

ANTON HOREWEG

De trauma- sensitieve school

Anders kijken
naar gedrag

Lannoo
Campus

Extra materiaal te vinden op
click.lannoo.be/url



D/2026/45/39 – ISBN 978 90 599 6327 6 – NUR 840

Vormgeving omslag: Margo Togni

Vormgeving binnenwerk: Wendy De Haes

© Anton Horeweg & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België
www.lannoocampus.com

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

Inhoud

Voorwoord door dr. Arianne Struik, directeur Institute for Chronically Traumatized Children (ICTC)	11
Voorwoord door de auteur	13
Snel zoeken naar de praktische tips	17
HOOFDSTUK 1	
Adverse Childhood Experiences (ACE's) en trauma	22
1.1 ACE's	23
1.2 Niet in de ACE-study, wel ACE's	25
1.3 ACE's: hoe zit het in Nederland en Vlaanderen?	26
1.4 ACE's: mogelijke gevolgen	28
1.5 In het kort	31
HOOFDSTUK 2	
Kindermishandeling	32
2.1 Waarom worden kinderen mishandeld?	35
2.2 Welke ouders mishandelen hun kind?	36
2.3 Verwaarlozing	37
2.4 Emotionele mishandeling	40
2.5 Lichamelijke mishandeling	41
2.6 'Bijzondere' vormen van lichamelijke mishandeling	41
2.7 Seksueel misbruik	43
2.8 Online misbruik	45
2.9 KOPP- en KOV-kinderen	47
2.10 Huiselijk geweld of partnergeweld	52
2.11 (Vecht)scheiding	53
2.12 Slot: de gevolgen van kindermishandeling	55

HOOFDSTUK 3

Wat zie je in de klas? Het herkennen van kindermishandeling	56
3.1 Wat kun je doen in de klas? Kindermishandeling en andere ACE's bespreekbaar maken	59
3.2 Armoede	62
3.3 Nieuwkomers: vluchtelingen, arbeidsmigranten en expats	69
3.4 Racisme en discriminatie	85
3.5 Coronapandemie	89
3.6 Ouder in de gevangenis	90
3.7 Zieke of overleden ouder	92
3.8 De vechtscheiding of complexe scheiding, ouderverstoting	93
3.9 Pesten	94
3.10 Gender	96
3.11 Kinderen met een LVB of een ontwikkelingsachterstand	97
3.12 Medische behandeling, ziekenhuisopname	98
3.13 Pleeg- en adoptiekinderen	98

HOOFDSTUK 4

Van ACE naar trauma: risico- en beschermende factoren	110
4.1 Risicofactoren	111
4.2 Beschermende factoren	112

HOOFDSTUK 5

Trauma	114
5.1 Soorten trauma	116
5.2 Hoe herken je trauma in de klas?	118
5.3 Samenvattend: overzicht per leeftijdsgroep	151

HOOFDSTUK 6

De impact van trauma op brein en lichaam	156
6.1 Trauma en brein	157
6.2 Trauma en lichaam	167
6.3 Trauma en leren	195

HOOFDSTUK 7

Trauma en de ontwikkeling van het kind	202
7.1 Gaten in de ontwikkeling	203
7.2 De onzichtbare koffer	218
7.3 De cognitieve driehoek	222
7.4 Tot slot	225

HOOFDSTUK 8

Hechting en transgenerationeel trauma	228
8.1 Hechting	229
8.2 Transgenerationeel trauma	236
8.3 Trauma en cultuur	244

HOOFDSTUK 9

Traumasensitief onderwijs (traumasensitieve school)	246
9.1 De school als geheel. Hoe word je een traumasensitieve school?	247
9.2 Wat maakt een school traumasensitief?	262
9.3 De school en andere systemen	271
9.4 Tot slot	279

HOOFDSTUK 10

Een traumasensitieve klas: leerkrachthandelen	282
10.1 De leerkracht: het belangrijkste instrument voor traumasensitief lesgeven	283
10.2 De relatie leerkracht-leerling	285
10.3 Doorbreek de traumacyclus	290
10.4 Secundair trauma: ook de leerkracht is een mens	294

