

Hoogbegaafd kind: heb ik een

*Hoe bewustwording en heling bij de ouders een nieuwe kijk op opvoeding en ouderschap kunnen geven. Een artikel in twee delen.
Deel 1: Thema's van de ouders.*

Veel hoogbegaafde hooggevoelige kinderen die bij mij in de praktijk komen hebben zelf eigenlijk geen probleem, maar proberen iets duidelijk te maken aan hun ouders. Ze verzetten zich tegen onplezierige gevoelens en voelen zich soms onvoldoende gezien en gehoord in hun behoeften, hun kwaliteiten of in wie ze zijn. Doordat deze kinderen slim en gevoelig zijn, weten ze meestal al wat er anders of beter zou moeten. Volwassenen denken het vaak beter te weten en nemen de signalen van hun kind(eren) onvoldoende serieus. De praktijk leert echter dat ouders het in veel gevallen helemaal niet beter weten, waardoor veel hoogbegaafde kinderen vastlopen. Ze worden depressief, laten thuis moeilijk gedrag (angstig, boos of agressief) zien en/of willen niet meer naar school. We zien vaak dat hooggevoelige en hoogbegaafde kinderen zich verzetten tegen het onderwijssysteem en de onderwijsmethode omdat ze onvoldoende worden uitgedaagd en niet kunnen groeien.

door Margriet Schouten

Het schoolsysteem is vaak log en star en kan niet gemakkelijk worden veranderd. Daar komt nog bij dat scholen liever niet zien dat er een hulpverlener wordt ingeschakeld voor een kind dat minder goed functioneert. Het is echter wel belangrijk dat er bewustwording bij leerkrachten wordt gecreëerd, dat er wordt gekeken naar de (beste) lesmethode en de dynamiek in de klas; voelt iedereen zich er veilig? Op veel scholen roepen deze vragen nu helaas nog weerstand op. Leerkrachten beschikken over te weinig tijd en energie om zich in deze materie te verdiepen. Daarnaast willen ze liever werken met reguliere methoden en technieken die vaak op korte termijn oplossingsgericht werken, maar op een diepe laag niets veranderen. Mijn persoonlijke ervaring is dat psycho-educatie en begeleiding op het gebied van hoogbegaafdheid of hooggevoeligheid slechts een klein deel van de hulpverlening is. Voor een compleet beeld moet ook worden onderzocht wat er op een diepe laag speelt. Dit is helaas nog lang niet altijd de realiteit. In mijn praktijk start ik daarom altijd met de ouders en niet met school. Ouders hebben namelijk de meeste invloed op het gedrag van het kind. We kijken samen hoe we problemen kunnen oplossen, zonder het kind te belasten. Dit kan leiden tot bewustwording en heling bij de ouders en

kan tevens nieuwe inzichten geven over opvoeding en ouderschap.

In onderstaande casus beschrijf ik dit proces. Het betreft de casus van Peter, een hoogbegaafde, gevoelige jongen van zes jaar. Ik beschrijf het proces dat ik met zijn ouders heb doorlopen. Peter heb ik tijdens de begeleiding bewust niet gezien, omdat ik een kind in principe niet wil belasten en ik vind dat we kinderen niet zomaar naar een therapeut moeten sturen. Het is namelijk vaak zo dat er met het hoogbegaafde, hooggevoelige kind niets aan de hand is, maar dat hij op een diepe laag aangeeft zich niet fijn te voelen. Als de ouders niets veranderen in hun manier van ouderschap, heeft het weinig zin als ik alleen met het kind werk. Dit zou weliswaar tot een tijdelijke verandering kunnen leiden, maar als er in de omgeving van het kind niets verandert is die niet blijvend.

De grootste winst is dus te behalen door eerst met de ouders aan de slag te gaan. Zij moeten zich bewuster worden van wie ze zijn, wie ze samen zijn in hun ouderschap en wat hun voorbeeldfunctie is, zodat het kind hun andere manier van aanpak zelf kan internaliseren. Zijn we daar-

probleem of mijn ouders?



mee succesvol, dan is er geen therapeut voor het kind nodig. Zo wordt voorkomen dat een kind de oorzaak van zijn onplezierige gevoel bij zichzelf gaat neerleggen, zich schuldig gaat voelen, zichzelf misschien stom gaat vinden en/of een lager zelfbeeld gaat ontwikkelen. Je haalt een kind dan uit zijn kracht, terwijl je juist denkt het tegenovergestelde te realiseren.

