

TRAUMA BIJ KINDEREN

TRAUMASENSITIEF WERKEN OP DE KINDERCLUB



TRAUMA BIJ KINDEREN

Veel kinderen op de kinderclub bij het asielzoekerscentrum hebben een rugzak vol ervaringen van de oorlog en van de vlucht. Deze handreiking is geschreven om kinderwerkers te helpen om te gaan met ingewikkeld gedrag van kinderen door het te bekijken, te begrijpen en te reageren vanuit een traumasensitief perspectief. Ook ontvangt de kinderwerker handvaten om de veerkracht van kinderen te versterken.

INHOUD

Trauma bij kinderen.....	2
Introductie	3
Trauma: een zaak van hoofd, hart en lichaam.....	4
Wat is trauma?	4
Reacties in hoofd, hart en lichaam	5
Iedereen is anders.....	7
Verliezen, rouw en afscheid nemen.....	8
Veerkracht.....	9
Cultuurverschillen: bedwing je nieuwsgierigheid!	10
De rol en de plek van een kinderclub	11
Geen hulpverlener, wel veiligheid verlenen	11
Rol van de kinderclub en kinderwerkers.....	12
Van betekenis!.....	14
Trauma-bril in de kinderclub.....	15
Voorwaarden bij de trauma-bril	15
Trauma-bril in de praktijk	16
Concrete tips bij trauma-gerelateerd gedrag	17
Echt teamwork	19
Onthoud de 4 F's	20
Veerkracht versterken	20
Conclusie	22
nawoord	23
Verdiepende informatie.....	24
Bijlage 1: Verschijnselen trauma per leeftijdsgroep	25
Bijlage 2: Teamoefening	26
Bijlage 3: Veerkracht versterken via spel	27

INTRODUCTIE

De kinderclubs binnen Gave zijn gelijk en toch uniek. Iedere kinderclub biedt kinderen een plek en een tijd om plezier te maken, samen te zijn en te horen over de Here God. Tegelijk biedt iedere kinderclub dit in een unieke vorm, met verschillende vrijwilligers, activiteiten en plekken. En toch, in deze verscheidenheid is er iets hetzelfde: deze kinderen, geliefd door de Here God, hebben vaak meer meegemaakt dan andere kinderen. Daarnaast komen ze uit een andere cultuur, wonen ze in een onbekend land, kennen ze onzekerheden en groeien ze op bij ouders die langdurig onder stress staan.

Dit overziend, is het voor te stellen dat kinderen gedrag laten zien, dat voor ons soms lastig te begrijpen is.

En toch, ieder kind is uniek.

Bij ieder kind komt deze rugzak met vervelende, heftige en intense ervaringen anders tot uiting. Wellicht ken je kinderen op de kinderclub met explosief gedrag, kinderen die zich terugtrekken, zwervergedrag (pakken wat je pakken kan), wantrouwige houding of kinderen die zich snel achtergesteld voelen.



Deze handreiking heeft als doel om ingewikkeld gedrag van kinderen beter te begrijpen, door ze te bekijken vanuit een trauma-perspectief. Als we het gedrag beter begrijpen, kunnen we onszelf oefenen in traumasensitief handelen.

In de handreiking is allereerst een korte theoretische uitleg over trauma bij kinderen te lezen. Deze achtergrondinformatie helpt om de adviezen en ideeën over traumasensitief handelen beter te begrijpen. Daarna volgen overwegingen over de rol van de kinderclub en kinderwerkers in het omgaan met trauma bij vluchtelingenkinderen. De handreiking eindigt met praktische handvaten voor traumasensitief handelen op kinderclubs. In een bijlage van deze handreiking zijn concrete en traumasensitieve activiteiten te vinden, die ingezet kunnen worden in kinderclubs.

“Het begrijpen van de
ervaring van getraumatiseerde
kinderen helpt ons om compassie,
geduld en empathie te ontwikkelen.
Het creëren van begrip is een
training in zichzelf.”
(Calmer Classrooms,
L. Downey, 2007)

TRAUMA: EEN ZAAK VAN HOOFD, HART EN LICHAAM

Wat is trauma?

Trauma wordt gedefinieerd als: "Een ervaring die niet bij het gewone leven hoort. Dit gaat samen met een intense angst, een gevoel van machteloosheid en extreem onbehagen."

In de Griekse taal betekent trauma letterlijk 'wonding'. Daarmee is trauma een reactie op een traumatische gebeurtenis. Deze gebeurtenis is een overweldigende ervaring, dat de diepste fundamenteën in iemand laat wankelen.

Een trauma kan op meerdere manieren ontstaan. Als eerste kan iemand de traumatische gebeurtenis zelf meemaken. Er kan echter ook van trauma gesproken worden, wanneer iemand getuige is geweest van een traumatische gebeurtenis bij iemand anders. Daarnaast kan een trauma ontstaan wanneer iemand intensief betrokken is bij een ander, die een levensbedreigende situatie heeft meegemaakt. Tot slot kan een trauma ontstaan wanneer iemand langdurig in slechte levensomstandigheden verkeert.

Er worden verschillende soorten trauma onderscheiden. Een traumatische gebeurtenis kan eenmalig zijn, bijvoorbeeld het meemaken van een auto-ongeluk. Dit wordt een enkelvoudig of acuut trauma genoemd. Het kan echter ook een langdurige of herhaaldelijke situatie zijn, dit wordt een chronisch of complex trauma genoemd. Dit is bijvoorbeeld van toepassing op langdurige en herhaaldelijke mishandeling of verwaarlozing van kinderen. Onder een chronisch of meervoudig trauma valt ook de term 'vroegkinderlijk chronisch trauma'. Hiermee wordt bedoeld: de "schadelijke biologische, psychologische en sociale gevolgen van (een combinatie van) stressvolle en potentieel traumatische gebeurtenissen tijdens de kinder- en jeugdjaren". Gevlucht zijn en/of verkeren in oorlogsomstandigheden worden hier ook mee bedoeld. De kinderen op de kinderclubs behoren helaas (vaak) tot deze groep.

De intensiteit, heftigheid en impact van een traumatische gebeurtenis kan worden versterkt door verschillende aspecten. De mate van controleverlies, de aanwezigheid van middelen of mensen om te reageren op de traumatische situatie en de mate van gewelddadigheid spelen

bijvoorbeeld een rol. Het trauma wordt ook vaak intenser wanneer hechtingsfiguren, bijvoorbeeld ouders of andere opvoeders, niet aanwezig zijn of zelf de bron van het trauma vormen. De intensiteit wordt tevens groter wanneer het trauma langdurig is, met opzet gebeurt en het, op welke manier dan ook, gepaard gaat met de dood. Eerder meegemaakt trauma vergroot tot slot de impact van een nieuw trauma. Dit laatste is vaak van toepassing op vluchtelingenkinderen.

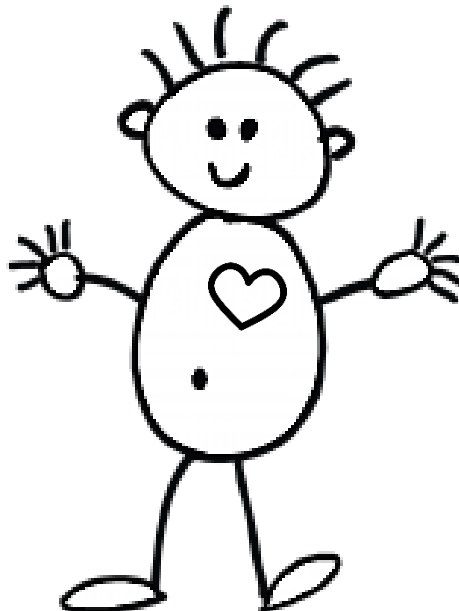
"Kenmerkend voor trauma is dat de traumatische ervaring het basisvertrouwen van mensen versplintert." (Vang mijn tranen, stichting Gave, 2019)

Reacties in hoofd, hart en lichaam

De reacties op traumatische gebeurtenissen in de hersenen, de emoties, het lichaam en het gedrag van een kind zijn normaal. De reacties, hoe explosief of onverwachts ook, worden gezien als *coping*, een manier om zichzelf te beschermen na een desastreuze en overweldigende ervaring. Het hoort bij de veerkracht van een kind om strategieën in te zetten, zodat ze kunnen omgaan met de traumatische gebeurtenis. Het komt echter voor dat kinderen zogenoemde 'maladaptieve' strategieën inzetten. Dit zijn strategieën die uiteindelijk niet helpend zijn in het verdere leven en de ontwikkeling van een kind. Denk daarbij bijvoorbeeld aan zeer explosief of juist zeer teruggetrokken gedrag. Het kan dan belangrijk zijn om kinderen ter vervanging helpende strategieën aan te reiken. Dit worden adaptieve strategieën genoemd. Wanneer kinderen op een goede manier leren omgaan met het trauma, kunnen ze opnieuw tot bloei in hun ontwikkeling komen.

