



## lezing “Somatic Experiencing voor kinderen”

Een trauma wordt door ons vaak gezien als iets enorm groots. We spreken echter al van een trauma, zodra de gevolgen van een vervelende situatie in ons lichaam worden opgeslagen en niet wordt verwerkt. Bij kinderen is het moeilijker om nare situaties te verwerken dan voor volwassenen. Soms zelfs zonder dat we het in de gaten hebben waarom, kunnen kinderen gedragsveranderingen gaan vertonen.

Tijdens deze lezing wil ik het hebben over kinderen die zich anders zijn gaan gedragen, maar ook over kinderen die extreem druk of extreem rustig zijn. Dit kunnen kinderen zijn die PDD-nos, ADHD hebben, of kinderen die (nog) niet die diagnose gekregen hebben. Daarnaast ook kinderen met ADD, extreem gevoelige kinderen en kinderen die “anders” zijn.

Ik wil tijdens de lezing iets vertellen over de verandering in ons zenuwstelsel, als er een stressvolle situatie of zelfs traumatische situatie in het leven van het kind heeft plaatsgevonden. Hoe jonger een kind is, hoe gevoeliger het is voor dit soort situaties. Een baby of peuter heeft namelijk nog niet de capaciteit om zichzelf uit de bedreigende situatie te halen of zichzelf te troosten. Het is geheel afhankelijk van de opvoeders. Als op het moment van trauma de opvoeders er niet (troostend) zijn, kan dat voor een kind grotere gevolgen hebben, dan dat we zo denken. We merken namelijk vaak in eerste instantie niet, dat er iets veranderd is bij een kind. Op het moment dat we merken dat het kind zich anders is gaan gedragen, wordt er vaak niet meer een link gelegd tussen het beangstigende moment en de verandering.

Het kan zijn dat een kind een geboortetrauma heeft gehad en in eerste instantie heel rustig is, maar als het groter wordt, onaangepast gedrag laat zien. Of het kind kan juist extreem veel huilen in de eerste maanden na de geboorte en daarna heel afwijzend zijn naar de ouders of juist ongewoon afhankelijk.

De volgende gebeurtenissen kunnen grote gevolgen hebben op kinderen:

Een val, stressvolle- angstige- of depressieve ouders, overlijden van familielid of iemand anders uit de nabije omgeving, langdurige ziekte van het kind zelf of een familielid, een ongeluk, elke vorm van misbruik, ziekenhuisopname, verlating (bijv. ouders kwijt zijn) en elke andere beangstigende of traumatische ervaring.

Een geboortetrauma wordt vaak niet als zodanig herkend, maar kan toch grote invloed hebben op de gedragingen van een kind.

Een geboortetrauma kan een kind oplopen door: een erg lange bevalling, een tang of vacuümverlossing, navelstreng om de nek, gebrek aan zuurstof, elke complicatie die zich voordoet bij een bevalling, een angstige moeder etc.

Met Somatic Experiencing bestaat er de mogelijkheid om de veranderingen in het zenuwstelsel weer te herstellen. Kinderen kunnen weer rust ervaren binnen in zichzelf.

Dus kort samengevat: Ik leg uit welke veranderingen er plaatsvinden in het zenuwstelsel na een traumatische ervaring en hoe daar met Somatic Experiencing mee gewerkt kan worden zodat het zenuwstelsel weer tot rust kan komen.