Casus: Peter (zes jaar)

Peter is een hoogbegaafd, onzeker en angstig enig kind. Hij vindt het moeilijk om zijn moeder los te laten. Afscheid nemen vindt hij vreselijk; hij raakt dan in paniek en is ontroostbaar. Zijn ouders maken zich zorgen omdat Peter zich vaak afzondert en weinig vriendjes heeft. Ze vermoeden dat andere kinderen Peter afwijzen omdat hij zo vaak huilt. Hij lijkt zich ook alleen te voelen op school. Peter heeft daarnaast een enorme controlerwang ontwikkeld. De ouders melden Peter bij mijn praktijk aan en zijn verbaasd dat ze hem niet mee hoeven te nemen naar het intakegesprek. Ik leg uit dat kinderen vaak van zichzelf al weten dat hun gedrag niet helemaal oké is en dat ze niet snappen waarom ze zich zo voelen. Het is dan erg onplezierig als ze dit bij een vreemde mevrouw nog eens bevestigd zien. Komen deze kinderen in

de praktijk, dan is de kans groot dat ze zich willen verdedigen of zich schuldig voelen. Ik wil het kind daarvan ontlasten en leg uit dat het probleem in veel gevallen niet bij het kind ligt.

Nadat ik heb kennisgemaakt met de ouders, vertelt moeder dat ze erg bezorgd is over haar zoon. Ze ziet dat hij zich niet fijn voelt. In eerste instantie alleen op school, maar nu ook thuis. Hij is vaak alleen, wat moeder raakt en haar verdrietig stemt. Vader vindt het ook moeilijk om te zien dat zijn zoon bijna niets durft en alles onder controle wil houden. Hij wil graag een stoere zoon en niet een overgevoelig kind dat om alles huilt. De ouders hebben al wel iets veranderd: ze geven veel structuur, maar desondanks is Peter meteen van slag als er ook maar iets verandert. Het aanbieden van structuur is dus kennelijk niet de goede oplossing. Op school is Peter een perfecte leerling; hij is wijs en slim en op cognitief gebied al veel verder dan de rest. Hoewel op school bekend is dat Peter graag dingen wil leren, is men van mening dat hij ook gewoon moet leren spelen met de andere kinderen en sociale vaardigheden moet ontwikkelen. Op dit moment legt school dan ook meer de nadruk op de interactie met elkaar dan op het leren. De ouders durven hier niets tegen

in te brengen, omdat zij de leerkracht zien als de professional die het waarschijnlijk het beste weet.

Op basis van hun eigen IQ-testen weten de ouders dat zij ook een hoog IQ hebben. Dit wekte enige verbazing, want zoals moeder zegt: 'Ik heb nooit gestudeerd en heb slechts havo gedaan.' Vader heeft wel aan de universiteit gestudeerd, maar heeft altijd keihard moeten werken. Momenteel werkt hij bij de afdeling cybercrime van de politie; moeder is directrice bij een zorginstelling. Ze hebben veel moeite gehad om zwanger te worden. Moeder vertelt dat ze hoopte op een meisje, dat ze Petra had willen noemen. Uiteindelijk kwam Peter op een moment dat het eigenlijk niet goed uitkwam met het werk: moeder had net een nieuwe baan als directrice en bleef de hele zwangerschap doorwerken. Ze stopte pas twee weken voor de bevalling en is vier weken na de bevalling weer begonnen. Ze is er trots op dat men op het werk maar weinig hinder heeft ondervonden van haar tijdelijke afwezigheid.

Na deze korte inleiding benoem ik de thema's die ik heb gehoord en check met de ouders of dit klopt. Ze herkennen en erkennen de thema's bij Peter:

- onzekerheid;
- heel erg bang om alleen te worden gelaten
- mag ik er zijn en erbij horen?
- grote behoefte aan controle;
- hoogbegaafd;
- hooggevoelig.