Wanneer we kijken naar de reacties op traumatische gebeurtenissen, leggen we de focus al snel op het gedrag van kinderen. Dit gedrag kan soms onbegrijpelijk, lastig of bijzonder zijn. Alleen, dat is zeker niet het volledige verhaal. Dit wordt wel eens vergeleken met een ijsberg in het water: het zichtbare topje van de ijsberg toont het gedrag, maar alles daaronder kan uitleggen waar dat gedrag vandaan komt. Dit zit onder water en is daardoor niet direct zichtbaar, maar hoort er wel helemaal bij. Dit maakt het belangrijk om niet slechts naar het gedrag te kijken, maar ook naar wat daaronder ligt. Het is interessant dat juist in andere culturen vaak de nadruk wordt gelegd op zo'n holistisch perspectief: lichaam, geest en ziel zijn één geheel.

Wat trauma doet met een kind kan uitgelegd worden aan de hand van onderstaand figuur.



Als eerste heeft trauma een **direct effect op de hersenontwikkeling** van kinderen. Juist bij kinderen is dit een kwetsbaar systeem, omdat de hersenen nog niet volledig klaar zijn met ontwikkelen. Trauma kan op een directe manier neurobiologische systemen beïnvloeden. Bij een traumatische gebeurtenis is er

onder andere een reactie te zien in het hersengebied dat 'amygdala' genoemd wordt. Dit is een deel in de hersenen waar geen taal of bewust nadenken zit, maar een basale reactie van vechten, vluchten of bevriezen. Dit systeem wordt aangezet tijdens een traumatische gebeurtenis en blijft aan staan in de periode daarna. Door de verhoogde alertheid in dit systeem, interpreteren kinderen situaties sneller als gevaarlijk. Dit maakt dat kinderen sneller angstig, explosief of agressief kunnen reageren; ook als dit niet in de situatie past. Het gebied in de hersenen dat rationele en bewuste afwegingen maakt, verliest het dan van de angstreactie in de amygdala.

Deze continue angstreactie kan andere ontwikkelingen in de hersenen belemmeren.

De pre-frontale cortex is bijvoorbeeld volop in ontwikkeling gedurende de kinderleeftijd, maar kan overschaduw worden door een 'te alert amygdala'. De pre-frontale cortex is het hersengebied dat actief is bij het maken van keuzes, plannen, organiseren, nieuwe dingen leren, verschillende dingen tegelijk onthouden, het reguleren van emoties, concentreren, enzovoort. Voor kinderen met een trauma is het daardoor vaak moeilijker om nieuwe dingen te leren en deze goed te onthouden. Het kan voor hen ook lastiger zijn om hun emoties te reguleren en overzicht te houden in bepaalde situaties. Dit kan ertoe leiden dat kinderen heel controlerend gedrag of juist heel ongeregeerd gedrag laten zien naar anderen.

"Deze continue angstreactie kan andere ontwikkelingen in de hersenen belemmeren."
(Calmer Classrooms, L. Downey, 2007)



Het **lichaam** van kinderen bevindt zich na een traumatische gebeurtenis vaak in een soort constante stresstoestand. De *arousal* van kinderen is hoog. Dit betekent dat het lichaam voortdurend 'aan' staat en moeilijk echt tot rust komt. Dit maakt dat kinderen sneller ongepast, ongeremd en explosief reageren; net zoals wij dat doen wanneer we een tijd lang onder hoge druk of stress moeten leven. Doordat ze continue alert zijn en hun basale angstreactie sneller

getriggerd wordt, reageren ze vaker met zogenoemde 'overlevingsgedragingen': vechten, vluchten of verstijven. Verder is te zien dat kinderen hun lichaam moeilijker kunnen ontspannen, doordat ze altijd 'aan' staan. Veel kinderen zijn daardoor voortdurend beweeglijk, fysiek onrustig en hebben moeite om in slaap te vallen.

"WHAM! Eén van de kinderen, we noemen hem Nima, slaat het knutselwerkje uit de hand van een ander kind. Wanneer ik hier iets van zeg, zegt hij: 'Hij maakt mijn tekening kapot!'. Nima had een stoepkrijt-tekening gemaakt en deze jongen was hier in zijn onwetendheid op gaan staan." Vrijwilliger kinderclub, azc Leersum)



Een traumatische gebeurtenis heeft ook invloed op het **hart** van kinderen, hun emotionele gezondheid en relaties met anderen. Door wat kinderen hebben meegemaakt, is hun natuurlijke basisvertrouwen in mensen en het leven fors aan het wankelen gezet. Dit maakt dat er vaak een basishouding van wantrouwen ontstaat. Kinderen gaan er onbewust vanuit dat ze niet goed worden behandeld, totdat het tegendeel bewezen is. Ze kunnen als het ware gaan vechten om een

plekje, omdat ze er niet vanuit kunnen gaan dat dit vanzelfsprekend is. Er zijn vaak emotieregulatie problemen te zien bij getraumatiseerde kinderen. Dit betekent dat ze vaker heel boos, heel verdrietig of heel bang zijn; deze emoties wisselen plotseling en uit zich heftig. Dit is te begrijpen vanuit het aangetaste basisvertrouwen in de wereld en de mensen om hen heen.



Het zichtbare gedrag bij kinderen, het topje van de ijsberg, verschilt over het algemeen per leeftijdsgroep (bijlage 1).

Vaak is er sprake van herbelevingen in gedachten, nachtmerries en tijdens spel. Sommige kinderen vermijden het trauma en trekken zich terug. Kinderen zijn vaak meer prikkelbaar en daardoor sneller geïrriteerd. Er kunnen lichamelijke klachten zijn zoals slechter slapen, buikpijn of hoofdpijn. Bij kinderen is er ook vaak regressie in hun ontwikkeling te zien, een terugval. Kinderen die bijvoorbeeld al zindelijk zijn, zijn dat dan opeens niet meer.

“Wanneer we kijken naar de reacties op traumatische gebeurtenissen, leggen we de focus al snel op het gedrag van kinderen. Alleen, dat is zeker niet het volledige verhaal.”
(Core Principles of Resilience Building, YWAM, 2018)

Iedereen is anders

Belangrijk om te beseffen is dat de reacties **verschillend zijn per kind**. Vaak valt ‘externaliserend gedrag’ sneller op, vanwege het explosieve en naar buiten gerichte gedrag. Dan is er vaak **hyperarousal** te zien, een continue alertheid en prikkelbaarheid. Kinderen kunnen echter ook internaliserend reageren, waarbij ze zich terugtrekken. Dan kan er sprake zijn van **dissociatie**, waarbij kinderen niet weten hoe ze zich voelen en daardoor afstandelijk en afwezig zijn.

Het is begrijpelijk dat kinderen, net als volwassenen, een tijd lang van slag zijn na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. De reacties bij het kind zijn dan ook niet per direct zorgelijk of abnormaal. Het is voor te stellen dat kinderen meer teruggetrokken zijn of juist eerder prikkelbaar in hun reacties. Dit kan echter ook ernstigere vormen aannemen, bijvoorbeeld bij de eerder genoemde hyperarousal of dissociatie kenmerken. Dat zijn voorbeelden van forse reacties, die het dagelijks functioneren van kinderen belemmeren.

“Het is begrijpelijk dat kinderen, net als volwassenen, een tijd lang van slag zijn na het meemaken van een traumatische gebeurtenis”.

(Toolkit Kind en Trauma, UMC Utrecht, 2016)

De reacties in gedrag kunnen heftiger zijn als er zogenoemde risicofactoren aanwezig zijn. Een eerste factor is dat er sprake kan zijn van eerder trauma. Dit is helaas vaak het geval bij vluchtelingenkinderen. Een andere risicofactor is de aanwezigheid van andere problematiek, op welke manier dan ook. Dit zijn bijvoorbeeld problemen in het gezin of psychische problematiek bij ouders. Verder is een jongere leeftijd een risicofactor. Hoe jonger het kind tijdens het trauma, hoe groter de invloed vaak is.

Tot slot speelt de betekenisgeving een rol, waarbij de impact van een traumatische gebeurtenis groter is als kinderen zichzelf de schuld geven.

Verliezen, rouw en afscheid nemen

Een traumatische gebeurtenis heeft eigenlijk altijd te maken met **verlies**. Het verliezen van iets, iemand of een plek gaat samen met rouw. Rouwen is 'een nieuwe positie innemen na een ingrijpende verandering'. Ook rouwen is een natuurlijke reactie op een verlieservaring, in welke vorm dan ook. Er zijn verschillende rouwmodellen ontwikkeld op basis van onderzoek naar hoe mensen rouwen. De overeenkomsten in deze modellen zijn dat rouwen veel tijd kost, dat het verschillende stappen omvat en dat er stabiliteit nodig is in de omgeving. Daarnaast blijkt er geen vaste volgorde met een eindpunt te zijn, het is eerder een voortdurend en circulair proces.

Een bekend 'rouwmodel' is opgezet door William Worden. Hij beschrijft dat rouwen verschillende 'taken' bevat, die in wisselende volgorde en ook tegelijkertijd kunnen spelen. Deze vier taken kunnen worden samengevoegd in het Engelse woord *TEAR* ('traan').