HOOFDSTUK 11

Wat kun je doen in de klas?	304
11.1 Het nieuwe schooljaar	305
11.2 Aanpassingen van de basis	311
11.3 Op een traumasensitieve manier begrenzen	317
11.4 Wat werkt dan wel?	340
11.5 Waarom een compliment voor probleemgedrag kan zorgen	348
11.6 Trauma en relaties in de klas	356
11.7 SEL (Sociaal en Emotioneel Leren) als onderdeel van traumasensitief onderwijs	363
11.8 'Ik werk traumasensitief, maar het helpt niet'	374

HOOFDSTUK 12

Veerkracht ontwikkelen	378
12.1 Hulpbronnen	387
12.2 Copingvaardigheden aanleren	389
12.3 Lichamelijke opvoeding: sport en spel als veerkrachtversterker	396
12.4 Sociale relaties als veerkrachtversterker	398
12.5 Een team dat gelooft in verandering en positiviteit	399
12.6 Stressmanagement: emotieregulatie aanleren	408
12.7 Psycho-educatie: ACE's bespreekbaar maken in de klas	418
12.8 Een veerkrachtig team	425

HOOFDSTUK 13

Schooltrauma	426
13.1 Het komt door het schoolsysteem	427
13.2 Het komt door de leerkracht	429
13.3 Het komt door isolatie	431
13.4 Thuiszitters	433
13.5 Ouders en trauma	439

HOOFDSTUK 14	
Mythes ontkracht	444
14.1 Stellingen en tegenargumenten	446
14.2 Het verhaal van Kwen	453
Tot slot	457
Dankwoord	459
Literatuur	462
Nuttige websites	462
Boeken en publicaties voor in de praktijk	463
Woordenlijst	465
Index	470
Eindnoten	472

Als je wist dat Zoë al zeven pleeggezinnen heeft gehad, als je wist dat de vader van Luuk terminaal ziek is, als je wist dat Miranda seksueel misbruikt wordt door haar oom, als je wist dat Daan en Ahmed door hun vader mishandeld worden, als je wist dat Zacharia 's morgens zonder ontbijt op school komt, als je dat wist. Zou jij dan begrijpen dat sommige kinderen het lastig hebben op school? Zou je dan willen overwegen om te kijken met een 'traumabril'?

Stap voor stap naar traumasensitief onderwijs.

We hebben geen controle over wat er thuis gebeurt, we hebben geen controle over intergenerationele ervaring die kinderen met zich meebrengen. We kunnen geen trauma 'fixen'. We kunnen wel bepalen wat we doen als leraren in onze scholen en klaslokalen. Wij zijn in staat een veilige leer- en leefomgeving te scheppen binnen onze scholen en klaslokalen. Wij kunnen leren kijken met een 'traumabril'.

Anton Horeweg, leerkracht (MSEN), auteur

Voorwoord door dr. Arianne Struik, directeur Institute for Chronically Traumatized Children (ICTC)

In het leven van kinderen neemt school de belangrijkste plaats in. Ze brengen het grootste gedeelte van hun tijd door op school, ontmoeten leeftijdsgenoten, vormen vriendschappen en leren cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden. Ze worden daar voor het eerst verliefd, ontdekken waar ze goed en minder goed in zijn, en leren nieuwe dingen. Ze leren praten over moeilijke dingen, assertief zijn en voor zichzelf opkomen, en vormen relaties en vriendschappen voor het leven.

Maar twee derde van de leerlingen maakt voor het achttiende levensjaar een of meer ingrijpende gebeurtenissen mee, zoals een ongeval, seksueel misbruik, huiselijk geweld of verwaarlozing. Een vijfde van deze leerlingen ontwikkelt klachten als gevolg, en naarmate deze gebeurtenissen een meer chronisch karakter hebben, is de schade groter. Vijftig procent van de meisjes en twintig procent van de jongens maakt voor hun achttiende verjaardag een strafbare vorm van seksueel geweld mee en een derde vertelt dit aan niemand. Als kinderen er wel over praten, is dat meestal met een leeftijdsgenoot.