De vragen die ik vervolgens stel zijn essentieel om vast te kunnen stellen wat er in de binnenwereld van de ouders gebeurt in relatie tot het gedrag van hun zoon (bron: fluisterkind). Ik stel de ouders twee vragen, die ze allebei individueel en schriftelijk moeten beantwoorden:

- 1 Wat is de zorg met betrekking tot je kind?
- 2 Wat is je wens voor je kind?

De ouders beschrijven hun zorg en wens vanuit hun eigen behoefte, gevoelens en emoties. Vader is heel bezorgd dat zijn zoon zo onzeker en angstig is. Zijn wens is dat Peter een sterke, stoere vent mag worden die trots is op zichzelf en op verschillende gebieden kan laten zien wat hij kan (leren, hockey etc.). Moeders zorg is dat ze het vervelend vindt dat haar zoon zo alleen is en weinig vrienden heeft. Ze vindt hem ook zielig omdat hij zo snel angstig is. Haar wens is dat hij door iedereen wordt geaccepteerd, uitgenodigd wordt voor partijtjes, dat hij er helemaal bij hoort en dat hij geen last meer heeft van zijn angsten.

Het is heel bijzonder dat er door de antwoorden op de twee bovengenoemde vragen (bij de fluisterkindmethode zijn er eigenlijk vier basisvragen) op een diepe laag al veel duidelijk wordt over

waar bij de ouders de onbewuste pijn ligt in relatie tot het gedrag van hun zoon. Als je namelijk de naam Peter vervangt door 'ik' (zowel bij vader als moeder), komt er iets naar boven waar beide ouders zich niet van bewust zijn. De wens en zorg die vader en moeder uitspreken, zijn eigenlijk de wensen en zorgen die gelden voor henzelf.

Ik benoem de thema's die ik bij vader en moeder hoor en vraag of ze dit bij zichzelf herkennen. Bij vader:

- Ik moet sterk en stoer zijn;
- Ik mag niet angstig en onzeker zijn;
- Ik moet laten zien wat ik kan, ik moet presteren.

Na deze terugkoppeling laat ik een stilte vallen en zie ik dat vader onrustig wordt. Ik zie ook dat hij die onrust snel uit de weg gaat door zich terug te trekken en te gaan praten. Hij geeft met een luide stem aan dat hij niet goed begrijpt waar ik naartoe wil. Ik geef terug dat ik voel en zie dat hij boos is en vraag hem of hij zich ergens door geraakt voelt of geïrriteerd is. Vader geeft aan dat hij niet weet wat hij op dit moment voelt. Ik zeg hem dat we hier later op in zullen gaan. Ik stel voor om naar de terugkoppeling van moeder te kijken en dat vindt hij goed.

Vervolgens bespreek ik de thema's van moeder:

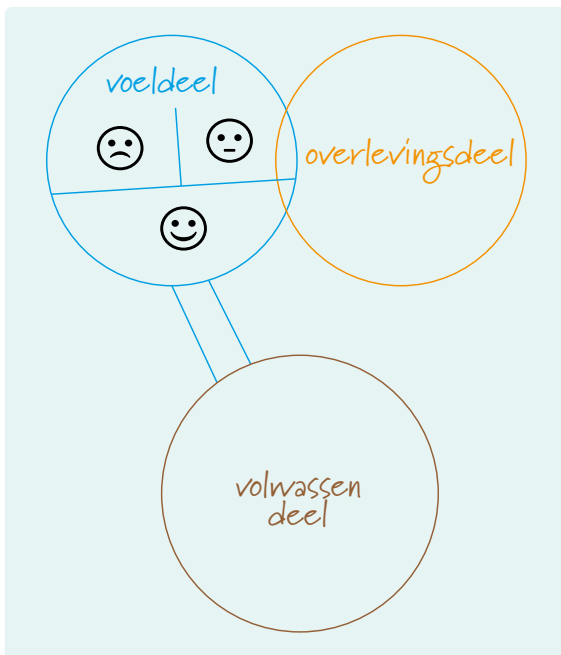
- Ik ben angstig;
- Ik voel me niet geaccepteerd in wie ik ben;
- Ik hoor er niet bij.