- *To accept* (accepteren): het kunnen onderkennen en accepteren wat je verloren bent. Hier hoort bij dat je afscheid kan en mag nemen van wie of wat je verloren bent;
- *Experience pain* (pijn ervaren): het mogen voelen van de pijn en het verdriet, dit zijn vaak hevige emoties;
- *Adjust* (aanpassen): het aanpassen aan de nieuwe omgeving, die anders is door wie of wat je verloren bent;
- *Reinvest* (investeren): een plek geven aan het verlies, terwijl je het leven weer opnieuw vormgeeft en daarin investeert.

“Een traumatische gebeurtenis heeft eigenlijk altijd te maken met verlies”. (Core Principles of Resilience Building, YWAM, 2018)

Over kinderen is bekend dat ze **vaak in heftige episodes rouwen**. Dit betekent dat ze plotseling heel boos of verdrietig kunnen zijn en het volgende moment gewoon kunnen spelen. Verder is er bij kinderen naast boosheid ook vaak angst of onzekerheid over bijvoorbeeld de dood. Ook is er vaak een terugval in de ontwikkeling te zien tijdens rouw.

Als het gaat om het verliezen van iets of iemand, hebben kinderen daar een ander beeld bij naarmate ze ouder worden. Dit ziet er als volgt uit:

Leeftijd	Beleving van verlies, dood en rouw
0-3 jaar	Jonge kinderen hebben nog geen besef van de dood. Bij verlies hebben ze voornamelijk warmte en nabijheid nodig.
3-6 jaar	Kinderen van deze leeftijd weten vaak het verschil tussen leven en dood, maar hebben hier nog geen concrete voorstelling bij. Zij reageren vaak met heftige emoties.
6-9 jaar	Er is vaak veel sprake van fantasie in deze fase, gecombineerd met angst- en schuldgevoelens, waarbij kinderen kunnen zoeken naar een reden voor het verlies. Hun voorstelling van de dood of verlies is nog niet volledig reëel.
10+ jaar	Kinderen hebben de neiging om logisch te denken, maar kunnen soms lastig omgaan met gevoelens die erbij komen.

Veerkracht

Zoals al eerder bleek, zijn veel reacties op traumatische gebeurtenissen normaal. Het zijn gezonde en natuurlijke reacties van de hersenen en het lichaam op een overweldigende gebeurtenis.

Daarnaast is een andere nuance belangrijk.

“Kinderen kennen een enorme veerkracht.”
(Vang mijn tranen, stichting Gave, 2019)

Het is namelijk opvallend dat de meeste kinderen, hoewel ze natuurlijk van slag zijn na een traumatische gebeurtenis, na enkele maanden weer functioneren zoals andere kinderen. **Niet elke traumatische gebeurtenis resulteert dus in een langdurig trauma. Kinderen kennen een enorme veerkracht na een traumatische gebeurtenis, en zijn dus niet per definitie kwetsbaarder dan andere kinderen.** Vaak worden ze als slachtoffer gezien, en dat zijn ze in een bepaald opzicht ook. Maar, ze zijn ook sterk. En veerkrachtig.

Veerkracht is ‘het vermogen om een stabiel leven te leiden, in fysieke en mentale gezondheid, ondanks moeilijke situaties of eerdere traumatische gebeurtenissen’. Traumatische gebeurtenissen kunnen zelfs bijdragen aan veerkracht en effectieve *coping skills*, manieren om moeilijke dingen een plek te geven en daarmee om te gaan. Dit laatste wordt ook wel ‘posttraumatische groei’ genoemd. Doordat kinderen veerkracht kennen, gaat het niet slechts om ‘overleven’, maar kunnen ze weer ‘tot bloei komen’.

Er zijn meerdere bronnen om deze veerkracht te **versterken**. Hieronder zijn ze samengevat in drie kernuitspraken:

- 'Ik ben': de mate van zelfbewustzijn van kinderen, een intern geloof in zichzelf, zelfvertrouwen, geloof en hoop in de toekomst, eigen gevoelens erkennen en uiten.
- 'Ik heb': externe bronnen van steun, zoals een sociaal netwerk, afleidende activiteiten, betrokken ouders, een hecht gezin, onderdeel zijn van een groep.
- 'Ik kan': de mate waarin een kind sociale interacties begrijpt, positieve schoolervaringen, goed kunnen omgaan met de mensen om je heen.

"Niet elke traumatische gebeurtenis resulteert in een langdurig trauma".
(Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen, L. Coppens, M. Schneijderberg en C. van Kregten, 2016)

Cultuurverschillen: bedwing je nieuwsgierigheid!

De ruimte om een trauma te bespreken, de beleving van traumatische gebeurtenissen en de reacties op trauma verschillen per cultuur. Een trauma wordt anders gezien, beleefd en besproken in andere culturen dan in de Nederlandse cultuur. Het is belangrijk om dit te weten.

De Nederlandse cultuur wordt gekenmerkt door directheid. De meeste kinderen op de kinderclub komen echter uit een indirecte cultuur. Met name rondom thema's zoals trauma is het van groot belang om je **nieuwsgierigheid te bedwingen**. Kinderen zijn niet gewend om directe vragen te krijgen over dingen die ze hebben meegemaakt. Ze kunnen daardoor uit beleefdheid een antwoord geven, soms met tegenzin of zonder de hele waarheid te benoemen. Kinderen zijn ook niet gewend om 'nee' te zeggen als ze ergens niet over willen praten. Het is belangrijk om ruimte en tijd te geven; als kinderen willen delen, komen ze vanzelf.



Verder komen kinderen van de kinderclub vaak uit **collectieve culturen**, waar relatief meer nadruk ligt op familie en de gemeenschap. Een trauma wordt dan ook vaak collectief, gezamenlijk, beleefd. Dit maakt dat hun sociale netwerk en een gevoel van verbondenheid heel belangrijk zijn voor hen. Als je nadenkt over trauma bij een kind of overweegt hier iets mee te doen, is het altijd nodig de **omgeving te betrekken**. Verder is opvallend dat in collectieve culturen is gebleken dat **traumatische reacties zich vaker uiten in lichamelijke klachten**. Dit zie je met name bij volwassenen. Daarnaast is bekend dat psychische problematiek vaak onbekender en minder besproken wordt in indirecte culturen. Er is vaak een **minder directe verwoording van traumatische ervaringen of gevoelens** ('ik ben moe' in plaats van), en soms spelen schaamte en taboes ook een rol.

Dit alles bij elkaar laat zien dat mentale gezondheid anders wordt beleefd.

Het openlijk bespreken van traumatische gebeurtenissen is ook minder toegankelijk door de situatie van kinderen op het asielzoekerscentrum. Vaak is er wantrouwen, stress en onzekerheid rondom de leefsituatie en de toekomst van kinderen en hun ouders. Dit maakt dat er minder ruimte is om in vertrouwen, openheid en rust te spreken over thema's zoals trauma.

“Wat ik vooral aan het contact waardeerde, is de ruimte die ze me gaf. Zij kon haar nieuwsgierigheid bedwingen, stelde niet zomaar vragen en had focus op het hier en nu.” (Nada Nuri, ervaringsdeskundige kinderclub)

Het is belangrijk rekening te houden met deze cultuurverschillen. Voor oudere kinderen kan het fijn zijn deze verschillen te benoemen, zij lopen vaak voor op ouders wat betreft taal en begrip van de Nederlandse cultuur. Verder is het goed om je te verdiepen in andere culturen. Durf je als kinderwerker te laten onderdompelen in de andere cultuur, waarbij je jouw eigen perspectief even helemaal loslaat.

Tot slot: individuele verschillen zijn altijd groter dan verschillen tussen groepen. Probeer het gebruik van culturele stereotypen te vermijden, ieder kind is uniek.

DE ROL EN DE PLEK VAN EEN KINDERCLUB

Geen hulpverlener, wel veiligheid verlenen

De kinderclub is een plek om samen te zijn, plezier te hebben en over de liefde van de Here God te delen. Het is een zoektocht op welke manier er aandacht mag zijn voor eventueel trauma van kinderen. Daarom is het goed om na te denken welke plek de kinderclub inneemt in het omgaan met en verwerken van traumatische gebeurtenissen van kinderen die de club bezoeken.

Een cruciale voorwaarde voor het verwerken van een trauma is een **stabiele leefomgeving**. Pas als omstandigheden rondom het kind stabiel zijn, kan een traumatische gebeurtenis verwerkt worden. Kinderen, die de kinderclub bezoeken, wonen juist op een onzekere en instabiele plek. Op het asielzoekerscentrum (azc) zijn kinderen en ouders vaak bang; de toekomst is onzeker en er bestaat de mogelijkheid op afwijzing. Het is zelfs zo dat deze stressvolle tijden een risico vormen voor het ontwikkelen van nieuw trauma.

Dit maakt dat de kinderclub géén juiste plek is om traumatische gebeurtenissen te helen of te verwerken!

Het kan zelfs gevaarlijk zijn om traumatische herinneringen aan te raken zonder dit te kunnen helen. Zonder de garantie dat hulp of therapie op dezelfde plek afgerond kan worden, is het niet verstandig te beginnen met het oprakelen van het trauma. Vaak is het ook zo dat kinderwerkers onvoldoende kennis en expertise in huis hebben om professionele hulpverlening voor trauma te bieden.

