



## Interview

# ‘Het leven van slachtoffers staat bol van de trauma-triggers’

De Belgische kinder- en jeugdpsychiater **Peter Adriaenssens** heeft een lange staat van dienst als het gaat om de behandeling van slachtoffers van kindermishandeling en verwaarlozing. Wat doet zo'n trauma precies met de psyche? En hoe voorkom je volgens hem intergenerationele overdracht?

---

Auteur: Ellen de Ruiter

[Leestijd: 6 minuten](#)

## Welke psychische effecten hebben kindermishandeling- en verwaarlozing precies op een kind?

‘Het laat sporen na in de hersenen én in het genetisch materiaal. Er worden drie belangrijke gebieden aangetast. Het eerste is de stressregulatie— dus het niet op een gezonde manier kunnen omgaan met stress; het tweede het vermogen om te hechten— je goed voelen in relaties met anderen; en tot slot de eigenwaarde— voel je je een waardig persoon in je eigen lijf? In de praktijk betekent dit dat een kind kwetsbaar is voor bijvoorbeeld pesters en in elkaar duikt als zij het hoogste woord voeren, of dat het zich juist ongewoon stoer gedraagt en snel uit de bocht vliegt; het vlucht- of vechtgedrag. Anderen tonen vooral moeilijkheden om vrienden te maken en te houden. Ze voelen zich ongewenst en breken contacten af om te voorkomen dat iemand anders laat weten dat ze geen fijn gezelschap zouden zijn. Daarnaast is het wegzakken van schoolresultaten een grote zorg. Getraumatiseerde kinderen presteren minder doordat de toegang tot het geheugen is verstoord.’

### Deze sporen hebben natuurlijk ook gevolgen op de lange termijn...

‘Ja, de impact kan enorm zijn. We zien dat een kwart van de mensen die in de kindertijd ingrijpende ervaringen heeft meegemaakt, hiervan nog altijd ernstige problemen ondervindt in de volwassenheid. Zie het trauma als een giftige stressbron die zich in je lichaam en geest heeft vastgezet en zodoende je hele wezen aantast. Bijvoorbeeld je geheugen, je concentratievermogen en het vermogen om jezelf onder controle te houden.

En omdat kindermishandeling altijd te maken heeft met een ander mens— degene die jou gemene dingen heeft aangedaan— is ook een veilige hechting tenietgedaan; je vaardigheden om met anderen om te gaan en je goed te voelen bij anderen. Je maakt bovendien sneller fouten als het gaat om het inschatten van veilige en onveilige situaties.

*‘We begrijpen steeds beter waar het ernstige lijden van slachtoffers vandaan komt’*

We ontdekken door onderzoek steeds meer domeinen waarop traumatische ervaringen in de kindertijd impact hebben en wat dat met iemand kan doen in het volwassen leven. We begrijpen steeds beter waar het ernstige lijden van slachtoffers vandaan komt. Door de complexiteit van traumatische ervaringen te begrijpen, kunnen we behandelen met aandacht voor de sporen ervan. Toch blijven nog altijd veel slachtoffers hun leven lang moeilijkheden houden.’

### Hoe kan dat?

‘Binnen de spreekkamer van de psychiater of de psycholoog komt het gevaar van traumaspooren niet gauw aan bod. Ja, het gaat over het verleden van iemand, over de herinneringen, maar het gaat nog te weinig over de realiteit van het dagelijks leven. En dat is nu juist waar een grote groep slachtoffers mee worstelt. Hé, ik moet op mijn werk een teamplayer zijn, maar bij mij loopt het altijd mis in een team; hoe kan dat? Of: ik heb continu het gevoel dat mijn manager me de les leest en dat roept heel giftige

reacties bij me op– waarom? We zien ook volwassenen die voortdurend met hun tienerkinderen in oorlog zijn, omdat die kinderen zich op de een of andere manier niet door hun ouder laten aansporen. Waar komt dat toch vandaan? In de spreekkamer van de behandelaar moet het méér over deze dagelijkse praktijk gaan.'

## **Er moet dus vaker een link worden gelegd tussen het trauma en het dagelijks leven van nu?**

'Precies. Want dat dagelijks leven staat bol van de triggers; een collega die steeds je schouder aanraakt als hij met je praat, een stemgeluid dat doet denken aan vroeger... Er zijn zo veel momenten te bedenken dat je in contact komt met je trauma, terwijl je daar vaak geen besef van hebt.'

## **Wat kunnen we nog meer doen om mensen met traumasporen te helpen?**

'We kunnen werken aan de link tussen de "gevoelszones" en de "wijze zones" in de hersenen. De gevoelszones reageren op triggers– die moeten tot rust worden gebracht door de wijze zones. Het wijze denken moet tijdens een triggermoment kunnen zeggen: je bent nu op je werk, niet in de slaapkamer van je jeugd.'