Na het benoemen van deze thema's zie ik dat moeder emotioneel wordt. Er komen tranen in haar ogen en ze neemt een grote slok van haar water. Ik benoem dit en vraag wat ze nu op dit moment voelt. Ze zegt: 'Ik had dit nog nooit zo bekeken. Ik voel me nu echt onzeker en verdrietig. Ik heb vroeger altijd enorm mijn best gedaan om erbij te horen.'

Er valt een stilte en in die stilte zie ik veel gebeuren. Ik zie dat vader het moeilijk vindt om er nu voor zijn echtgenote te zijn. Hij kijkt weg, moeder pakt een zakdoekje en neemt een slokje water. Als vader een glas wil aanreiken, wijst ze dat af. Vader zucht. Alles wat er nu gebeurt, geeft mij informatie over hoe de ouders met elkaar omgaan en op welke wijze ze hun eigen gevoelens en emoties hanteren. Moeder laat haar emoties de vrije loop, maar wijst hulp en contact/verbinding af, terwijl vader veel minder in contact is met zijn eigen gevoel en emoties. Hij wil wel helpen, maar wordt afgewezen. De vragen die bij mij opborrelen zijn: hoe gaan beide ouders om met hun eigen gevoelens en hoe kunnen ze elkaar (onder) steunen? Kunnen ze één team vormen als ze hun zoon vol met emoties zien? Laten de ouders dan dezelfde patronen zien die zij nu aan mij tonen?

Mogen angst en onzekerheid er zijn bij vader en verliest moeder zich in het contact met haar zoon door haar eigen angsten en onzekerheid? Kinderen willen dat hun ouders zich volwassen gedragen. Maar als die ouders zelf ergens in geraakt worden, spiegelt een kind juist wat er op die diepe onbewuste laag speelt.

Ik besluit eerst een stukje psycho-educatie te geven over de wereld van emoties. Ik maak gebruik van een eigengemaakte schematische tekening, die de basis vormt om aan de ouders uit te leggen hoe bepaalde dynamieken onbewust werken. De dynamieken zijn gebaseerd op de theorie van het systemisch werken en de traumatheorie (bron: Bert Hellinger en Franz Ruppert).



We hebben een voeldeel, een overlevingsdeel en het gezonde volwassen deel. Kinderen spreken de taal van het voelen. Ze willen graag van hun ouders zien hoe zij met hun emoties omgaan, hoe zij in het contact met het kind in hun volwassen deel kunnen blijven en het kind kunnen begeleiden als het zich bijvoorbeeld niet fijn voelt. Een ouder reageert in principe vanuit het volwassen deel. Het kan echter voorkomen dat iemand zo geraakt wordt dat het volwassen deel niet langer toereikend is. Je kunt hierdoor niet in je kracht blijven en je gaat handelen vanuit het overlevingsdeel (vluchten, vechten of bevriezen). In het overlevingsdeel ben je echter emotioneel niet beschikbaar voor je kind, omdat je uit contact bent met je eigen gevoel. Het overlevingsdeel zet je onbewust in als je bijvoorbeeld (langdurige) stress ervaart. Ik zie momenteel veel stress bij ouders: mensen leggen zichzelf allerlei verplichtingen op of er is sprake van een veeleisende gezinssituatie (kinderen naar school brengen, deelnemen aan allerlei activiteiten, een goede werknemer,

ouder of partner zijn). We zien vaak dat ouders in dit soort situaties vergeten goed voor zichzelf te zorgen en het contact met het eigen lichaam verliezen. Als je in het overlevingsdeel zit, ben je vaak druk in je hoofd (wandeland hoofd); je denkt alleen in oplossingen en gaat voorbij aan wat er in de gevoelswereld bij jou of je kind aan de hand is. Je hebt geen contact met je lichaam en bent emotioneel niet beschikbaar. Kinderen hebben echter juist ouders nodig die wel in contact staan met hun eigen gevoel, zodat je in staat bent om ook hun gevoel te erkennen en herkennen. Het overlevingsdeel is gevormd tijdens je eigen kindjaren en het is daarom belangrijk om te kijken in wat voor soort gezin je zelf bent opgegroeid. Welke boodschap heb je gedurende je kindertijd onbewust opgepikt? Hoe veilig heb je je vroeger gevoeld, werd je gezien en gehoord in je eigen behoeften? Waren je ouders beschikbaar voor je? Het kan dus zijn dat je al heel lang in een overlevingsmechanisme zit door iets wat je vroeger hebt meegemaakt. Het kan de oorzaak zijn van verschillende denk- en gedragspatronen; je manier van denken is bepalend voor het gedrag. Doordat je niet in contact bent met je gevoel, wordt je gedrag bepaald door je gedachten. We spreken dan van een wandeland hoofd. ■