"Herstel vindt alleen plaats als het kind veilig is. Niet alleen het trauma moet over zijn, het kind moet zich ook vertrouwd en veilig voelen." (Calmer Classrooms, L. Downey, 2007)

Maar, dit is niet erg! Want kinderwerkers in de kinderclubs hoeven geen professionele hulpverleners te zijn. **Kinderwerkers kunnen ook onwijs van betekenis zijn zonder expliciet te werken aan het trauma.**

Rol van de kinderclub en kinderwerkers

Kinderwerkers hoeven in principe dus niks met het trauma zelf te doen. De rol en de plek van de kinderclub is niet het helen van trauma. De kinderclub en kinderwerkers kunnen echter wel degelijk een plek zijn waar ruimte gemaakt kan worden voor de wonden van een opgelopen trauma.

"En kinderwerkers kunnen ook onwijs van betekenis zijn zonder expliciet te werken aan het trauma." (Whitney Gerdes, expert kind en trauma)

Op de kinderclub kan bijvoorbeeld **aandacht gegeven worden aan trauma-gerelateerde thema's**, zonder specifiek het trauma aan te raken. Een **bijbelverhaal** kan bijvoorbeeld een thema zoals angst bevatten. Naar aanleiding van een activiteit of een verhaal over dit thema, kun je in gesprek gaan met de kinderen door hen uit te nodigen iets te delen. Bijvoorbeeld of zij zelf wel eens bang zijn en wat je dan kunt doen. Op deze manier laat je initiatief tot delen van persoonlijke ervaringen bij het creëren je daar wel een veilige ruimte voor. Ook het thema 'basisvertrouwen' is gerelateerd aan trauma en goed toepasbaar in de kinderclub. Door middel van het aanleren van hoopvolle **liedjes en bijbelteksten** en het vertellen van bemoedigende bijbelverhalen, worden de kinderen herinnerd aan de God, die altijd trouw en betrouwbaar is. Zo kan de kinderclub bijdragen aan een basisvertrouwen in de Here God.

het kind, maar

Verder kun je als kinderwerker van grote betekenis zijn door je **bewust te worden van gedrag van kinderen**. Een cruciaal uitgangspunt daarbij is dat **gedrag van kinderen altijd iets communiceert**. Het is belangrijk

“Kinderwerkers zijn een voorbeeld in het aangaan van gezonde, veilige en stabiele relaties.” (Whitney Gerdes, expert kind en trauma)

om oog te hebben voor wat kinderen duidelijk willen maken met hun gedrag, en op die intentie te reageren. Soms wordt er snel gereageerd op het gedrag, voordat de onderliggende intentie wordt begrepen.

Verderop wordt uitgebreid geschreven over het opzetten en gebruik van de zogenaamde ‘traumabril’. Door traumasensitief te reageren kunnen

kinderwerkers een stabiele omgeving bieden en

een voorbeeld geven in het aangaan van gezonde, veilige relaties.

Daarnaast is **alertheid** een andere taak van kinderwerkers. Naast het bieden van een stabiele en traumasensitieve plek, is het belangrijk om kinderen te kennen en echt te zien. Niet alleen zodat kinderen zich geliefd weten, maar ook zodat er op tijd gesignaleerd kan worden wanneer er extra hulp nodig is. Kinderwerkers kunnen bijvoorbeeld letten op stress in gezinnen, parentificatie (dit gebeurt wanneer kinderen ouderlijke verantwoordelijkheid overnemen), het ontstaan van mishandeling en/of verwaarlozing en psychische problematiek bij ouders.

Juist kinderwerkers staan dichtbij kinderen en hun gezinnen. Door de kinderen echt te leren kennen, kunnen ze deze signaleringsfunctie goed uitvoeren. Hiervoor is het belangrijk om bezoekwerk te blijven doen, zodat de context van het kind altijd mee wordt genomen in overwegingen.

Als er inderdaad extra hulp nodig is, kan een kinderwerker een rol spelen bij het doorverwijzen van een kind en/of gezin naar professionele hulpverlening. Dit is nodig wanneer je ziet dat het gedrag van een kind een belemmering is voor het dagelijks leven. Bijvoorbeeld als een kind langere tijd niet meer goed functioneert of als ouders niet meer in staat zijn hun kind voldoende te ondersteunen. Als je een doorverwijzing overweegt, is het belangrijk om goed te overleggen met ouders en andere betrokkenen, zoals het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA) en school. De eerste stap voor een doorverwijzing is de huisarts. In deze situaties is het kinderwerk van Gave altijd beschikbaar voor overleg of vragen.



Tot slot is de kinderclub een plek waar veel ruimte is voor **sport en spel**. Deze lichamelijke activiteiten hebben een positief effect. Juist omdat het stress-systeem heel de tijd aan staat is actief bezig zijn met het lichaam belangrijk voor kinderen om weer te leren ontspannen. Sport en spel verminderen de stress en helpen het kind om te ontladen. Ook kunnen ze even hun zorgen vergeten en heerlijk kind zijn.

Van betekenis!

Belangrijk is dus om als kinderwerker te **verdragen dat je het verhaal niet kent, maar dat je toch van betekenis kunt zijn**. Door je bewust te zijn van je kennis over trauma en trauma-sensitieve reacties, door gezinnen te leren kennen en door alert te zijn op zorgelijke signalen kun jij als kinderwerker een belangrijke rol innemen. Het aangaan van oprechte, betrokken relaties en het bieden van een liefdevolle en plezierige plek kan de stabiliteit creëren die kinderen juist hard nodig hebben. En weet daarbij dat je iets kunt zaaien zonder dat je het direct ziet.

“Leer te verdragen dat je het verhaal niet kent, maar dat je toch van betekenis kunt zijn.” (Elsbeth Gijsbertsen, oud-kinderwerker Gave)

Alles bij elkaar heeft de kinderclub misschien meer betekenis dan soms gedacht wordt!

Het blijkt bijvoorbeeld dat de eigen gemeenschap regelmatig krachtiger is in het ondersteunen in de gevolgen van trauma dan professionele hulpverlening.

“Het meeste van genezing van chronische stress of trauma vindt plaats in een niet-klinische setting.” (The Three Pillars of TraumaWise Care, H. Bath, 2015)

Met name kinderen hebben het verlangen om normaal te zijn, erbij te horen en stabiele relaties aan te gaan. Dit kan het kinderwerk allemaal bieden. **Bedenk dat de kinderclub een veilige plek mag zijn, waar kinderen plezier mogen beleven en liefdevolle relaties kunnen aangaan.**

TRAUMA-BRIL IN DE KINDERCLUB

Voorwaarden bij de trauma-bril

Vaak kan een kinderclub een veilige en stabiele plek bieden. Door een fijne plek op de kinderclub, kunnen kinderen ondersteund worden in hun ontwikkeling, in het aangaan van gezonde relaties met anderen en kunnen ze geholpen worden in moeilijke periodes van hun leven. Juist de saamhorigheid, gezelligheid en laagdrempeligheid van een kinderclub kan helpend zijn daarbij.

Om deze plek te bieden, is het in de praktijk vaak nodig om gebruik te maken van de **trauma-bril**. Dit staat voor het traumasensitief interpreteren, begrijpen en handelen in reactie op gedrag van kinderen. Hiermee wordt bedoeld dat het gedrag van kinderen begrepen wordt vanuit hun eerder meegemaakte traumatische gebeurtenissen. Voor het opzetten van deze trauma-bril, zijn verschillende voorwaarden belangrijk.

"Gedrag van getraumatiseerde kinderen roept vaak een reactie op bij volwassenen, die hun onveiligheid juist bevestigt."
(The Three Pillars of Trauma-Wise Care, H. Bath, 2015)

Allereerst is het belangrijk dat de focus van de kinderclub ligt op de **relatie met de kinderen**, en niet noodzakelijk op het herstel van hun eventuele trauma. De stabilisering en mogelijk herstel van chronische stress of trauma ontstaat namelijk altijd pas als er een relatie tot stand gekomen is. De interacties tussen kinderen en vrijwilligers, kinderen onderling en ouders en vrijwilligers zijn echt vormend. Het is mooi als dat het doel kan zijn van een kinderwerker; het in echtheid bouwen aan een relatie met de kinderen die komen.

Daarnaast is het van belang **de juiste verwachtingen** te hebben van het kinderwerk. De kinderen die komen, zijn krachtig en sterk. Het is belangrijk om dat te zien. Als kinderen het idee krijgen dat ze gezien worden als kwetsbaar of als slachtoffer, helpt dat niet altijd bij het creëren van een gevoel van veiligheid of het toekomen aan herstel.

Veel belangrijker is het aangaan van een relatie, die gekenmerkt wordt door echtheid, waarbij kinderen als kind, en niet slechts als slachtoffer, worden gezien.

Maar, om die relatie te bouwen, is het nodig om de trauma-bril op te zetten. Want, juist bij het opbouwen van een relatie met getraumatiseerde kinderen is het belangrijk hun gedrag vanuit een traumaperspectief te begrijpen. Vaak roept ingewikkeld gedrag van getraumatiseerde kinderen iets op bij volwassenen, waardoor het aangaan van een onvoorwaardelijke en liefdevolle relatie een uitdaging kan worden.

