

Slapende Honden? Wakker maken!

Behandelmethode voor chronisch
getraumatiseerde kinderen

Jeugdformaat



Slapende Honden? Wakker maken!

Behandelmethode voor chronisch
getraumatiseerde kinderen

Nare gebeurtenissen meemaken

Kinderen en jongeren die veel stress of nare dingen hebben meegemaakt kunnen daar soms last van krijgen. Dit geldt vooral als deze ervaringen plaatsvonden in de vroege kinderjaren binnen de context van het gezin. Ze kunnen snel boos, bang of somber zijn of ze kunnen moeilijk met hun gevoelens omgaan. Sommige kinderen en jongeren hebben moeite met opletten of leren op school, ze slapen slecht, hebben nachtmerries of denken steeds weer aan nare herinneringen. Ook als het meemaken van deze ingrijpende gebeurtenissen op heel jonge leeftijd plaatsvond en de jongere zich niets kan herinneren, kan die stress van vroeger wel het lichaam en de ontwikkeling verstoren.

Geen traumaklachten

Hoe groter en ingewikkelder de traumatisering, hoe meer kans dat problemen minder traumagerelateerd lijken. Vaak voldoen deze jongeren en kinderen niet meer aan de criteria van een posttraumatische stress stoornis en komen zij dus niet voor traumabehandeling in aanmerking. En die behandeling hebben zij juist heel hard nodig om te kunnen uitgroeien tot een (tevreden en) evenwichtige volwassene.

Traumabehandeling

Daar is gelukkig iets aan te doen. Door een behandeling om die nare dingen te verwerken kunnen de klachten verminderen. *Eye-movement desensitization and reprocessing* (EMDR) of traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT) zijn behandelingen waarvan is bewezen dat ze goed werken bij jongeren. Door te praten en te denken over wat er gebeurd is, wordt het minder naar.

Niet willen

Sommige jongeren willen het er juist niet over hebben of zeggen dat ze er geen last meer van hebben. Dan lijkt het alsof ze het vergeten zijn. De volwassenen om hen heen kunnen bang zijn hen overstuur te maken door erover te beginnen; ze willen geen 'slapende honden wakker maken'.

Geen traumabehandeling

Toch kan het schadelijk zijn voor jongeren om die nare herinneringen te laten rusten, dat blijkt uit veel onderzoeken. Een pleeggezinplaatsing alléén is niet voldoende om te herstellen van traumatisering. Hoe langer wordt gewacht met behandeling, hoe groter het risico op permanente schade. Door de traumatisering van deze jongeren te herkennen en in een vroeg stadium te behandelen, worden ze

beschermd tegen de risico's op ernstige psychische problemen op latere leeftijd. Als er sprake is van complex trauma en/of ontwikkelingstrauma is er een kans dat deze jongeren en kinderen niet voldoen aan de criteria van een posttraumatische[1] stress stoornis. Daarmee zouden ze dus mogelijk niet voor traumabehandeling in aanmerking komen terwijl de ingrijpende gebeurtenissen wel mede ten grondslag kunnen liggen aan de ervaren klachten. Middels Slapende honden? Wakker maken! Wordt er altijd gekeken naar de mogelijke samenhang tussen iemands levensgeschiedenis en de ervaren klachten waarbij het niet alleen gaat om wat iemand is aangedaan maar er tevens oog is voor de gemiste ervaringen die geleid kunnen hebben tot beperkende overtuigingen.





De Slapende Honden methode

De Slapende Honden-methode (Struik, 2016) is ontwikkeld in 2010. De methode helpt om de redenen die jongeren hebben om niet te praten over hun trauma, in kaart te brengen. Daar wordt vervolgens een oplossing voor gezocht. Redenen die jongeren bijvoorbeeld hebben:

Soraya: "Ik was bang en wilde mijn moeder niet overstuur maken. Ik was opgelucht toen mama zei dat ik mocht vertellen."

Pieter: "Ik was bang, want mijn vader had gezegd dat ik het tegen niemand mocht zeggen."

Mahlia: "Ik voelde me heel slecht als ik erover nadacht. Daarom wilde ik het liever vergeten. Nu weet ik gelukkig dat het niet mijn schuld was en is het makkelijker om erover te praten."

Samenwerken aan traumabehandeling

Om de Slapende Honden-methode te laten slagen, worden als het mogelijk is de beide ouders en de familie van het kind betrokken. Zij kennen het kind goed en steunen het kind, het kind vertrouwt hen en het kind vindt hun mening belangrijk. Ook als één of beide ouders het kind hebben mishandeld, misbruikt of verwaarloosd is het belangrijk dat die ouders betrokken worden bij de behandeling. Jongeren kunnen bang zijn voor die ouder, extreem loyaal zijn, voor hun ouder zorgen of zichzelf de schuld geven. Doordat de behandelaar contact heeft met die ouder, kan hij het kind helpen om een meer genuanceerd beeld van zijn ouder te krijgen en zich minder verantwoordelijk te voelen. Een ouder kan ook betrokken zijn bij de behandeling zonder dat dat resulteert in contactherstel. Het erkennen van de loyaliteit en hechtingsrelaties van kinderen aan hun ouders, hoe fragiel ook, is van wezenlijk belang voor de ontwikkeling en is daarom onderdeel van de behandeling. Als een kind (tijdelijk) niet bij zijn ouders



woont, worden ook de pleeg- of gezins-huisouders of groepsleiding betrokken bij de behandeling om de jeugdige te steunen en mee te denken in hoe hem of haar te helpen.

Sommige jongeren komen niet graag naar therapie. Pleeg- of gezinshuisouders kunnen door geschoolde jeugdzorg-professionals de vaardigheden leren om zelf oefeningen uit de Slapende Honden-methode te doen met het kind of de jongere. Als jongeren op een residentiële afdeling verblijven, voert groepsleiding een groot gedeelte van de behandeling uit, conform de richtlijnen van het NJI. De (gezins)voogd wordt meestal ook gevraagd om mee te helpen. Hij of zij kan het kind dingen uitleggen, of beslissingen – over bijvoorbeeld contact met ouders of de toekomst – herzien. Dat hoort allemaal bij de Slapende

Honden-behandeling. De therapiesessies met het kind zelf is maar een klein onderdeel van de hele behandeling.

Johan: "Eerst wilde ik het helemaal niet, maar nu is mijn hoofd helemaal leeg en ik voel me weer blij van binnen. Ik ben blij dat ik het gedaan heb."

Cindy: "Ik voelde me altijd boos van-binnen en ik wist niet waarom. Ik wilde het liefst alles vergeten."

Mohammed: "Ik durf nu weer op de fiets te gaan, zelfs door het donker durf ik nu naar de voetbal te fietsen."

Vanessa: "Ik deed echt van alles om maar die afschuwelijke pijn niet te voelen. Ik werd er zo moe van. Ik had nergens meer zin in."

Meer weten of aanmelden?

Overleg dan met betrokken hulpverlener of kijk op: **www.jeugdformaat.nl**

Jeugdformaat