In het tweede deel van deze casus neem ik jullie mee in de stappen die de ouders van Peter zetten. (Zie pagina 34 van dit nummer).



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.

Hoogbegaafd kind: heb ik een

Deel 2: Emoties en gevoelswereld en trauma bij de ouders.



door Margriet Schouten

Casus: Peter (zes jaar)

In het eerste deel van dit artikel (pagina 6) hebben we gewerkt met de ouders van Peter. Door twee vragen te stellen hebben we duidelijkheid gekregen over de thema's die voor beide ouders belangrijk zijn in relatie tot hun zoon. Daarnaast hebben we de pijnpunten van beide ouders inzichtelijk gemaakt in het contact met Peter. Herkennen ouders deze pijnpunten, hebben ze die misschien weggestopt en reageren ze vaak vanuit hun overlevingsdeel? Als dat zo is, leert Peter in feite onbewust dat hij onplezierige gevoelens niet mag voelen, dat je die opzij moet zetten en moet doorgaan. Handelen vanuit het overlevingsdeel betekent feitelijk dat je er alles aan doet om onplezierige gevoelens niet te voelen. Voor een gevoelig kind als Peter impliceert dit dat het moei-

lijk wordt om zich te verbinden met zijn ouders, omdat ze in zo'n geval emotioneel niet beschikbaar zijn.

Als ik kijk naar vader zie ik dat hij wordt geraakt in het stuk dat zijn zoon niet in zijn kracht staat. Hij wil namelijk dat Peter stoer en sterk wordt. Hoe was de situatie voor vader zelf als klein kind? Mocht hij angstig en zwak zijn of heeft hij geleerd om dit weg te stoppen en sterk te zijn? Heeft hij altijd geleerd om zijn best te doen, te presteren, om op die manier maar gezien en gehoord te worden?

Vader geeft aan dat hij een perfecte jeugd heeft gehad. Tegelijkertijd geeft hij aan dat hij wel een hele dominante vader had, die hem ook wel eens sloeg en eiste dat hij altijd zijn best deed. Vader geeft aan daar geen last van te hebben gehad. Hij

probleem of mijn ouders?

kan zich verder weinig herinneren van de periode waarin hij dezelfde leeftijd had als Peter nu. Over zijn pubertijd herinnert vader zich veel meer.

Ik kom veel ouders tegen die vertellen dat ze een perfecte jeugd hebben gehad. Er moet echter ergens toch wel iets aan de hand zijn, want anders komen ze niet met hun kinderen bij een therapeut. Geen herinnering hebben aan je jeugd kan te maken hebben met loyaliteit naar je eigen gezin van herkomst: je valt immers je eigen ouders nooit af. Je hebt nare gevoelens als het ware weggestopt, omdat ze er niet mochten zijn en je bent gaan overleven. Je niets meer kunnen herinneren zou dus kunnen betekenen dat er sprake is van dissociatie.

Dissociatie is het proces van het afsplitsen en isoleren van geheugenfragmenten. Als je als kind wanorde, chaos en onveiligheid meemaakt of geen emotionele binding met je ouders kunt voelen, kan dat traumatisch voor je zijn. Het gevolg is dat je gaat dissociëren. Je bent niet meer in staat om je traumatische herinneringen te integreren en je lijkt ook je vermogen te verliezen om nieuwe ervaringen in je op te nemen.

Herinneringen worden gevormd door een veilige omgeving. Dissociatie is een overlevingsmechanisme: je gaat leven op de automatische piloot, bent niet echt aanwezig in het hier en nu. Je bent verdoofd en altijd bezig met gedachten in je hoofd. Dit is een manier van ons brein om ons te beschermen tegen mogelijke toekomstige pijnen. Als je geen of nagenoeg geen herinneringen hebt, weet dan dat dit een normale en beschermende menselijke reactie is.