De trauma-bril helpt je te begrijpen dat elk gedrag je iets vertelt. Ook het meest ingewikkelde en uitdagende gedrag kan jou iets vertellen over de *binnenwereld* van een kind. Moeilijk gedrag komt bijna altijd vanuit pijn, niet vanuit een bewust kwaad willen doen.

Probeer daarom de **binnenwereld achter het gedrag** te leren kennen en begrijpen. En daarvoor is de eerste voorwaarde weer nodig: het aangaan van een echte relatie. Deze relatie en het leren kennen van het kind mag belangrijker worden dan het gedrag van een kind.

Eigenlijk is de trauma-bril een **oproep tot reflectie**. Om elke keer te bekijken wat voor gedrag een kind laat zien en welke binnenwereld daarachter schuilgaat. Om daarna na te gaan welke reactie dat bij jezelf oproept en of je het kind dan werkelijk ziet met je trauma-bril op.

“Als je niet begrijpt wat een kind zegt of doet, is dat nooit de fout van het kind, maar altijd een uitdaging die je aan het denken moet zetten.”
(Whitney Gerdes, expert kind en trauma)

Trauma-bril in de praktijk

In de praktijk zijn er een heleboel tips en tricks om ‘traumasensitief’ te handelen. Alle adviezen komen erop neer dat er binnen de kinderclub **zoveel mogelijk stabiliteit, veiligheid en voorspelbaarheid** geboden wordt. Als deze randvoorwaarden bestaan, hoeven kinderen in mindere mate bezig te zijn met het scannen van de (on)veiligheid van hun omgeving. Dan komen ze meer tot ontspanning en ontstaat er plezier. Zo kan de focus komen te liggen op plezier, de veerkracht van de kinderen en hoop voor de toekomst.

Onderstaande tips en tricks zijn verzameld om jou als kinderwerker op weg te helpen met de trauma-bril. Ze zijn onderverdeeld in aspecten die te maken hebben met het programma, de relatie met de kinderen en de (fysieke) omgeving.

Programma	- Laat het programma gericht zijn op spel, plezier en alledaagse activiteiten met wederkerig contact. - Vaste onderdelen en tijden. Elke keer hetzelfde geeft veiligheid. - Gebruik pictogrammen van het programma en de regels. Zo weten kinderen waar ze aan toe zijn. Dat geeft voorspelbaarheid en structuur. - Vaste afspraken en rituelen, die kun je op vaste momenten herhalen. Bijvoorbeeld: startritueel, afscheid, regels die je elke club even herhaalt. - Bied kinderen keuzes. Dit vergroot het gevoel van controle en veiligheid. - Geef kinderen de ruimte om te vertellen. Maar, behoud hierin ook liefdevolle grenzen. Het helpt als jij, als volwassene, bepaalt hoeveel een kind mag vertellen vandaag. - Splits de grote groep, mits je daar genoeg leiding voor hebt, in kleinere groepjes. Dit is voor kinderen overzichtelijker en daardoor veiliger.
Relatie	- Probeer altijd een positieve houding te hebben. Let daarbij op het geven van complimenten over concreet gedrag, vertel wat je verwacht (in plaats van te straffen) en gebruik humor. Laat kinderen weten en merken dat ze gewaardeerd en geliefd zijn.

	- Noem het trauma geen 'trauma'. Veel kinderen weten niet dat ze een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt. Dit woord kan beangstigend zijn. - Koppel dezelfde vrijwilliger aan dezelfde kinderen, wanneer er sprake is van veel trauma-gerelateerd gedrag. Dit geeft duidelijkheid en daarmee veiligheid. - Probeer emoties te benoemen en uit te leggen, als je die ziet. Emoties mogen er zijn, maar voor getraumatiseerde kinderen zijn emoties vaak overweldigend en daardoor moeilijk te begrijpen. - Fysieke nabijheid geven kan troostend en daarmee helpend zijn voor een kind. Wanneer je dit doet, probeer het dan aan te kondigen en te vertellen wat je gaat doen. Het is voor getraumatiseerde kinderen vaak onprettig als fysieke aanraking plotseling gebeurt. - Laat er veel persoonlijke aandacht zijn voor individuele kinderen. Luister actief, ga door je knieën en neem de tijd. Kom bijvoorbeeld terug op iets wat een kind eerder verteld heeft. - Ken de kinderen bij naam én weet uit welk land ze komen - Begrens alleen het gedrag van een kind. Let erop dat je niet het kind afkeurt, alleen zijn of haar gedrag. Zeg altijd wat je wel verwacht. - Wanneer je gedrag wil aanpassen, spreek dan in termen van 'hulp' (bijv.: <i>ik ga je helpen om dit werkje toch te maken</i>). Pas op met waarschuwingen of straffen. Kinderen met een fors trauma zijn daar vaak minder gevoelig voor en het vergroot de kans op een gevoel van afwijzing.
Omgeving	- Zorg voor een fysiek veilige omgeving. Let op uitstekende randjes, punten van tafels, enzovoort. - Maak de omgeving rustig. Bij minder prikkels hoeven kinderen ook minder in de gaten te houden. - Wees als kinderwerker voorspelbaar, rustig en neutraal in je emoties. - Wees als kinderwerker in de buurt. Wees aanwezig in de ruimte, wees zichtbaar.

Concrete tips bij trauma-gerelateerd gedrag

Zoals eerder beschreven, komt het voor dat kinderen na het meemaken van een traumatische gebeurtenis opvallend gedrag laten zien. Dit kan variëren van enerzijds zeer teruggetrokken gedrag tot anderzijds zeer explosief gedrag. Kinderen reageren ieder uniek en niet elk gedrag hoeft even opvallend of heftig te zijn.

“Als veiligheid van buitenaf geboden wordt, hoeven kinderen dit zelf niet te ‘maken’.” (Kinderen ondersteunen na trauma, E. Alisic, 2012)

Sommige kinderen hebben de neiging zich terug te trekken als reactie op een onprettig gevoel. Het kan zijn dat kinderen wat stiller worden, meer voor zich uitkijken of minder uitbundig meedoen dan normaliter. Als je dit opmerkt bij een kind, is het fijn om hier aandacht aan te geven. Je kunt dan bijvoorbeeld de emotie noemen, die je ziet bij het kind, met de uitnodiging om er

even over te praten. Soms is het benoemen van de emotie al genoeg voor een kind om zich gezien, en daardoor beter te voelen.

Teruggetrokken gedrag kan ook ernstigere vormen aannemen. Afwijkend gedrag is dan bijvoorbeeld dissociëren. Als kinderen **dissociëren** lijkt het alsof ze even helemaal afwezig zijn en wegdromen. Ze kunnen dan bijvoorbeeld heel stil zitten en intens naar de ruimte staren. Het lijkt dan alsof een kind losraakt van zichzelf of de omgeving.

Wanneer dit gebeurt, is het belangrijk om het kind terug in het 'hier en nu' te brengen. Je kunt de volgende dingen doen:

- Probeer dan te benoemen wat er in het 'hier en nu' en om het kind heen gebeurt, en ook wat je bij het kind ziet gebeuren;
- Prikkel voorzichtig de zintuigen, door te benoemen wat een kind voelt, ruikt of hoort;
- Raak een kind niet plotseling aan, dit kan beangstigend zijn wanneer er sprake is van dissociatie;
- Wanneer je een kind wel aan wil raken, benoem dan concreet naar het kind wat je gaat doen.

Anderzijds kunnen kinderen **explosief gedrag** laten zien. Dan zijn ze plotseling heel boos, heel verdrietig of heel bang. De heftigheid hiervan kan per kind verschillen. Sommige kinderen kunnen ook (ernstig) agressief gedrag vertonen. Belangrijk om te beseffen is dat deze momenten voor de kinderen zelf ook beangstigend kunnen zijn! Ze verliezen de controle over hun emoties en kunnen daardoor bang worden van zichzelf. Het is daarom van belang dat er een ander is. Een ander, die hen helpt om hun emoties terug onder controle te brengen. Om deze hevige emoties met behulp van de ander te reguleren en dan kalm te worden.

De volgende dingen kunnen helpen wanneer een kind explosief gedrag laat zien:

- Werk met een vast plan. Voor het kind en de leiding is dit voorspelbaar en helpend. Dan wordt er iedere keer hetzelfde gereageerd op dit gedrag;
- Communiceer kort en effectief.
- Blijf tegen het kind praten op een rustige en vriendelijke toon. Neem daarbij een neutrale houding aan. Vanuit je eigen emotie reageren is niet helpend;
 - Benoem welke emotie je ziet bij een kind, en dat je deze emotie begrijpt;
 - Benoem naar het kind dat het rustig mag worden en dat jij het kind zal helpen;
 - Benoem heel concreet wat je verwacht van een kind, bijvoorbeeld waar het kind heen mag lopen of waar het mag gaan zitten;
- Kijk of het helpt om wat te bewegen, fysiek bezig zijn kan stress in het lijf verminderen. Denk hierbij aan even samen naar buiten te gaan en te lopen of te voetballen.
- Als het nodig is vanwege de veiligheid om een kind fysiek te begrenzen, benoem dan expliciet wat je gaat doen (bijvoorbeeld dat je zijn hand gaat pakken en dat hij mee mag lopen met jou).
- Benoem alles wat je zelf doet, wees duidelijk en voorspelbaar;
- Blijf dichtbij het kind, het heeft een volwassene nodig;

Praktisch gezien kan het af en toe nodig zijn om een kind met uitdagend gedrag **één-op-één begeleiding** te geven tijdens groepsmomenten. In een kinderclub met wat oudere kinderen, kun je de groep medeverantwoordelijk maken voor de afspraken om veiligheid en een fijne sfeer te waarborgen tijdens de kinderclub.

