

Naomi Vandamme

VEERKRACHT BIJ KINDERTRAUMA

HANDBOEK VOOR
HULPVERLENERS



Veerkracht
bij
kindertrauma

Naomi Vandamme

VEERKRACHT BIJ KINDERTRAUMA



HANDBOEK VOOR
HULPVERLENERS

LANNOO
CAMPUS

D/2018/45/336 – 97 894 014 5417 9 – NUR 773

Vormgeving omslag: Gert Degrande, DE WITLOFCOMPAGNIE

Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

Foto's binnenwerk: Istock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid. Ieder persoon die afgebeeld wordt is een model.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

LannooCampus
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

LannooCampus
Erasme Ruelensvest 179 bus 101
B-3001 Leuven
België

www.lannoocampus.nl

INHOUD

VOORWOORD	11
1 INLEIDING	15
2 HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN	19
DEEL 1 EEN INTRODUCTIE IN VEERKRACHT	23
3 DE BASISPRINCIPES VAN DE VEERKRACHTPUZZEL	25
3.1 Wat is trauma?	25
3.2 Wat is veerkracht?	27
3.2.1 Veerkracht als iets universeels en gelijktijdig iets unieks	27
3.2.2 Veerkracht als maatwerk en onderdeel van mens-zijn	28
3.3 De definitie van veerkracht als onderlegger van de veerkrachtpuzzel	28
3.3.1 Een sociaal-ecologische definitie	28
3.3.2 Wat je niet ziet kan er wel zijn	29
3.4 Een omschrijving van de veerkrachtpuzzel	31
3.4.1 Een laagdrempelige aanpak voor meer toegankelijkheid	31
3.4.2 Veerkracht in een bloempot: een sociaal-ecologische benadering	32
3.4.3 De dans van veerkracht en de verschillende ecologische lagen	33
3.4.4 Het glas is half vol	34
3.4.5 Laten we de ouders niet vergeten	35
3.4.6 De rol van de gebeurtenis: van negatief naar positief	36
3.4.7 Kun jij puzzelen met veerkrachtbronnen?	41
4 DE METAFOR VAN DE PUZZEL EN DE BLOEM IN HET WERKEN	
RONDOM VEERKRACHT	45
4.1 Waarom en wanneer de bloem als metafoor binnen de veerkrachtpuzzel?	45
4.2 Werken met de metafoor van de bloem en de puzzel	45
4.3 De kernbegrippen uitgelegd aan de hand van de metafoor van de puzzel	47

4.3.1	De potentialiteit tot veerkracht in de metafoor van de puzzel	47
4.3.2	Veerkracht en de bio-sociaal-ecologische benadering in de metafoor van de puzzel	47
4.3.3	Veerkracht als iets dynamisch en complex in de metafoor van de puzzel	48
4.3.4	Veerkracht als cultiveerbaar in de metafoor van de puzzel	49
5	JE VEERKRACHTPUZZEL MAKEN MIDDELS DE DRIE CENTRALE ACTIVITEITEN	53
5.1	De centrale activiteiten	53
5.1.1	Aan de slag met een veerkrachtplan	54
5.2	IN DE PRAKTIJK	55
	Casus 5.1 De drie centrale activiteiten van Senna	55
5.3	De centrale activiteiten in de metafoor van de bloem en de puzzel	59
	SAMENVATTING DEEL 1	61
	DEEL 2 OMGEVINGSGERELATEERDE VEERKRACHTBRONNEN	63
6	DE OMGEVINGSGERELATEERDE VEERKRACHTBRONNEN, EEN INTRODUCTIE	65
6.1	Het belang van de context	65
	Reflectiemoment	66
6.2	De rol van de context binnen het onderwijs	66
7	EEN STEUNENDE OMGEVING ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	69
7.1	Een steunende omgeving, zonder hen wordt puzzelen iets moeilijker	69
7.2	De veerkrachtpersonen, het belangrijkste stuk van de puzzel	70
7.3	Zorgfiguren en ouders helpen zoeken naar hun veerkrachtpuzzel	71
7.4	IN DE PRAKTIJK	73
	Casus 7.1 De moeder van Noah helpen zoeken naar haar veerkrachtpuzzel	73
	Tips omgeving en het individu	75
	Mogelijke doelstellingen steunende omgeving	76
8	BESCHIKBAARHEID ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	79
8.1	Beschikbaarheid en de veerkrachtpuzzel	79
8.2	Opvoeding in relatie tot veerkracht	81
8.3	IN DE PRAKTIJK	82