Het is belangrijk dat je de traumatische herinneringen die je hebt moeten afsplitsen (waardoor je geen herinneringen uit je jeugd meer hebt), wel weer naar je bewustzijn kunt halen. De volgende stap is om deze herinneringen te integreren tot een verhaal over iets wat in het verleden is gebeurd en nu is afgelopen. Op deze manier is het brein weer in staat om onderscheid maken tussen heden en verleden. Het brein en het zenuwstelsel moeten gaan leren en ervaren dat je in het huidige moment veilig bent en dat je kunt omgaan met nare gevoelens. Je mag vanuit je volwassen ik nieuwe herinneringen gaan maken.

Ik vraag aan vader of dit vroeger ook zo geweest zou kunnen zijn bij hem. Als dat namelijk het geval is, kan hij zich dan voorstellen dat het voor Peter

heel moeilijk is om zich angstig klein en zwak te mogen voelen? Alleen doordat zijn vader niet goed weet hoe hij hier mee om moet gaan? Er valt een enorme stilte en vader zucht diep. 'Misschien wel,' zegt hij. Moeder is hierdoor geraakt en legt in een eerste reactie haar hand op zijn arm. Vader zegt: 'Doe maar niet, laat me maar even met rust, ik doe het zelf.' Deze reactie is in feite ook te kwalificeren als een overlevingsstrategie, maar ik besluit dit niet te benoemen. Vader heeft op dit moment al voldoende aan zijn hoofd.

Vervolgens bespreken we hoe het voor moeder als klein meisje was in haar systeem van herkomst. Herkent ze de thema's van onzekerheid en angsten uit de tijd dat zij jong was en dezelfde leeftijd had als Peter nu? Moeder heeft wel herinneringen aan vroeger. Zij was enig kind en haar vader was heel teleurgesteld dat ze geen jongen was. Haar ouders hadden het geboortekaartje al klaar met de naam Han (vernoemd naar de vader van vader, die in het verzet is gestorven). Het was een grote verrassing dat er een meisje werd geboren en ze gaven haar de naam Hanna. Haar vader tolereerde geen kleinzielig gedrag. Hanna werd behandeld als een jongen en moest 'stoere' (jongens)dingen doen als voetbal, wat ze helemaal niet fijn vond. Ze was een gevoelig meisje, maar haar gevoeligheid mocht er simpelweg niet zijn. Op school ontwikkelde ze een enorme faalangst, waardoor ze nooit goed heeft kunnen presteren. Omdat ze eruitzag als een jongen (kort haar, stoere kleren) maar eigenlijk een meisje-meisje had willen zijn, was ze vaak alleen en heeft ze nooit het gevoel gehad dat ze ergens bij hoorde. Haar tante had een paard, waar moeder veel tijd mee doorbracht. Dit leidde ertoe dat ze zich tenminste ergens veilig kon voelen. Haar moeder heeft altijd meegedaan in het stoere meidenverhaal. Helaas zijn er nooit meer kinderen gekomen en heeft moeder haar vrouwelijkheid dus nooit echt kunnen ontwikkelen. Door haar verhaal te vertellen wordt moeder emotioneel en is ze zichtbaar geraakt. Als ik vraag wat ze heeft gemist in haar jeugd, is haar antwoord: 'Mogen zijn wie ik ben.'

In beide verhalen zien we als rode draad dat beide ouders zich totaal niet bewust zijn van hun gevoelens en hun lichaam. Ik leg uit dat ze vanuit hun overlevingsdeel bepaalde overlevingsstrategieën laten zien die ze zich vroeger hebben aangeleerd.

In het gezin van herkomst van beide ouders zijn emoties nooit besproken, waardoor ze hun eigen gevoeligheid bijna niet hebben kunnen ontwikkelen. De ouders van vader zagen heel goed dat hun zoon slim was, met als gevolg dat ze de lat voor hem erg hoog legden (wat vader als erg vervelend heeft ervaren). Bij moeder werden haar hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid door haar ouders totaal niet gezien. Sterker nog, moeder heeft een enorme faalangst en onzekerheid ontwikkeld en mocht eigenlijk geen meisje zijn. Ze heeft geprobeerd haar ouders te geven wat ze wilden (een jongen) en is hierdoor het contact met zichzelf helemaal kwijtgeraakt.