Veel van deze gebeurtenissen vinden achter de schermen plaats. Niemand weet ervan, of er wordt niet over gepraat, waardoor leerlingen zich nog meer geïsoleerd voelen. Dagelijks in deze omstandigheden opgroeien en traumatisering bemoeilijken de schoolgang. Als kinderen niet kunnen leren, slecht presteren, er niet bij horen, gepest worden, of niet naar school gaan, heeft dat een grote nadelige invloed op hun ontwikkeling en welzijn. Maar als het desondanks lukt om deze kinderen op school te houden, dan maakt dat een wezenlijk verschil. School kan voor hen een oase van rust zijn, een plek waar ze zich kunnen ontspannen, waar ze zich verbonden en op hun gemak voelen. Bovendien kunnen leerkrachten leerlingen ook motiveren voor behandeling, met hun ouders praten, in dagelijkse situaties uitleggen wat een behandeling kan opleveren en tijdens traumabehandeling hen ondersteunen om het vol te houden.

Daarom is dit zo'n ontzettend belangrijk boek. Anton Horeweg is erin geslaagd om de ingewikkelde theorie rondom trauma in eenvoudige taal te beschrijven en te vertalen naar de praktijk op school. Door tal van voorbeelden en korte quotes komt de theorie tot leven. Anton Horeweg heeft in de loop van zijn carrière een schat aan informatie en materiaal verzameld. Het boek staat boordevol verwijzingen, les- en psycho-educatiemateriaal. Filmpjes kunnen via handige QR-codes worden gevonden. Dat maakt dit boek niet alleen informatief, maar ook een naslagwerk dat over een paar maanden beduimeld, vol bladwijzers en markeringen bij veel leerkrachten in de boekenkast zal staan.

Misschien voelt de hoeveelheid aan informatie voor sommige lezers overweldigend of blijf je achter met de vraag: 'Wat moet ik nu doen, hoe pak ik het aan?' Dit boek is geen protocol dat je kunt afwerken met een traumasensitieve school als resultaat. Dit boek zorgt ervoor dat je leerlingen en hun ingewikkelde situaties beter leert te begrijpen, zodat zij zich begrepen en verbonden kunnen gaan voelen. Kleine gebaren, er gewoon voor ze zijn, waardoor hun realiteit een beetje minder alleen en geïsoleerd wordt. Zoals Anton citeert: 'Leerkracht, jij BENT de strategie!'

Voorwoord door de auteur

Dit succesvolle boek bestond al een tijdje. Het zag het levenslicht in 2018 en werd geschreven vanuit bijna veertig jaar onderwijservaring en twee jaar literatuurstudie naar trauma. Sindsdien kende het boek negen heruitgaven en heb ik tientallen lezingen, studiedagen en begeleidingstrajecten over traumasensitief onderwijs gegeven in Nederland en in België en heb ik ontzettend veel bijgeleerd. Het besef dat deze manier van kijken naar gedrag helpend is, groeit nog steeds. Leerkrachten denken vaak dat ze niets kunnen doen, maar *iedereen* kan iets doen. Gewoon door er te zijn, misschien een gesprekje te hebben of even iets samen te doen met het kind.

Een van de dingen die bleek uit gesprekken met onderwijscollega's was de vraag 'Ik wil dit graag, maar hoe dan?' In deze herziene versie van *De traumasensitieve school* hoop ik dat nog praktischer gemaakt te hebben. Je kunt de oefeningen kiezen die bij jou als leerkracht passen en die in je klas nodig zijn. Je kunt ze gebruiken als tussendoortje, tijdens de SEL-lessen en zelfs als routine. Behalve mijn ideeën zijn er ook *good practices* opgenomen van collega's die werken op scholen die bezig zijn traumasensitief onderwijs vorm te geven. Het wiel is soms al uitgevonden.

Je vindt alle praktische ideeën en uitvoeringen telkens onder de kopjes 'Praktisch' en 'Uit de praktijk'. Alle praktische tips uit het hele boek vind je in een aparte lijst 'Snel zoeken naar praktische tips'.

