en het voorkomen of helen van vroegkinderlijk trauma.

- De **polyvagaal theorie** legt uit hoe hersendelen al dan niet vrij benut worden of zo ingezet dat de sociale ontwikkeling ondergeschikt wordt aan zich veilig stellen:

<https://www.psychfysio.nl/pijn-trauma-bewegen-en-polyvagaal-theorie/>

<https://nielsvansanten.nl/communicatieproblemen-en-relatieproblemen-oplossen/polyvagaal-theorie-uitgelegd-over-vechten-vluchten-bevriezen-en-verbinden/>