

A young girl with brown hair styled in two pigtails with pink clips and a red scrunchie, sitting cross-legged on a grassy field. Her eyes are closed, and she has a calm expression, suggesting she is meditating. She is wearing a light grey sleeveless top and blue and white striped pants. The background is a soft-focus green field under bright, warm light, likely from the sun being low in the sky.

Interview

# ‘Trauma’s laten in het lichaam diepe sporen na’

Praten met getraumatiseerde kinderen? ‘Ja, maar leer ze eerst hoe ze hun lichaam kunnen kalmeren’, zegt de Nederlands-Amerikaanse psychiater Bessel van der Kolk. Hij vindt het onbegrijpelijk dat aanraking, beweging en verbeeldingskracht uit de meeste therapieën zijn verbannen. ‘Het zijn precies die elementen die getraumatiseerde kinderen helpen om zich weer veilig te voelen.’

---

Tekst: Ditty Eimers

Hij is al meer dan veertig jaar bezig met onderzoek naar trauma's en wordt wereldwijd beschouwd als een van de belangrijkste experts op dat gebied. In het Trauma Centre in Brookline, Massachusetts, dat hij dertig jaar geleden oprichtte, ziet hij ook nog elke week patiënten. Volwassenen én kinderen. 'Als een behandeling bij mijn patiënten onvoldoende werkt, ga ik verder zoeken. Ik heb altijd nieuwe dingen willen uitproberen.'

Als jonge psychiater geloofde Bessel van der Kolk (73) in de werking van medicijnen. Maar al snel kwam hij erachter dat zijn patiënten daar meestal niet genoeg van opknapten. Ook het effect van praten bleek beperkt. Dus ging hij op zoek naar nieuwe methodes: EMDR (herbeleving van het trauma met behulp van afleidende stimulansen zoals handbewegingen), neurofeedback (het brein belonen als de hersengolven het gewenste patroon laten zien), mindfulness, yoga, bewegingstherapie, theater.

In zijn boek 'The body keeps the score' – in het Nederlands vertaald als 'Traumasporen' – doet hij verslag van zijn decennialange zoektocht. Na al die jaren weet hij dat er niet één beste manier is om getraumatiseerde kinderen en volwassenen te helpen. Zijn wetenschappelijke onderzoek en praktijkervaring hebben hem er wel van overtuigd dat trauma's vooral in het lichaam diepe sporen nalaten. Daar ligt volgens hem ook de sleutel om kinderen met trauma's te behandelen. 'Leer ze eerst om zich weer veilig te voelen in hun lichaam.'



## U schrijft dat trauma's de structuur en de bedrading van de hersenen kunnen veranderen. Kunt u dat uitleggen?

'Uit hersenonderzoek weten we dat trauma's kunnen leiden tot veranderingen in de hersenen. Als we schokkende gebeurtenissen meemaken of ons bedreigd voelen, zenden we instinctief signalen uit naar anderen om ons te hulp te schieten. Maar als niemand te hulp schiet of gevaar blijft dreigen, treden oudere hersengebieden in werking: de emotionele hersenen, die uit de zoogdierhersenen en de reptielenhersenen bestaan. Dan blokkeert het talige deel van het brein en schakelen we over op primitievere manieren van overleven: vechten, vluchten of verstijven. Stresshormonen zijn de motor van die reacties. Bij getraumatiseerde kinderen en volwassenen is de stressreactie chronisch geworden. Daardoor raakt het alarmsysteem in de hersenen verkeerd afgesteld.'

## Wat heeft dat voor effect op getraumatiseerde kinderen?

'Zij kunnen geen onderscheid maken tussen reëel en denkbeeldig gevaar en leven dus in een staat van constante waakzaamheid. Ze zijn bijvoorbeeld hypergevoelig voor de kleinste aanwijzingen van boosheid en reageren heel sterk op agressie van leeftijdgenoten. Een van de moeilijkste dingen is dat ze dingen hebben meegemaakt waarover ze niet kunnen praten. Omdat ze geen woorden hebben voor wat hen is overkomen, leeft het trauma zich uit in hun lichaam. Hun emotionele hersenen geven steeds signalen af dat de wereld onveilig is.'