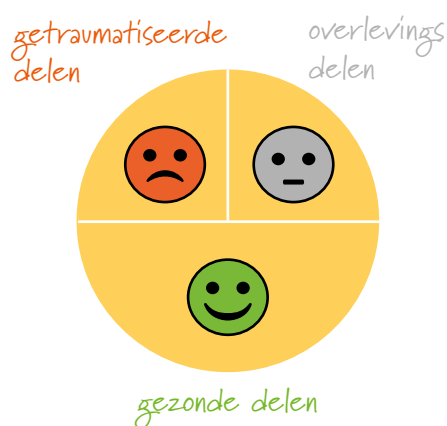
De ouders van Peter hebben niet van hun ouders mogen leren hoe je met nare en vervelende gevoelens moet omgaan. Ze hebben daarentegen ervaren dat je gewoon niet moet voelen (dissociëren) (vader), maar moet doorgaan om aan de verwachtingen te voldoen (moeder). Ter ondersteuning en als afwisseling laat ik de ouders een mooi en verhelderend filmpje zien: Alfred & Shadow – A short story about emotions (education psychology health animation (www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE)).

De ouders zijn allebei enorm gemotiveerd om verder te gaan werken aan wat er tot nu voor hen inzichtelijk is gemaakt. Ik stel daarom voor dat ze ieder individueel aan de slag gaan bij mijn collega Edwin Boekestijn (www.edwinboekestijn.nl), die gespecialiseerd is in traumawerk, systemisch werken en NLP.

Wat is trauma eigenlijk?

Er zijn veel verschillende omschrijvingen te vinden over wat een trauma is. Een passende omschrijving van trauma is: het oplopen van een wond. Genezing van de wond betekent dat je in plaats van het litteken te willen uitwissen of het te willen repareren, de wond mag gaan verzorgen. Vaak wordt er gedacht dat trauma's ontstaan door een ingrijpende gebeurtenis die je als mens meemaakt. Een ingrijpende gebeurtenis is ook zeker een mogelijke oorzaak van een trauma. De symptomen van een trauma zijn echter niet het gevolg van deze gebeurtenis, maar van de manier waarop de gebeurtenis door het lichaam (het zenuwstelsel) wordt ontvangen, ervaren en verwerkt. Zo kan het dus voorkomen dat een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis (bijvoorbeeld een lichte aanrijding met de fiets) op lange termijn vervelende symptomen kan opleveren.

Wat er in het lichaam gebeurt bij een traumatische gebeurtenis wordt helder uitgelegd in het traumamodel van prof.dr. Franz Ruppert, dat veel wordt gebruikt in onze praktijk. Ruppert stelt dat je als mens na een traumatische gebeurtenis innerlijk bent opgesplitst in drie delen:



© dr. Franz Ruppert (2010)

- Het gezonde deel: dit is het deel dat open is om zich verder te ontwikkelen.
- Het traumadeel: in dit deel liggen de gevoelens en indrukken van de traumatische gebeurtenis opgeslagen, waar ze zijn geïsoleerd en ingekapseld;
- Het overlevingsdeel: dit deel spant zich in om de gevoelens van het traumadeel nooit meer te hoeven voelen.

Als de balans in het lichaam na een traumatische gebeurtenis niet helemaal wordt hersteld, blijft de scheiding gehandhaafd die tijdens de gebeurtenis is ontstaan. Het kan dan voorkomen dat je traumadeel wordt getriggerd door iets in het dagelijkse leven wat je bewust of onbewust doet herinneren aan die traumatische gebeurtenis (een stem, geluid, geur of bepaald gedrag). Als reactie zien we hetzelfde gedrag ontstaan als het gedrag tijdens de traumatische gebeurtenis (bijvoorbeeld vechten, vluchten of bevriezen). Die reactie was ten tijde van de traumatische gebeurtenis nodig om te overleven. In het hier en nu wordt deze reactie van je overlevingsdeel echter ingezet om je traumadeel te beschermen. Je zou kunnen zeggen dat je overlevingsdeel als een waakhond direct actief wordt: 'kom niet aan mijn traumadeel'.