Wat is dan een traumasensitieve school? Duidelijk mag zijn dat het gaat om het handelen van de mensen in die school. Het gebouw speelt een kleine rol, maar het is natuurlijk het handelen van de leraar dat ertoe doet. Een traumasensitieve school maak je met zijn allen, met een zogenaamde *whole school approach*. Deze aanpak (voor de hele school) houdt in dat kinderen en personeel worden ondersteund om te kunnen floreren en slagen. *Het is niet een school voor een 'klein groepje' getraumatiseerde kinderen, het is een aanpak voor alle kinderen.*

Een traumasensitieve benadering wordt niet bereikt door middel van een specifieke techniek of het afvinken van een checklist. Traumasensitief werken vereist je inleven in leerlingen die de nodige bagage meeslepen. Het vereist constante aandacht, een zorgzaam bewustzijn op je leerkrachthandelen en de vormgeving van je school. Het vereist betrokkenheid bij de buurt waarin de school staat en contacten met ouders, hulpverleners en buurtwerk. Het vereist een voortdurende reflectie op de organisatie en het handelen van de mensen binnen die organisatie om deze aanpak (het kijken door een traumabril) te verankeren in je school.

In een traumasensitieve school is het ook nodig om te kijken naar het 'hele kind'. Deze *whole-child approach* richt zich op alle aspecten van kinderen. Leren is zeer belangrijk, maar er is meer dan (cognitief) leren alleen. Uiteraard moeten we ons ook richten op 'goed lesgeven', didactiek is zeer belangrijk, een school is een instelling waar je komt om veel te leren. Maar een school moet ook aandacht hebben voor het sociale en emotionele deel dat immers onlosmakelijk is verbonden met het cognitieve deel en er in zekere zin zelfs voorwaarde voor is.

School moet aandacht besteden aan het ontwikkelen van veerkracht en welbevinden. De aanpak zoals ik die voorsta en uitvoer met traumasensitief werken houdt in dat iedereen in de school wordt getraind in de vaardigheden en eigenschappen die leiden tot het kijken door een traumabril. Dus niet alleen de leerkrachten, maar ook het onderwijsondersteunend personeel, het management en de directie, de conciërges en liefst ook de tussenschoolse opvang en de buitenschoolse opvang. De term 'traumasensitieve school' verwijst naar een schoolbrede benadering om trauma te begrijpen en door een ondersteuning bij te dragen aan genezing en opbouwen van veerkracht.¹ Deze preventieve aanpak is goed voor alle kinderen.

Deze schoolaanpak kun je inpassen in een breder systeem, waarbij je komt tot een '*whole child, whole school, whole community approach*' om veerkracht op te bouwen en ACE's te boven te komen (ACE staat voor '*Adverse Childhood Experiences*'). Dit lijkt een veelbelovende aanpak, mede door de systemische kijk.^{2 3 4} Het blijkt namelijk dat we door alleen te kijken naar het kind en zijn ACE's of trauma, de bredere ongelijkheden, uitsluiting en meer systemische kwesties die het welzijn van kinderen, gezinnen en gemeenschappen beïnvloeden, over het hoofd zien^{5 6} (denk aan discriminatie en racisme, grote economische ongelijkheid). School kan een bescheiden bijdrage leveren door verbinding te maken met de buurt- en jeugdorganisaties, plaatselijke sportclubs, enzovoort (zie daarvoor het voorbeeld in paragraaf 9.3 van 'Grote Broer Grote Zus').

Bij het geven van die ondersteuning is het belangrijk om kinderen die getraumatiseerd zijn of veel ACE's hebben meegemaakt, niet alleen maar te zien als slachtoffers. Ze verdienen compassie, maar ze zijn méér dan slachtoffer van de gebeurtenissen of daden van anderen. Ze zijn vaak 'overlever' en daaraan zie je hun kracht. Help ze die kracht te beseffen, te benutten en te vergroten, zodat zij zich weer een 'heel mens' gaan voelen. Werk met ze aan talenten en veerkracht, werk aan self-efficacy en zelfacceptatie. Leer ze leren over zichzelf en uit het curriculum. En bovenal, laat merken dat zij oké zijn. Zie het kind als een kind dat met steun ver kan komen.

