

Hoe bieden wij na een ramp hulp aan de allerjongsten?

Rampen zoals aardbevingen, overstromingen, bosbranden of oorlogen zijn aan de orde van de dag. Vaak zijn ook baby's en jonge kinderen het slachtoffer. Ze raken bedolven onder puin, worden overspoeld door snel opkomend water, verliezen hun ouders. Vervolgens ontberen ze een veilige plek. Hebben honger of lijden kou. Hoe kunnen hulpverleners hen bijstaan?

Paulien Kuipers

Bekend is dat een ramp mensen traumatiseert. Nare flashbacks, beangstigende herinneringen, niet meer kunnen slapen en het besef van tijd kwijtraken zijn daar kenmerken van. Velen verliezen ook de aanvankelijke hoop dat geliefden en naasten nog gevonden worden of dat stukken van een 'vorig leven' als brieven en foto's nog opduiken. Als die hoop vervliegt, slaat de realiteit toe en daarmee het verdriet of de uitzichtloosheid. Het helpt als getraumatiseerde mensen keer op keer hun verhaal over de erge gebeurtenissen kunnen vertellen. EMDR kan daarbij een rol spelen.

Talig

Maar hoe hulp te bieden aan de allerjongsten, die nog geen woorden ter beschikking hebben om hun verhaal te kunnen vertellen? Die hun moeder, hun vader, hun broers en zusters verloren en in een 'vreemd gezin' of in een vreemde opvangsituatie terecht komen

zonder dat ze de pijn en de verwarring van wat ze meemaakten kunnen uiten of delen?

We kunnen voor het antwoord misschien gebruik maken van ervaringen die opgedaan zijn bij de behandeling van getraumatiseerde jonge kinderen met (minder) ingrijpende ervaringen zoals het verlies van een geliefd persoon, geweld of een ongeluk.

Wat we weten is dat baby's en peuters weliswaar geen verhalen kunnen vertellen, maar wel talig zijn. Ze voelen de energie van woorden aan zonder deze in hun volle betekenis te verstaan.

Woorden aanreiken

Ook na een grote ramp moeten kinderen woorden aangereikt krijgen die hun beleving van wat ze hebben meegemaakt, weergeven. We kijken een kind aan en stemmen ons daarop af. We brengen het voor een kind onder woorden. Het volgende voorbeeld illustreert dit:

Een moeder komt met haar 3 maanden oude zoontje bij me. Ze voelt zich geen moeder, was haar klacht. Het kind maakte weinig contact met haar, zegt ze. Ik zie een eenzaam jongetje die een nare geboorte en couveusetijd achter de rug heeft. Als ik zeg: "Wat was je eenzaam in je bedje, zonder je vader, zonder je moeder..." begint hij heel hard te huilen. De moeder huilt mee en zegt daarop: "Ik heb niet geweten dat het voor hem ook vreselijk was."

Het voor moeder en kind samen benoemen van de akelige geboorte en de eenzame periode daarna voor het kind, maakte dat de moeder het kind weer in haar armen kon sluiten.

Panische angst

Decennia terug namen we aan dat een jong kind, omdat het geen taal heeft, daardoor ook geen weet heeft van wat er om hem heen gebeurt of gebeurd is. Nu weten we van getrau-



matiseerde kinderen dat ze alles in zich opnemen, tot in de kleinste details. Omdat ze nog geen duidelijk kader hebben om gebeurtenissen en indrukken te kunnen plaatsen, blijven details – uit hun verband gerukt – hangen en kunnen ook later een eigen leven gaan leiden.

Daarvan het volgende voorbeeld:

In de vroege kindertijd is een jongetje ernstig ziek geworden en opgenomen in het ziekenhuis. Hij is daar langere tijd zonder zijn ouders geweest en werd ook geopereerd. Nadien huilt hij vaker. Bij het opgroeien ontvouwt zich bij dit kind een panische angst voor witte jassen, uniformen en stokken met punten.

Inleven

Voor een hulpverlener betekent dit dat deze zich goed moet inleven wat het kind werkelijk heeft meegemaakt tijdens de ramp. Was het huis ingestort en op hem gevallen? Was zijn moeder

'Baby's en peuters voelen de energie van woorden aan'

eerst nog bij hem? Wie sprak met hem? Wat voor geluiden hoorde hij? Wie heeft hem gevonden? Wat waren de eerste woorden van die persoon? Moest hij naar het ziekenhuis? Het blijkt, als wij het complete verhaal vertellen en vaker dan één keer, dat een kind zich tot die werkelijkheid kan gaan verhouden. Losse details krijgen zo een plek in het hele verhaal. Ook een EMDR-sessie kan daarbij helpen.