“Explosief gedrag is voor kinderen zelf vaak ook beangstigend. Ze hebben een ander nodig om weer kalm te worden.” (Calmer Classrooms, L. Downey, 2007)

Wanneer een kind iets vertelt over zijn trauma kun je erkenning geven door te benoemen dat het verdrietig is wat er is gebeurd. Wanneer er de ruimte is om verder door te praten kun je het kind vragen of hij er meer over wil vertellen en/of samen wil bidden. Ook kun je bespreken wat een kind kan

doen als hij zich verdrietig of boos voelt. Denk bijvoorbeeld samen na over een uitlaatklep voor het kind, zoals tekenen, voetballen, praten met een volwassene of iets anders.

Tot slot is ieder kind uniek. Het is per kind verschillend wat er helpt in dergelijke situaties. Blijf als kinderwerkers met elkaar overleggen, zodat je de benadering goed op elkaar af kunt stemmen.

Echt teamwork

Soms is gedrag van kinderen met een trauma heftig te noemen. Het kan een uitdaging zijn om hier, met elkaar, traumasensitief op te reageren en tegelijkertijd de rust in de groep te bewaren. Dit vraagt om echt *teamwork*. Het is belangrijk om regelmatig met alle kinderwerkers van de kinderclub bij elkaar te komen. Tijdens deze momenten kunnen jullie **reflecteren, overleggen en bidden** voor de kinderen en jullie zelf. Bespreek als team welk gedrag je zag bij een kind, welke betekenis je daaraan gaf en hoe je gereageerd hebt. Help elkaar hierin. Het is een gezamenlijke zoektocht naar het gedrag en de ontwikkeling van de kinderen op jullie kinderclub.

Tijdens de momenten van reflectie op jullie benadering van de kinderen, is het ook belangrijk om de tijd te nemen voor elkaar. Zorg ervoor dat er tijdens elk teammoment ruimte is voor **zelfzorg**. Jullie kunnen alleen voor de kinderen klaar staan, als jullie zelf voldoende krachtig staan. Probeer met elkaar een sfeer te creëren waarin jullie kwetsbaar kunnen delen en elkaar kunnen bemoedigen.

Verder is het belangrijk om met elkaar een **doel van de kinderclub** vast te stellen. Vraag elkaar waarom iemand kinderwerker is geworden. Bespreek met elkaar wat jullie belangrijk vinden op de kinderclub en wat er nodig is om dat te realiseren. Neem daarin mee wat jullie kunnen doen om de kinderclub trauma-sensitiever te maken.

Om zelf een klein beetje te ervaren hoe het is om een trauma te ervaren, hebben we een **teamoefening** bijgevoegd (bijlage 2). Door dit samen te doen en te bespreken, kunnen jullie mogelijk als kinderwerkers wat meer begrijpen hoe het moet zijn geweest voor de kinderen op jullie kinderclub.

Onthoud daarbij dat jullie als kinderwerker geen professional hoeven te zijn, die trauma bij kinderen verwerken of helen. Als individu kunnen we nooit een trauma 'oplossen' of een kind 'redden'. **De kinderclub mag voornamelijk een veilige plek zijn, waar kinderen plezier mogen beleven en liefdevolle relaties kunnen aangaan.** Daarbij mogen we geloven en vertrouwen dat God onze bijdrage ziet, koestert en ten goede gebruikt voor de kinderen uit onze kinderclub.

“Daarbij mogen we geloven en vertrouwen dat God onze bijdrage ziet, koestert en ten goede gebruikt voor de kinderen uit onze kinderclub.” (Steveline van Wolfswinkel, Kinderwerker Gave)

Onthoud de 4 F's

Eigenlijk is bovenstaande informatie over de trauma-bril in de kinderclub samen te vatten in de **4 F's**. Vier Engelse woorden die samenvatten hoe je kinderen traumasensitief kunt benaderen. Deze zijn misschien makkelijker te onthouden dan alle uitleg, die je net hebt gelezen. Wie weet kunnen jullie de 4 F's een plek geven binnen jullie team en elkaar eraan herinneren!

Familiar (*bekend*): Een constante positieve benadering, veel routines en vaste structuren
Fun (*plezier*): Humor, veel ruimte voor spel en exploratie
Firm (*duidelijk*): Liefdevolle, maar duidelijke grenzen
Friendly (*vriendelijk*): Er zijn voor kinderen met warme aandacht, kinderen mogen erbij horen

VEERKRACHT VERSTERKEN

De kinderclub kan kinderen een veilige, voorspelbare, trauma-sensitieve en plezierige omgeving bieden. Maar, de kinderclub kan heel praktisch nog meer betekenen. Het kan namelijk een plek zijn waar kinderen hun veerkracht kunnen versterken!

Veerkracht is nodig, zeker als het over trauma gaat. Zoals eerder beschreven bestaat veerkracht uit wat je hebt, wie je bent en wat je kunt. Veerkracht helpt kinderen om, na het meemaken van een traumatische gebeurtenis, het leven weer op te pakken en tot ontwikkeling te komen. De meeste kinderen kennen hier voldoende veerkracht voor, al dan niet met wat extra hulp.

De kinderclub kan gericht werken aan het versterken van deze veerkracht. Dat kan via spel en plezier, met liefdevolle kinderwerkers en een groep andere kinderen. **Juist door het spelenderwijs aanbieden van materiaal dat de veerkracht van kinderen versterkt, kan helpen zijn.**



Er is namelijk bekend dat een sociale omgeving en afleidende, plezierige activiteiten helpend kunnen zijn voor de veerkracht van kinderen, na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. Daarnaast is bekend dat het opbouwen van veerkracht geholpen kan worden door het gevoel onderdeel te zijn van een groep en erbij te horen. Ook is het helpend voor de veerkracht als kinderen weer veiligheid ervaren, onder andere om hun emoties te kunnen uiten en opnieuw te leren om conflicten op te lossen. Tot slot is het voor veerkracht belangrijk dat het zelfvertrouwen van kinderen wordt bevestigd, het gevoel iets te kunnen. Vanuit deze punten is het goed om spellen te kiezen zonder een competitief aspect, maar juist waarin samenwerken en elkaar leren vertrouwen centraal staan.

Al deze bovenstaande elementen zou een kinderclub kunnen bieden. Dat is tof! Daarom hebben we een bijlage toegevoegd met spelletjes, die een beroep doen op deze elementen van veerkracht (bijlage 3). Deze ontspannen, gezamenlijke en plezierige activiteiten kunnen direct worden toegepast in de kinderclub. In de bijlage is een korte uitleg over het gebruik van spel te lezen, waarna concrete spelletjes worden toegelicht. Gebruik gerust de voorbeelden en pas ze aan naar wat past bij jouw kinderclub!

CONCLUSIE

Deze handreiking is geschreven om, door middel van kennis over trauma, gedrag van kinderen vanuit een traumasensitief perspectief te leren begrijpen en begeleiden.

Uitleg over de betekenis van traumatische gebeurtenissen en de gevolgen hiervan, kunnen kinderwerkers helpen om met meer compassie, geduld en kundigheid om te gaan met de soms beschadigde kinderen op de kinderclub. Na het meemaken van een traumatische gebeurtenis reageert ieder kind uniek, waarbij het belangrijk is om te beseffen dat kinderen enorme veerkracht kennen. Naast de veerkracht om het leven weer op te pakken, zijn ze nog steeds kind. Ze verlangen ernaar om ook zo gezien te worden.

“Ik ben niet
geroepen om te helpen –
waarbij de ander afhankelijk gemaakt wordt en
ik een goed ge-
voel krijg – maar om ze te dienen: eraan bij te
dragen dat de ander
tot bloei komt.” (Jurjen ten
Brinke, voorganger Hoop
voor Noord)

De kinderclub kan een rol spelen in het bieden van een veilige, voorspelbare, liefdevolle en plezierige omgeving. Doordat kinderen in een veilige omgeving tot rust komen, kunnen ze zich weer ontwikkelen en kan hun veerkracht versterkt worden. Daarvoor is het belangrijk dat kinderwerkers met de trauma-bril leren kijken naar en traumasensitief reageren op al dan niet ingewikkeld gedrag van kinderen. Daarmee hebben kinderwerkers niet de taak het trauma op te lossen of te genezen, maar kunnen ze een voorbeeld zijn van liefdevolle en veilige relaties.