In een traumasensitieve school wordt bewust geprobeerd stress te verlagen, wat veerkracht bevorderend is.⁷ Ook wordt gewerkt aan het versterken van veerkrachtvaardigheden van kinderen. In dit boek vind je oefeningen en ideeën, zoals 'Kijken naar talenten'.⁸ Dit gebeurt op school, omdat onder andere uit onderzoek van Asselman en Offerman blijkt dat de leerlingen vaak niet beschikken over andere externe bronnen die hun veerkracht kunnen vergroten.⁹ Veerkracht ontwikkelen kan kinderen helpen om met de ingrijpende gebeurtenissen in hun leven om te gaan. Veel leerlingen hebben een tekort aan warme, steunende relaties in hun directe omgeving. De leerkracht kan hierin veel betekenen, zonder dat hij psycholoog hoeft te zijn of trauma's moet oplossen. Een betrokken leerkracht die hoge eisen stelt op het gebied van gedrag en leren en die zorgt voor een steunende relatie en een goed sociaal en emotioneel klimaat, is goud waard.

Een traumasensitief schoolteam creëert een omgeving waarin begrip en erkenning is voor de impact van ACE's en trauma op het welzijn, leervermogen en gedrag van kinderen. Het is een omgeving waarin kinderen zich veilig en gesteund voelen, ongeacht de achtergrond of geschiedenis van het trauma.¹⁰ Het is een school die het mogelijk maakt om ook voor deze kinderen school gewoon school te laten zijn: een plek waar je veel leert op elk gebied en waar je samen plezier maakt. De aanpak lijkt een positief effect te hebben op leerkrachten en leerlingen.¹¹

Besef dat je veel van wat in dit boek aan bod komt al doet. Een goede, veilige leer- en leefomgeving vormgeven is immers je vak. Traumasensitief onderwijs is zoals gezegd niet iets dat compleet anders is en het is ook niet voor 'die paar leerlingen'. Het is goed voor alle leerlingen.

Tot slot van dit voorwoord wil ik al die bevlogen, enthousiaste collega's bedanken die al bezig zijn om traumasensitief onderwijs vorm te geven. Voor dege-

nen die aan het begin van dit pad staan: dank dat je dit boek daarvoor ter hand neemt. Ik wens je veel wijsheid, volharding en leesplezier toe in het vormgeven van traumasensitief onderwijs op jouw school en in jouw klas.

Anton Horeweg
Leerkracht (MSEN), auteur

Snel zoeken naar de praktische tips

Waar vind ik Praktisch en Uit de praktijk?

Praktisch

Dealbreakers Praten over hoe seksueel misbruik echt gebeurt	47
Praten met jonge mantelzorgers. Vragen die je kunt stellen	51
KIES-traject Hoe je budget kunt aanvragen voor je school	54
Stichting Praat Signalenwijzer	58
Psycho-educatie Praten over ACE's en kindermishandeling met je klas	59
Gratis feestje voor je klas (armoedebestrijding)	64
Omgaan met armoede in je klas Ideeën over hoe je dit kunt aanpakken	66
Lespakketten over armoede Hoe kun je praten over armoede in je klas?	66
Kansenongelijkheid Stichting IMC Weekendschool	68
Stijgen en dalen Om snel inzicht te krijgen in de toestand van elk kind	74
De Droomvogel Spelstimulering met liedjes en andere materialen	79
Aandachtspunten wanneer een nieuwkomer zich inschrijft op school	80
(Voorlees)boeken en prentenboeken over vluchtelingen Iedereen hoort erbij	82
Hoe heet je nieuwkomers welkom?	83
Discriminatie bespreken in je klas	87
Ouder in detentie Lespakketten, gastles aanvragen, spreekbeurtpakketten	92
Bespreken LBHTQ op www.gendi.nl Filmpjes en lespakketten Jeugdjournaal, Gendi en Schiedams Lef	96
Bespreken pleeggezin	104