### Hoe merk je dat?

'Het verbale deel van hun hersenen is als het ware afgeknepen. In tegenstelling tot het rationele brein, dat zich uit via gedachtes, drukken de emotionele hersenen zich uit in lichamelijke reacties. Je krijgt plotseling hevige buikpijn, wordt misselijk, of krijgt een paniekaanval. Het lijf van getraumatiseerde kinderen is net een pingpongbal, waarover ze geen controle hebben. Ze hebben vaak geen idee waar hun heftige emoties en de spanning die ze voelen vandaan komen. Vaak weten ze ook helemaal niet wat ze voelen. Op een heel elementair niveau is hun gevoel van veiligheid geschaad.'

## Is dat permanente gevoel van onveiligheid en gevaar nog wel te herstellen?

'Het brein is een plastisch orgaan, de hersenen kunnen veranderen door nieuwe ervaringen op te doen, zeker als je jong bent. Dat is hoopvol. Het belangrijkste is om eerst het evenwicht op het diepste niveau te herstellen: door het lichaam te kalmeren. In ons traumacentrum laten we kinderen op een trampoline springen, schommelen, en balanceren op een evenwichtsbalk. We raken ze voorzichtig aan of slaan een deken om hen heen. Wat je dan ziet is wonderbaarlijk. Ze raken vertrouwd met hun lichaam. En als hun lichaam kalmeert, gaat ook hun taalgebruik vooruit. Lichamelijk contact, het elementairste hulpmiddel om te troosten en te kalmeren, is uit de meeste therapieën verbannen. Terwijl juist dat enorm kan helpen om je weer veilig te voelen in je lichaam, om te ervaren dat het gevaar geweken is. Als dat gebeurt, en het stresssysteem van de emotionele hersenen kalmeert, kunnen andere delen van het brein ook weer gezonder functioneren.'

*'Als het lichaam kalmeert, gaat het taalgebruik vooruit'*

## Kunnen medicijnen ook helpen om traumaklachten van kinderen te verminderen?

'Op dit moment slikken ongeveer een half miljoen kinderen in de Verenigde Staten antipsychotica. Die geneesmiddelen worden vaak gebruikt om mishandelde en verwaarloosde kinderen handelbaarder te maken. Daarover maak ik me grote zorgen. Met pillen kunnen ze zich beter beheersen en worden ze minder agressief. Maar die middelen belemmeren ook hun lust tot spelen en hun nieuwsgierigheid. Juist die drives hebben ze nodig om zich te ontwikkelen tot goed functionerende volwassenen.'

## En praten over traumatische ervaringen, helpt dat volgens u?

‘Ja en nee. Het is heel belangrijk om te weten wat je voelt. Veel therapeuten proberen met kinderen en jongeren te praten over de vreselijke dingen die hen zijn overkomen. Het is fijn als iemand je verhaal aanhoort, maar dat neemt doorgaans de inprenting van angst en onveiligheid niet weg. Die heeft zich vastgezet in niet-talige delen van het brein en uit zich via het lichaam. Daarom moet de aandacht vooral gericht zijn op wat er in het lichaam gebeurt. Weet je wat je voelt? En waardoor worden die nare gevoelens getriggerd? Voor getraumatiseerde kinderen is het heel moeilijk om dat te benoemen. Wat ze voelen is zo angstwekkend, dat ze liever proberen om niet te voelen.’

## Hoe kun je kinderen leren om die gevoelens te hanteren?

‘Vechtsporten als karate en judo leren kinderen dat ze controle kunnen hebben over hun lijf en zichzelf kunnen verdedigen. Daar worden ze minder angstig van. Yoga, mindfulness en sensomotorische therapie (waarbij de zintuigen door allerlei spelletjes en beweging worden geactiveerd, DE) zijn andere manieren om in een veilige omgeving te voelen wat er gebeurt in hun lijf. Ook tekenen helpt kinderen om het verlamme effect van traumatische ervaringen tegen te gaan. Ik werkte met kinderen die de aanslag op de Twin Towers van dichtbij meemaakten. Ik vroeg ze om een tekening te maken van die dag. Er waren kinderen die alleen naargeestige beelden op papier kregen, van rook, vuur, pijn en doden. Maar er was ook een jongetje dat een trampoline onder de torens tekende, voor een zachte landing van de mensen die moesten springen. Zijn verbeelding had de vreselijke waarheid een andere draai gegeven. Kinderen die hun verbeelding op zo’n manier kunnen laten spreken, hebben minder last van traumatische gebeurtenissen.’