In contact met kinderen, zeker met hen die veel hebben meegemaakt, is de kracht van oprechte en liefdevolle relaties niet te onderschatten. Als kinderwerkers met een oprecht, trouw en liefdevol hart betrokken blijven, kunnen ze iets blijvends creëren in een kind. Iets waarin een kind de Here God mag leren kennen als Degene Die hen ziet en om hen geeft.

Want het Lam, Dat
in het midden van de troon
is, zal hen weiden en zal hen
geleiden naar de levende water-
bronnen. En God zal alle tranen
van hun ogen afwissen.
Openbaringen 7:17

NAWOORD

Met deze handreiking is geprobeerd om theoretisch onderbouwde en tegelijk praktische kennis over te dragen aan leiding op kinderclubs. Zodat elke kinderwerker met meer kennis en begrip kinderen met trauma kan ontvangen op de kinderclub. En in het besef dat juist het aanbieden van een veilige plek en betekenisvolle relaties de stabiliteit creëren die kinderen zo hard nodig hebben.

Bij het schrijven van deze handreiking zijn onder andere de volgende bronnen gebruikt.

- Calmer Classrooms: A guide to working with traumatized children.
- Core Principles of Resilience Building. YWAM: Children at Risk school.
- Kinderen ondersteunen na trauma.
- Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen: Een praktisch handboek voor het basisonderwijs.
- Toolkit Kind en Trauma.
- The Three Pillars of TraumaWise Care: Healing in the other 23 Hours.
- Vang mijn tranen, verbonden met getraumatiseerde vluchtelingen.

Voor meer informatie over het onderwerp Kind en Trauma kun je gebruik maken van de verdiepende informatie op de volgende pagina.

Een grote dank aan de geïnterviewden voor het delen van hun ervaringen, kennis en ideeën.

- Diana Baan, jongerenwerker Gave
- Elsbeth Gijsbertsen, oud-kinderwerker Gave
- Nada Nuri, ervaringsdeskundige kinderclub
- Whitney Gerdes, expert op het gebied van kind en trauma

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze handreiking? Dan kun je contact opnemen met kinderwerk@gave.nl

VERDIEPENDE INFORMATIE

Er zijn allerlei organisaties gespecialiseerd in de ondersteuning van kinderen met een trauma, vluchtelingenkinderen of kinderen met een migratieachtergrond. Hieronder staan enkele interessante webpagina's om nog eens na te lezen naar aanleiding van deze handreiking.

Augeo foundation

Een organisatie die zich inzet voor kwetsbare kinderen, onder andere middels toerustende nieuwsbrieven. Onder andere:

- [Acht tips om chronische stress te verlagen.](#)
- [Zo werk jij traumasensitief.](#)

Lowan

Een organisatie die ondersteuning biedt aan onderwijs aan nieuwkomers middels informatie en toerusting om trauma-sensitief te werken in een onderwijsomgeving.

Pharos

De organisatie Pharos heeft een beeldverhaal gemaakt over wat een trauma is en hoe een kind geholpen kan worden.

The National Child Traumatic Stress Network (Engelse website)

Informatie (alleen Engelstalig) over de oorzaken en gevolgen van trauma voor vluchtelingenkinderen.

Warchild

Leuke en gezamenlijke oefeningen voor kinderen, ontwikkeld tijdens de corona-lockdowns.

BIJLAGE 1: VERSCHIJNSELEN TRAUMA PER LEEFTIJDGROEP

Leeftijd	Mogelijke reacties op traumatische gebeurtenis
Peuter/kleuter leeftijd	Separatieangst (angst om van ouders/anderen gescheiden te zijn) Angst voor vreemden Rusteloos Waakzaam Schrikachtig Moeilijker luisteren Onrustig slapen Veel huilen Driftbuien Magisch denken (bv. 'doen alsof' spel) geeft verwarring i.p.v. plezier Regressie (aangeleerde vaardigheden plots verliezen, bv. in de zindelijkheid) Vertraging in de ontwikkeling
Schoolleeftijd	Moeite met concentreren Waakzaam Leerproblemen In de war Vergeetachtig Chaotisch in denken of praten Dromerig Herbelevingen van de traumatische gebeurtenis Nachmerries Herhaaldelijke na-spelen van traumatische gebeurtenis Moeite met reguleren van emoties Bezorgdheid om anderen Zoeken naar een verklaring voor traumatische gebeurtenis Groot schuldgevoel
Adolescentie	Moeite op school (concentratie, cijfers, etc.) Vaak een gevoel van schaamte over kwetsbaarheid tonen Radicale gedragsverandering Risicovol gedrag Alcohol-/drugsgebruik Woede en/of wraakfantasieën Relatief vaak fysieke klachten, geven dan aan zich 'ziek te voelen'

BIJLAGE 2: TEAMOEFENING

Het doel van de oefening is om te ervaren wat een trauma betekent. Deze oefening kun je als team gezamenlijk doen, zodat je het achteraf nog eens met elkaar kunt bespreken.

Ieder teamlid schrijft op losse papiertjes:

- Drie belangrijke personen
- Drie belangrijke bezittingen
- Drie hobby's
- Drie dromen

De buurman of buurvrouw pakt willekeurig drie briefjes van je stapel. De rest wordt in kleine stukjes kapot gescheurd. Wat houd je dan over? Hoe zou dat voor je zijn? Hoe zijn dit zijn voor een kind? Voor veel vluchtelingenkinderen is dit de realiteit.

Eventuele uitbreiding:

Schrijf de drie overgebleven dingen op een ballon. Blaas de ballon op. Iemand van het team loopt langs en prikt de ballonnen door. Wat doet dit met je? Wanneer je alles kwijtgeraakt bent wat je hebt?

BIJLAGE 3: VEERKRACHT VERSTERKEN VIA SPEL

Spel voor het versterken van veerkracht (gebaseerd op Children at Risk, YWAM, vertaling)

Spelen is de taak van een kind!

We zouden onze kinderen moeten bemoedigen om te spelen, omdat kinderen zichzelf via spel het meest natuurlijk uitdrukken. En, via spel kan een kind aandacht ontvangen van volwassenen op een manier die het kind begrijpt. Dit kan hun gevoel van eigenwaarde versterken. Vaak geeft spel een gevoel van veiligheid aan kinderen. Dit ontspannen gevoel van veiligheid kan er weer aan bijdragen dat ze volwassenen toelaten in hun wereld. Oftewel, via spel uiten kinderen vaak hun gevoelens, zorgen en ervaringen.

Spel draagt ook bij aan de ontwikkeling van kinderen. Bijvoorbeeld de taalontwikkeling, mentale ontwikkeling, fysieke ontwikkeling, emotionele en sociale ontwikkeling.

Tot slot is spel in ontwikkeling bij kinderen. Bij iedere leeftijd laten kinderen ander soort spel zien. Jongere kinderen (0-2 jaar) spelen voornamelijk alleen, zogenoemd solitair spel. Wanneer kinderen iets ouder zijn (2-2,5 jaar) observeren ze spelende kinderen om hen heen, maar zullen ze nog niet met hen spelen. Daarna (2-3,5 jaar) laten ze voornamelijk parallel spel zien waarbij ze naast elkaar, maar nog niet met elkaar spelen. De interactie en samenwerking tijdens spelen ontwikkelt iets later (3-4 jaar), waarbij vriendschappen ontstaan en ook voorkeuren met wie kinderen graag spelen. Vanaf de kleuterleeftijd (4-6+ jaar) ontstaat er echt samenspel, waarbij vaker onenigheid of gezamenlijke fantasieverhalen ontstaan.

Wanneer spel wordt toegepast, is het belangrijk om twee uitgangspunten te onthouden: Spelletjes horen leuk te zijn én geschikt voor de leeftijd.

Voorbeelden van spelletjes

De spelletjes die gekozen zijn, betreffen kringspelletjes. Deze gezamenlijke spelletjes helpen, in tegenstelling tot competitie gerichte spelletjes, het gevoel van gelijkheid en 'erbij horen' te versterken. We raden daarnaast *niet* aan om spelletjes te doen, waarbij kinderen uit het spel worden gehaald bij het maken van een fout. Dit kan een gevoel van falen creëren. Het is fijner als kinderen altijd onderdeel blijven van het spel.

Hieronder is een kleine selectie van mogelijke spelletjes. We willen je aanmoedigen vooral zelf op zoek te blijven gaan naar nog meer creatieve ideeën!

- Doe wat ik doe
 - a. De groep staat in een kring met één kind in het midden
 - b. Het kind in het midden maakt een beweging, die de groep moet nadoen.
 - c. Tijdens het maken van de beweging roept het kind in het midden "Doe wat ik doe!"
 - d. De groep doet de beweging na en roept tegelijkertijd "Ik doe het, ik doe het!"
 - e. Het kind in het midden ruilt van plek met een kind uit de groep
- Ik heb een bal
 - a. De groep staat in een kring
 - b. Eén kind start het spel. Dit kind houdt een denkbeeldige bal in de lucht en roept "Ik heb een bal!"
 - c. De groep reageert met "Hij/zij heeft een bal!"