Waarheid vertellen

De veerkracht van een jong kind is enorm en zijn overlevingsdrift, zijn wil om te leven, groot. Maar het heeft wel alle ingrediënten nodig om ook daad-

werkelijk veerkrachtig te zijn. Een belangrijk ingrediënt is de waarheid omtrent zijn situatie. We denken vaak een jong kind te helpen door de waarheid te vergoeilijken, door het ervan af te leiden of feiten te verzwijgen omdat we denken dat het te jong is om die te horen. Kinderen voelen veel aan en gaan fantaseren over wat er gebeurd kan zijn. Soms blijven ze hoop koesteren waar geen hoop meer is. We helpen kinderen niet door de waarheid bij hen weg te houden. We helpen ze wel als we liefdevol de waarheid en feiten omtrent hun leven aan hen meedelen. Het volgende voorbeeld illustreert dit.

Een meisje (2) komt in onze praktijk omdat ze haar ouders heeft verloren bij een auto-ongeluk. Ze is daarna bij haar oom en tante in huis gekomen die liefdevol de zorg voor haar op zich nemen. Niemand heeft het meisje echter verteld waarom ze in deze situatie is beland. Ze verliest haar vrolijkheid en trekt zich terug in zichzelf. Het is





duidelijk dat ze zich zo niet voldoende ontwikkelt en niet gelukkig is. Ze heeft uitleg nodig over de niet benoemde feiten in haar leven.

De volgende woorden werden tegen haar gesproken: "We zien dat je heel verdrietig bent en we denken dat dit komt omdat je niet weet waarom je bij je oom en tante bent. Je hebt een hele lieve papa en mama weet je nog? (het meisje knikt) Je mist je mama en papa denken wij? (knikt) Je lieve papa en mama houden heel veel van je en jij bent hun grootste schat. Maar op een dag waren ze met de auto gaan rijden. En toen is er iets heel ergs gebeurd... Er kwam een grote vrachtwagen. Die botste tegen de auto van je papa en mama. Zij werden van de botsing ziek en konden niet naar je toe komen. Daarna werden ze zo ziek dat ze niet meer konden leven. Ze zijn verongelukt. Ze blijven je papa en mama, maar je zult hen niet meer zien in dit leven. Je oom en tante gaan daarom heel goed voor je zorgen, zo lang als jij leeft".

Het meisje begint zacht te huilen en kruipt weg op de schoot van haar tante...

'We helpen kinderen niet door de waarheid bij hen weg te houden'

In de periode daarna heeft het meisje veel gehuild. Haar oom en tante hingen foto's van de ouders op. Ze vertelden haar verhalen over haar ouders. Na een paar weken ging het beter. Ze begon weer te spelen en te lachen. Hoe zwaar is dit alles voor haar! En hoe zwaar ook voor de hulpverlener die de woorden moet zoeken.

De waarheid over belangrijke feiten moet worden verteld. Hoe jong het kind of hoe erg de waarheid ook is. Na een ramp heeft zeker een jong kind behoefte aan de feiten. Waar zijn

ouders zijn, wie er voor hem gaat zorgen, op wie het zich moet richten.

Veel voorspelbaarheid

Als een kind veel meemaakt, getraumatiseerd is, is het uit balans. Een rustige omgang met heel veel voorspelbaarheid is dan van belang. Met contact, benoemen en fysieke warmte en veiligheid. Er zal zo gauw mogelijk een vast hechtings- en opvoedingsfiguur mogen komen. Een volwassene die blijft, een familielid of pleegouder. Ook van deze situatie een voorbeeld.

De ouders van een driejarig jongetje stonden al bij de politie bekend in verband met hun gewelddadige en uit de hand lopende conflicten. Het kind werd door de jeugdzorg naar een pleeggezin gebracht. Daar gedijde het niet, het ging naar een instelling, een nieuw pleeggezin, weer naar een andere instelling. Het getraumatiseerde kind kreeg nergens de kans om te hechten, om een band met een veilige volwassene te krijgen. Pas nadat hij drie jaar bij een superrustige en uitgebalancheerde pleegmoeder verbleef, kwam er een vriendelijk en rustig mannetje uit de boze jongen tevoorschijn.

Totale ontregeling

Een ramp ontregelt het leven van mensen totaal, ook van de allerjongsten. We zorgen goed voor baby's en peuters als we ze een veilige omgeving met hechtingsmogelijkheden bieden. We nemen hen echter daarbij pas echt serieus als we ons op hen afstemmen en met hen praten over wat er is gebeurd en de waarheid daarbij niet mijden. Alleen met deze ingrediënten kunnen zij weer in balans raken en zich opnieuw verzoenen met het leven. ●

GZ-psycholoog K&J psycholoog en supervisor/ opleider Paulien Kuipers is oprichter en voormalig directeur van stichting kinderleven.