



De das en de vogel

De helft van de kinderen maakt voor het 18de jaar een traumatische gebeurtenis mee. Hoe praat je met je kind over een nare ervaring?

Illustratie Claudie de Cleen

In het nieuwe, prachtig vormgegeven prentenboek *Ik wil je iets vertellen* loopt Doris de das verloren door een dassenburcht. Hij heeft iets naars meegemaakt, maar kan er met niemand over praten. De dieren die hij ontmoet, stellen niet de juiste vragen. Klinisch psycholoog Lotte Hendriks merkte in haar spreekkamer dat dit ook vaak geldt voor kinderen en daarom bedacht ze dit kinderboek, samen met Rémi Bouwer van creatief bureau Dolly Warhol. Hoe praat je als ouder met je kind over een traumatische gebeurtenis?

Dit zeggen de deskundigen

Uit onderzoek blijkt dat 50 procent van de kinderen voor het 18de levensjaar een traumatische ervaring meemaakt. Het gaat dan bijvoorbeeld om een ernstig verkeersongeluk, geweld, misbruik of het plotseling overlijden van een ouder. De overgrote meerderheid van de kinderen houdt hier niets aan over. 'Ze hebben tijdelijke klachten, zoals slechter slapen en verminderde concentratie, en dat is ook logisch. Maar het herstel gaat vaak spontaan', zegt psycholoog Lotte Hendriks, die veel met kinderen werkt.

Bij zo'n 16 procent van de kinderen leidt het trauma echter tot een posttraumatische stressstoornis (ptss), blijkt uit een meta-analyse. Waarom bij die groep wel? 'Uit onderzoek weten we in elk geval dat het praten over trauma de kans op ptss kleiner maakt', aldus Hendriks, 'net als een fijne, steunende reactie vanuit de omgeving.'

'Veerkracht is voor 50 procent erfelijk', zegt Anne-Laura van Harmelen, hoogleraar brein, veiligheid en veerkracht aan de Universiteit Leiden. 'Dus bij twee personen die precies hetzelfde meemaken, wordt het verschil in veerkracht voor de helft bepaald door je genen.' Voor de andere helft ben je als kind afhankelijk van je sociale omgeving en de steun die je ontvangt.

ouder de deur openzetten voor een gesprek, maar niet pushen', zegt Lotte Hendriks. 'Forceren werkt contraproductief', zegt ook Anne-Laura van Harmelen. De één wil erover praten, de ander liever niet. Het is mooi als ouders die behoefte aanvoelen. 'Zoals je ook niet één pleister hebt voor alle wonden, is er ook niet één juiste aanpak bij mentale wonden.'

Zijn er goede en slechte manieren om het gesprek te beginnen? 'Wees duidelijk in je vraagstelling, bijvoorbeeld: is er iets naars gebeurd?', adviseert Hendriks. 'Draai je eromheen, of ben je te vaag, dan praten kinderen er ook vaak overheen.' Waarom-vragen kun je beter vermijden, net als vragen over wat je kind wel of niet heeft gedaan om het leed te voorkomen, zoals: 'Had je niet om hulp kunnen schreeuwen?'

Vertelt een kind over een nare ervaring, of het nou gaat om pesten op school of misbruik, geef als ouder dan eerst een compliment. Hendriks: Zeg: 'Wat dapper dat je dit zegt.' Vaak hoort de psycholoog van kinderen dat ouders in eerste instantie reageren met een opmerking als: 'Waarom heb je me dit niet eerder verteld?' Begrijpelijk natuurlijk, en goedbedoeld, maar het klinkt ook verwijtend.

Het is mooi als ouders in hun reactie ook de schuldvraag kunnen wegnemen bij het kind. 'Ik behandelde ooit een meisje dat met haar ouders in de auto zat toen ze een verkeersongeluk kregen. Ze heeft lang gedacht dat haar vader de macht over het stuur verloor omdat zij lastig deed', zegt Hendriks.

In het boek krijgt Doris hulp van een groene vogel, die vraagt of de das ooit iets naars heeft meegemaakt. Eerst zoekt Doris naar woorden - ze lijken wel verstopt - daarna komen er steeds meer...

Zo pak je het aan

Hoe bied je steun? 'Je wilt als

Anna van den Breemer

a.vandenbreemer@volkskrant.nl