En voor volwassenen die in hun kindertijd getraumatiseerd zijn geraakt, werkt traumatherapie zoals EMDR, goed. Ook lotgenotengroepen bieden soelaas. Daar gaan de verhalen al heel snel over de ongemakken in het dagelijks leven.'

## **In de jeugdzorg hebben we vaak te maken met kinderen die nog midden in het trauma zitten...**

'Dan geldt in principe: het trauma moet eerst stoppen. Er moet gewerkt worden aan een veilige situatie in het hier en nu. Het kind moet in het meest ideale geval bevrijd zijn van de omgeving waar het trauma zich voordeed vóór je er therapeutisch mee kunt werken.'

Maar je kunt het acute lijden wel verminderen als de omstandigheden nog niet gunstig zijn, dus als het thuis nog niet helemaal veilig is. Ik leg mijn cliënten uit dat ik weet dat het thuis nog onveilig is, maar dat we hier, in deze spreekkamer, samen aan de slag zijn om de droom van een eigen leven op te bouwen. Samen met de jongere of het kind werken aan een veiliger omgeving werkt al helend, net als over het trauma mogen praten.

*'Iedereen kan een kind zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde geven'*

Niet ieder slachtoffer praat met een therapeut. Met de term hulpverlener hebben we het over een breed spectrum van mensen. We hebben allen een hand die we kunnen uitsteken; leerkrachten worden vaak in vertrouwen genomen, maar ook de buurvrouw, de huisarts, de moeder van een vriendje. Iedereen kan een kind zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde geven, steunen in diens verhaal, het gesprek in beweging houden en bekijken of hij anderen kan inschakelen die hierin extra ervaren zijn.'

## In hoeverre werkt een kindtrauma bij de ouder door in de opvoeding van zijn of haar kinderen?

'Het trauma van de ouders heeft eigenlijk altijd invloed op hun manier van opvoeden. Deze ouders zijn bijvoorbeeld vaker overbezorgd over hun kind, of ze geven hun eigen trauma ongewild door. Het risico op een negatieve beïnvloeding is vooral groot wanneer ouders niet bewust aan de slag zijn gegaan met hun ervaringen uit het verleden. Laat een ouder het trauma voor wat het is, dan brengt die als het ware een spook het gezin binnen. En heeft hij dan bijvoorbeeld een kind dat niet wil luisteren of hem uitscheldt, dan triggert dat iets.

Hij voelt in zijn lichaam iets terugkomen en zo ontstaat er risico op geweld. Ouders die daarentegen goede hulp hebben gehad, kunnen op zo'n moment het verband leggen met hun trauma. De "wijze zone" brengt de "gevoelszone" tot rust. Goed in contact staan met je verleden biedt bescherming voor de toekomst.'

*'Goed in contact staan met het verleden, beschermt ouders voor de toekomst'*

## Hoe kunnen we ervoor zorgen dat zowel ouders als kinderen eerder zelf hulp vragen?

'Iedere ouder zou zijn of haar kind van jongs af aan moeten vertellen: als je ooit iets overkomt, vertel het me – ik sta aan jouw kant. Kinderen moeten weten dat ze bij iemand terecht kunnen, ook al gaat het over de eigen vader, moeder of opa. Zes op de tien jongeren doen geen beroep op een volwassene als ze iets naars overkomt; daar hebben we écht nog winst te behalen.

*'6 op de 10 jongeren doen geen beroep op een volwassene'*

Daarnaast hebben we permanente publiekscampagnes nodig over het signaleren van kindermishandeling en het verwijzen naar hulp. Eenmalige campagnes of uitzendingen zijn niet voldoende, want als je op dat moment niet te maken hebt met geweld, ben je niet vatbaar voor de boodschap. Pas op het moment dat je zelf slachtoffer bent, of iemand in je omgeving dat is, ben je gevoelig voor die informatie. Op zo'n moment moet die gemakkelijk voorhanden zijn.

In Engeland doen ze het heel goed, daar hebben ze continu aandacht voor het thema. Je ziet de boodschap overal: op straat, in de metro... Overdreven? Nee, we moeten realistisch zijn; huiselijk geweld is nu eenmaal een onderdeel van ons bestaan. Het kan bovendien iedereen treffen. Dat verandert nooit.'



**Professor dr. Peter**

**Adriaenssens** is kinder- en jeugdpsychiater, was directeur van het Vertrouwenscentrum kindermishandeling Vlaams-Brabant en hoofddocent Kinder- en jeugdpsychiatrie aan de KU Leuven. Sinds oktober 2019 is hij met emiraat. Adriaenssens schreef verschillende boeken over jongeren en opvoeding.



Foto: Rebke Klokke