- d. Het kind beweegt de bal naar een deel van zijn/haar lichaam en roept "Ik houd de bal hier"
- e. De groep doet de beweging na en reageert met "Hij/zij houdt de bal hier"
- f. Stappen D en E kunnen enkele keren herhaald worden
- g. Het kind met de denkbeeldige bal zegt "pat-a-ta" en beweegt daarbij zijn/haar lichaam (dit mag een kind kiezen, bijvoorbeeld dansend)
- h. De groep doet de beweging na en zegt "pat-a-ta"
- i. Het kind met de denkbeeldige bal zegt "Ik geef de bal door" en geeft de bal denkbeeldig door aan het volgende kind in de kring
- j. De groep zegt "Hij/zij geeft de bal door"
- k. Het spel is afgelopen als iedereen een keer de beurt heeft gehad
- Op het podium
 - a. De groep staat in een kring. De kinderen mogen om de beurt in het midden van de kring dansen/bewegen, terwijl ze toegejuicht en toegezongen worden door de groep
 - b. Je kunt zelf een vast liedje/melodietje bedenken, dat elke keer herhaald wordt door de groep (Bijv. "<naam> in de spotlight, <naam> in de spotlight, hij/zij kan dansen in de spotlight")
 - c. Als het liedje is afgelopen, is het volgende kind aan de beurt om te dansen/bewegen in het midden van de kring
- Vuur op de berg
 - a. Er is een roeper en de groep
 - b. Iedereen rent in een cirkel
 - c. Tijdens het rennen zegt de roeper "Er is vuur op de berg"
 - d. De groep zegt terug "Ren! Ren!"
 - e. Als de roeper zegt "Stop" dan stopt de groep. Het spel kan dan eindigen of nog een keer gedaan worden
 - f. Dit spel kan ook in kleinere groepjes worden uitgevoerd
- Zip Zap Zoom
 - a. Voor dit spel is concentratie nodig
 - b. De groep staat in een kring. Ieder kind heeft zijn/haar handen voor zich en staat klaar om een beweging door te geven volgens de instructies die horen bij de woorden 'zip', 'zap' of 'zoom'.
 - c. De spelleider noemt de instructies (zip, zap of zoom) willekeurig en de kinderen moeten op de juiste manier reageren
 - d. Bij 'zip' draait het kind zich naar het volgende kind in de kring zonder dat de richting verandert
 - e. Bij 'zap' verandert de richting van de beweging terug naar het kind waar de beweging vandaan kwam (Dus: het kind moet de andere kant op bewegen, de kant waar het vandaan kwam). De richting van de beweging verandert
 - f. Bij 'zoom' wijst het kind naar een kind aan de overkant van de kring, een kind tegenover hem/haar
- Wat doe je?
 - a. De groep staat in een kring
 - b. Een kind beeldt een activiteit uit (bijv. Hout hakken)
 - c. Het kind naast hem/haar vraagt "Wat doe je?"

- d. In plaats van te benoemen wat het kind uitbeeldt, beschrijft hij/zij een *andere* activiteit (bijv. Tandem poetsen)
- e. Het kind dat vroeg "Wat doe je?" beeldt vervolgens de activiteit uit die benoemd is (in het voorbeeld: tandem poetsen)
- f. Het kind dat volgt, vraagt opnieuw "Wat doe je?". Het kind, dat uitbeeldt (in het voorbeeld: tandem poetsen) beschrijft een andere activiteit (bijv. Haren borstelen). De genoemde activiteit wordt vervolgens uitgebeeld door het kind dat de vraag heeft gesteld
- g. Dit herhaalt zich totdat iedereen aan de beurt is geweest
- Geef de beweging door
 - a. De groep staat in een kring
 - b. Eén kind start met het maken van een beweging (bijv. Armen zwaaien)
 - c. Iedereen in de groep doet de beweging na
 - d. Het kind, dat de beweging verzond, kijkt naar het volgende kind en geeft de beweging door
 - e. Het volgende kind bedenkt een andere beweging (bijv. Een been schudden)
 - f. Iedereen in de groep doet de beweging na
 - g. Het spel is afgelopen als iedereen de beurt heeft gehad om een beweging te bedenken
- Speciale bal
 - a. Het spel bevat opnieuw een denkbeeldige bal. De bal kan elke vorm aannemen en maakt een geluid
 - b. Het spel start met de leider, die op zoek gaat naar de bal. Dit element vinden kinderen vaak leuk, hier worden ze enthousiast van
 - c. Zodra de leider de bal heeft gevonden, laat hij/zij de denkbeeldige bal zien. Hij/zij vertelt iets over de grootte, de beweging van de bal en welk geluid de bal maakt
 - d. Na een tijdje geeft de leider de denkbeeldige bal door aan het volgende kind. Die doet eerst de grootte, de beweging en het geluid van de bal na.
 - e. Daarna verandert het kind de grootte, de beweging en het geluid van de bal
 - f. Dit herhaalt zich totdat de denkbeeldige bal de kring rond is gegaan
- Stoplicht spel
 - a. In dit spel moeten de kinderen de instructies van de leider volgen
 - b. Bij 'rood': rechtop staan, armen langs het lichaam
 - c. Bij 'oranje': met je rug gebogen staan en je handen op je knieën
 - d. Bij 'groen': op je plek rennen
 - e. De leider doet zelf ook de beweging, die hoort tot de kleur. Na een tijdje probeert de leider de kinderen af te leiden door een verkeerde beweging bij een woord te maken
 - f. Kinderen die 'af' zijn, helpen de leider om de andere kinderen proberen in de maling te nemen
- 'Shake it out!'
 - a. De leider start en de hele groep werkt samen. Het doel van het spel is om de beweging zo gelijk mogelijk te maken. Bijna als een dans, echte samenwerking!
 - b. Schud de volgende lichaamsdelen synchroon: rechterhand, linkerhand, hele lichaam met handen op heupen, rechterbeen, linkerbeen
 - c. Dit herhaalt de leider in willekeurige volgorde een aantal keer

- Huis, bewoner en de aardbeving
 - a. De kinderen starten in groepjes van drie. Twee vormen een huis, met hun handen boven hun hoofden. Hun handen raken elkaar. Het derde kind staat in het midden, in het huis. Dit is de bewoner.
 - b. Wanneer de leider 'bewoner' roept, moeten de bewoners uit hun huis rennen om een ander huis te vinden. De huizen blijven staan.
 - c. Wanneer de leider 'huis' roept, moeten de twee kinderen die het huis vormen, rennen om een nieuwe bewoner te vinden. Ze moeten de handen tegen elkaar houden, terwijl ze bewegen.
 - d. Wanneer de leider 'aardbeving' roept, moeten alle kinderen in de ruimte bewegen om een nieuw groepje van drie te vinden. Dit groepje moet weer een huis met een bewoner vormen
- Houd de bal in de lucht
 - a. De groep heeft een grote, zachte bal (of ballon) dat ze zo lang mogelijk in de lucht moeten houden
 - b. De groep kan in een kring staan of door elkaar bewegen
- Red de knuffel!
 - a. Het doel van dit spel is dat de groep de knuffel achter de lijn krijgt, zonder dat de leider hen ziet bewegen
 - b. De leider en de kinderen staan aan de tegenovergestelde kanten van de ruimte. De leider staat met zijn/haar rug naar de kinderen toe. De kinderen staan achter een lijn. De knuffel ligt achter de leider.
 - c. De kinderen bewegen naar de knuffel, zonder dat de leider het ziet. De leider zegt '3, 2, 1!' en draait zich daarna om. Wanneer hij een kind in de groep ziet bewegen, moet de hele groep terug achter hun lijn. Dit herhaalt de leider gedurende het spel.
 - d. Als de groep de knuffel heeft kunnen pakken, moeten ze terug naar achter hun lijn. Opnieuw zonder dat de leider hen ziet bewegen.
 - e. Wanneer de groep de knuffel heeft, mag de leider raden wie de knuffel vasthoudt. Als hij het goed geraden heeft, begint het spel opnieuw. Anders mag de groep doorgaan.
 - f. Het spel stopt wanneer de groep de knuffel veilig achter hun lijn heeft gebracht, zonder dat de leider ze heeft zien bewegen of geraden heeft wie de knuffel vasthoudt.

Veel plezier met de spelletjes!

COLOFON

AUTEUR

Jorieke van Hall, Team Kinderwerk, Gave

Versie 1.0, september 2023

Dit document is alleen voor eigen gebruik en hiervoor gratis beschikbaar via de digitale bibliotheek van Gave op www.gave.nl. Op dit document is de Auteurswet van toepassing, dat betekent dat je zonder schriftelijke toestemming dit document niet verder mag verspreiden, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Gave.

OVER GAVE

Stichting Gave verlangt ernaar dat de vluchtelingen die naar ons land komen, worden gezien en geliefd. Gave is een interkerkelijke organisatie, die kerken en christenen bewust maakt van de Bijbelse roeping om vluchtelingen gastvrij te ontvangen. Gave inspireert, traint en ondersteunt vrijwilligers om contacten op te bouwen en Gods liefde te delen.

Stichting Gave

Marie Curiestraat 35
3846 BW Harderwijk
T 0341 - 460 328
www.gave.nl | servicedesk@gave.nl
IBAN NL85 INGB 0006 9900 56