## Maar dat is dus niet elk kind gegeven.

‘Nee, maar je kunt kinderen wel leren zich op een veilige manier te uiten. In projecten die we op scholen doen, leren we leerkrachten om ervaringen van getraumatiseerde kinderen te benoemen. In plaats van driftbuien, dagdromen of agressief gedrag te bestraffen, moedigen we ze aan contact te maken. “Ik zie dat je van streek bent. Wil je misschien dit dekentje om je heen slaan, zodat je wat kalmer wordt? Wil je even bij mij op schoot zitten of zullen we samen heel diep ademen?” Als het kind gekalmeerd is, helpt de leerkracht om zijn gevoelens te beschrijven. “Wat maakte je zo verdrietig of boos? ‘Wat denk je dat er gebeurt als je na school thuiskomt?” Op die manier kunnen scholen functioneren als veilige eilandjes in een chaotische wereld. Beweging, spel, gymnastiek, samen muziek maken of zingen: ook dat helpt getraumatiseerde kinderen om uit hun vlucht- of vechtmood te komen, positieve emoties te ervaren en op een plezierige manier met anderen om te gaan. Ik vind het onbegrijpelijk dat er steeds meer bekibbeld wordt op dat soort activiteiten.’

‘Scholen kunnen veilige eilandjes zijn in een chaotische wereld’

## Sommige vakgenoten vinden dat er te weinig wetenschappelijk bewijs is voor de nadruk die u legt op traumabehandeling via het lichaam.

'Voor mij is het belangrijkste dat mijn patiënten opknappen. Ik was een van de eersten die vanaf het begin van deze eeuw onderzoek deed naar EMDR. Dat is nu een geaccepteerde traumabehandeling, maar was in die tijd nog zeer omstreden. Nu denken sommigen dat ik een yoga-fanaticus ben, omdat ik daar veel onderzoek naar heb gedaan. Maar ik zie yoga vooral als een techniek die andere deuren kan openen bij getraumatiseerde mensen. Net als theater. Daar heb ik me afgelopen jaren in verdiept. Ik vind het jammer dat daar nog zo weinig wetenschappelijk onderzoek naar wordt gedaan.'

### Hoe kwam u daarmee in aanraking?

'Via mijn zoon. Die bracht de eerste twee jaar van de middelbare school grotendeels door in bed, ernstig vermoeid en opgezwollen door allergieën. Mijn vrouw en ik waren wanhopig op zoek naar iets dat hem kon helpen. Gesprekstherapie haalde weinig uit, maar toen hij ging meespelen in een theatergroep, zagen we hem opknappen. Hij ervoer hoe het is om iemand anders te zijn en een bijdrage te leveren aan een groep. Dat gaf hem een gevoel van controle, bekwaamheid en eigenwaarde. Zo raakte ik geïnteresseerd in het therapeutische potentieel van theater.'

*'Mijn zoon knapte op van deelname aan een theatergroep'*

Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat theater getraumatiseerde jongeren een unieke manier biedt om toegang te krijgen tot hun emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Ze leren verschillende rollen aan te nemen en te zoeken naar manieren om diepe emoties over te brengen aan het publiek. Liefde en haat, agressie en overgave, loyaliteit en verraad: dat is waar het bij zowel trauma's als theater om draait. Spelenderwijs verkennen en onderzoeken jongeren zo hun eigen ervaringen, zonder het woord trauma ooit uit te spreken.'



## Bessel van der Kolk

Prof. dr. Bessel van der Kolk (1943, Den Haag) vertrok na zijn eindexamen naar de Verenigde Staten om medicijnen te studeren. Hij specialiseerde zich als psychiater en is oprichter en directeur van het Trauma Center in Brookline, Massachusetts. Daarnaast is hij hoogleraar in de psychiatrie aan de universiteit van Boston. Hij wordt beschouwd als een van 's werelds meest vooraanstaande deskundigen op het gebied van traumabehandeling en posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Foto: Licia Sky