De eerste stap in de individuele begeleiding is het ontwikkelen van je gezonde deel: wat voel je op dit moment in je lichaam en waar word je rustig en ontspannen van? Daarna volgt het ontmaskeren van je overlevingsdeel: wat zijn je overlevingsstrategieën, welk gedrag laat je dan zien? Wanneer je je bewust bent van je overlevingsgedrag, kun je het in de omgang met je kind of partner bij jezelf gaan herkennen. Vervolgens gaan we kijken wat je kunt doen om weer terug te keren naar je gezonde deel. Soms werkt het om even uit de situatie te stappen, te gaan bewegen of je te concentreren op je ademhaling. Dit zijn namelijk dingen die je in het hier en nu doet. Als laatste wordt er gewerkt aan het weer gaan ontmoeten, erkennen en omarmen van de vastgezette gevoelens van het traumadeel (je gaat de wond verzorgen).

Door de gesprekken met Edwin merken de ouders van Peter dat ze beiden onbewust reageren op een manier die niet past bij de huidige situatie. Vader raakt geïrriteerd als Peter onzeker en angstig is, moeder wordt intens verdrietig en voelt ook de angst dat Peter door de andere kinderen wordt afgewezen. Het wordt voor de ouders duidelijk dat zij in het contact met Peter worden geraakt in hun traumadeel. Hier liggen namelijk onverwerkte gevoelens uit hun eigen jeugd opgeslagen. Op het moment dat hun traumadeel wordt getriggerd door het gedrag van Peter, wordt direct hun eigen overlevingsdeel actief en verliezen ze de verbinding met zichzelf.

Als de ouders hebben geleerd om zich bewust te zijn van deze innerlijke dynamiek, onderzoeken we verder hoe het voor hen is geweest in hun eigen jeugd. We staan stil bij gebeurtenissen waarbij ze (angstige) gevoelens hebben moeten afsplitsen omdat de situatie voor hen als kind te overweldigend was of ze machteloos waren. De opkomende gevoelens en lichamelijke sensaties laten ze alsnog toe en worden liefdevol door hen omarmd.

De ouders vinden de individuele gesprekken erg fijn en maken dat ze zich beiden meer bewust worden van zichzelf. Ze leren om hun overlevingsstrategieën te herkennen en de weggestopte traumagevoelens en emoties er te laten zijn. Hierdoor kunnen de ouders zich weer verticaal verbinden met hun eigen lichaam en gevoelens. Na

tien gesprekken lukt het de ouders om zich vanuit de verticale verbinding met zichzelf ook weer horizontaal te verbinden met de ander. Hierdoor zijn ze in staat om afspraken met elkaar te maken over hoe ze elkaar in moeilijke perioden kunnen ondersteunen.

We combineren de individuele gesprekken met gezamenlijke gesprekken, waarbij Edwin en ik de ouders in het moment coachen, helpen met hun behoefte aan praktische ondersteuning (tips hoe ze op een andere manier kunnen omgaan met hun zoon) en zelfreflectie. In de gezamenlijke sessies komen ze tot mooie inzichten en ze leren om vanuit innerlijke rust in verbinding te komen met hun zoon. Ze kunnen tijdens het angstige gedrag van Peter beter in hun gezonde (volwassen) deel blijven en ze merken dat er daardoor veel verandert bij hun zoon. Na vier maanden is het angstige gedrag van Peter aanzienlijk verminderd en zit de controle die Peter nodig had om de situatie aan te kunnen, hem niet meer in de weg. Het grootste compliment aan de ouders is dat Peter is uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje van een klasgenootje. Doordat Peter geen last meer heeft van de onbewuste trauma's van de ouders, kan hij nu in zijn kracht komen. Hij mag ontdekken wie hij is.

Peter is gedurende het hele traject niet belast. De ouders zijn met hun eigen emoties en trauma aan de slag gegaan, waardoor de betrokken partijen zich uiteindelijk rustiger voelen en meer in hun eigen kracht zijn gekomen. ■

