

TRAUMABEHANDELING – TIPS VOOR OUDERS

Tijdens de traumaverwerking heeft jouw kind een volwassene nodig die hem/haar helpt om de stress te reguleren die hij/zij ervaart door het weer aan de traumatische herinnering te denken. Ouders kunnen een bijdrage leveren aan de therapie door thuis therapeutisch met het kind aan het werk te gaan. De behandeling wordt daardoor effectiever en korter.

Het kan zijn dat jouw kind regressief gedrag gaat vertonen (gedrag dat past bij een jonger kind) en aanhankelijker wordt. Klinkt gek, maar er gebeurt iets en dat is juist goed!

Als toenadering zoeken beangstigend is voor jouw kind:

- Oefeningen waarbij ze hun handen moeten uitsteken, moeten vragen om troost, nabijheid moeten zoeken en oogcontact moeten maken zijn heel spannend! Maar ook wel heel goed. Doe bijvoorbeeld samen (bord/kaart)spelletjes.

Als jouw kind zich juist heel erg aan jou vastklampt:

- Deze kinderen hebben juist baat bij oefeningen met het aangeven van grenzen (steeds verder weglopen of langer afwezig zijn) en oefeningen om te aarden (ademhalingsoefeningen, de 'boom' oefening).

Rust in het brein van jouw kind kan geactiveerd worden door zaken als oogcontact maken, aanraking, jouw ademhaling, jouw stem (bijvoorbeeld hummen bij jongere kinderen), als je sensitief reageert op wat jouw kind doet en emotioneel beschikbaar bent.

Met name sensorische en non-verbale prikkels zijn belangrijk. Zoals massages, kietelen, schommelen, wiegen, de mimiek in jouw gezicht gebruiken, knuffelen, etc.

Dwing jouw kind nooit tot contact, maar help jouw kind door andere vormen van lichamelijk contact te zoeken, zoals letters op de rug schrijven en raden, haren kammen, insmeren met bodylotion van handen/voeten/hele lijf, stoeien, etc.

Oogcontact kan heel eng zijn. Ons brein is geprogrammeerd om bij gevaar op te passen met het maken van oogcontact. Dwing dit nooit af. Doe kiekeboe spelletjes met jongere kinderen, spelletjes wie kan het langst de ander aankijken zonder te lachen of te knippen.

Luister naar elkaars hartslag, aan de borst of via een (zelfgemaakte) stethoscoop.

Rituelen dragen ook bij aan een gevoel van veiligheid. Samen (voor)lezen voor het slapen gaan, even de dag doornemen, samen muziek luisteren.

Drink! Het gevoel van een geleste dorst is een tegenhanger van de droge mond die bij angst wordt gevoeld. Zuigen aan een lolly werkt ook rustgevend.

Haal samen herinneringen op aan fijne gebeurtenissen. Benoem als ouder de gevoelens van jouw kind en benoem dat jouw kind nu veilig is. Vertel dat u van hem/haar houdt en benoem allemaal

mooie eigenschappen. Kijk samen fotoboeken. Maar een leuke collage door uit tijdschriften allerlei leuke blije plaatjes te knippen.

Doe samen ontspanningsoefeningen of ‘veilig plek oefening’. Teken samen deze plek of jullie lievelingsactiviteit.

Tips voor ouders van jongeren:

Onderneem samen activiteiten, zoals helpen bij huiswerk, samen winkelen, de hond uitlaten, één-op-één uitje van ouder/kind. Benoem dat je het fijn vindt om samen te zijn. Blijf regels stellen, ook al houdt hij/zij zich er niet aan. Grenzen geven is namelijk onbewust een signaal dat de ouder wel om de jongere geeft. Vraag naar zijn/haar mening, vertel eigen ervaringen (voor eigen faalervaringen of schaamtevolle dingen hebben succes). Observeer en benoem wat je ziet, zoals ‘je bent muziek aan het luisteren, je bent aan het gamen’. Klinkt misschien suf, maar daarmee zeg je indirect ‘ik zie jou, jij bent belangrijk voor mij’. Benoem wat jouw kind voelt ‘ik heb het idee dat je verdrietig bent’. Vertelt hoe trots je bent, hoe je de toekomst ziet. Bekijk samen baby- en kinderboeken.

Dit werkt voor mij/ons:.....
.....
.....
.....
.....

Kort na een traumabehandeling kan het zijn dat jouw kind zere ogen heeft, hoofdpijn heeft, vermoeid is, hierdoor concentratieproblemen heeft en/of korter lontje heeft. Over het algemeen zijn er geen bijwerkingen, hooguit kan er hoofdpijn optreden die wat langer aanhoudt. Soms kunnen de effecten nog even doorwerken, er kunnen dan nieuwe beelden en gevoelens naar boven komen. Dit houdt echter niet langer aan dan drie dagen. Bij EMDR is er geen enkel risico voor schadelijke gevolgen.

Bronvermelding: Sommige tips afkomstig uit ‘Slapende honden? Wakker maken!’