Vragenlijst inschrijven adoptiekinderen	106
ReBTOSS	119
Tekenopdracht: waar zit je boosheid?	129
'5x2'-interventie	136
Een serve-and-return-oefening in de klas: een korte tekenopdracht	162
Spelenderwijs omgaan met stress	170
Wat voel ik in mijn lijf deel 1 en 2	171
Gronden	172
Muziek en bodypercussie	172
Breinbijsluiter	179
De-escalatietechniek	183
Zinnen die je kunt gebruiken bij onregelde kinderen	184
Een paar manieren om met onregelde kinderen om te gaan	184
Regulatieoefeningen	193
Focustijd	209
Cirkeltijd	216
Schoolleiderschap traumasensitief onderwijs	249
<i>Handle with care</i> opzetten	279
Weten wat je eigen triggers zijn	300
Welkomstbrief	306
De eerste schoolweken: tips van dr. Bruce Perry	307
Begroeten met naam en een glimlach	308
Fijn dat je er bent!	309
'Wat-ging-goed'-moment	310
Afstemmen op elkaar met muziek	312
'Aanpassingen' in de instructie en de lesstof	312
Routines en regels	313
Het lokaal, de gang, het schoolplein	313

Traumasensitieve taal voor de leerkracht	343
Tips om de relatie te verbeteren	346
Spiegel je stemming	356
Relatiegebaren voor de leerkracht	357
Relatiegebaren voor kinderen	361
Mijn boosheid wegstrijken doe ik zo!	367
Boosheid wegstrijken, wat werkt voor mij?	368
Werken zonder SEL-programma	368
Hoe reageer je op conflicten?	370
Het (SEL-)project Levenskunde van Augeo	371
Dr. Dan Siegel Het handmodel van het brein	372
Manieren waarop je veerkracht kunt bevorderen	381
Hulpbronnen ontdekken	387
Veerkracht in de klas	388
Leren omgaan met teleurstelling	389
Leren doorzetten	390
Leerkrachten kunnen kinderen helpen veerkracht te ontwikkelen door	392
Dankbaarheidsboek	392
Oefening positief denken	393
De wetenschap van geluk	394
Praten over veerkracht (website, lesbrief, lessenserie)	395
Rouw en rituelen	396
De stoeloefening: van piepklein naar supergroot	397
Centreren	397
Apps voor Oekraïense kinderen	398
Je eigen grenzen kennen (en die van anderen)	398
Animatie over veerkracht	405
Focus op wat wel goed gaat. Een verhaal voor je klas	406

Terug in het hier-en-nu	407
De Hoberman-sphere of Hoberman-adembol	407
In één minuut weten hoe het gaat met de kinderen in je klas	408
Korte animatie om te relaxen	409
Safe & Sound	410
Samen ritmes klappen	411
Samen hummen	411
Beats per minuut	412
Grenzen ervaren en grenzen stellen: botsende auto's	412
Spiegelen	412
Funny faces	413
Piekergedachten helpen verdwijnen	415
Drie ademhalingsoefeningen	417
Brievenbus van de leerkracht	422
In gesprek over een vermoeden van onveilige thuissituatie	423
Een andere woordenschat aanleren	424
Triggers bespreken met ouders	439
Tolk gebruiken	441

Uit de praktijk**Good practices traumasensitief werken in de dagelijkse klassenpraktijk**

Basisschool Panta Rhei Kerstpakketten	65
Basisschool De Wegwijzer Traktaties afschaffen	65
Basisschool De Kameleon Traumasensitief schoolleiderschap	250
Basisschool De Esch Schoolhond	264
Sbo De Catamaran Schoolhond	265
Basisschool Olympia Steun buiten school: Grote Broer Grote Zus	274
Basisschool De Regenboog Traumasensitieve school	383
RVKO Rotterdam	395
Basisschool De Akkers en de Wilhelminaschool De Trotsmuur of Talentenmuur	400
Sbo Het Kompas Een motiverender rapport	401
Kijken naar talenten	402
Bewust werken aan veerkracht	405
Positieve oudergesprekken	440

HOOFDSTUK 1

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACE'S) EN TRAUMA