	Casus 8.1 De emotionele beschikbaarheid tussen Henna en haar ouders	82
	Tips beschikbaarheid	84
	Mogelijke doelstellingen beschikbaarheid	85
9	SENSITIEF-RESPONSIEF ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	89
9.1	Sensitief-responsief en de veerkrachtpuzzel	89
9.2	IN DE PRAKTIJK	90
	Casus 9.1 De sensitief-responsieve houding van de moeder van Milan	90
	Tips sensitief-responsief	92
	Mogelijke doelstellingen sensitief	96
	Mogelijke doelstellingen responsief	97
10	VOORSPELBAARHEID EN GRENZEN ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	101
10.1	Voorspelbaarheid en grenzen als een stuk van de veerkrachtpuzzel	101
10.2	Er wordt voor me gezorgd, ze hebben me gezien	101
10.3	Puzzelen zonder voorspelbaarheid	102
10.4	IN DE PRAKTIJK	103
	Casus 10.1 Voorspelbaarheid en grenzen na de aardbeving	103
	Reflectiemoment	105
	Tips voorspelbaarheid en grenzen	105
	Mogelijke doelstellingen structuur, duidelijkheid en grenzen	109
11	ROLMODEL ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	113
11.1	Rolmodel als een stuk van de veerkrachtpuzzel	113
11.2	Ouders/zorgfiguren en de omgeving als rolmodel	113
	Reflectiemoment	115
11.3	IN DE PRAKTIJK	116
	Casus 11.1 Rolmodel in complimenten geven	116
	Tips rolmodel	116
	Mogelijke doelstellingen rolmodel	119
12	RUIMTE VOOR PARTICIPATIE ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	123
12.1	Participatie als veerkrachtpuzzelstuk	123
12.2	Waardering is overleving	124
12.3	Trauma en kansen tot participatie	125
12.4	IN DE PRAKTIJK	126
	Casus 12.1 Ruimte voor participatie in de niet-agressieve opvoeding	126
	Reflectiemoment	127

	Tips participatie kind	128
	Mogelijke doelstellingen participatie	129
13	CULTUUR EN RELIGIE ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	131
	13.1 Cultuur en religie als veerkrachtpuzzelstuk	131
	13.2 De rol van de context bij veerkracht bij vluchtelinggezinnen	132
	13.3 IN DE PRAKTIJK	133
	Casus 13.1 Religie en de zoektocht naar culturele identiteit van Imane	133
	Tips cultuur en religie	135
	Mogelijke doelstellingen positieve verwachting	137
	SAMENVATTING DEEL 2	139
	DEEL 3 KINDGERELATEERDE POTENTIËLE VEERKRACHTBRONNEN	141
14	DE KINDGERELATEERDE VEERKRACHTBRONNEN, EEN INTRODUCTIE	143
	14.1 Een ik-veerkrachtpuzzelstukje of een omgevingsveerkrachtpuzzelstukje?	143
	14.2 Enkele algemene bevindingen voor de ik-veerkrachtpuzzelstukjes	144
	14.3 De ik-veerkrachtpuzzelstukjes binnen de veerkrachtpuzzel	146
	De belangrijkste punten op een rij	147
15	HET ZELFBEELD ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	149
	15.1 Een brief naar mijzelf over mijzelf	149
	15.2 Wat als je plots iemand anders in de spiegel ziet?	150
	15.3 Het zelfbeeld als veerkrachtpuzzelstuk	151
	15.4 IN DE PRAKTIJK	152
	Casus 15.1 Het zelfbeeld van Ilias	152
	Reflectiemoment	154
	Tips zelfbeeld	154
	Mogelijke doelstellingen zelfbeeld	158
16	ZELFVERTROUWEN EN ZELFWAARDERING ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	161
	16.1 Zelfvertrouwen en zelfwaardering als veerkrachtpuzzelstuk	161
	16.2 Help jij mij mijzelf te vertrouwen?	161
	16.3 IN DE PRAKTIJK	163
	Casus 16.1 Het zelfvertrouwen van Evelien	163
	Tips zelfvertrouwen	165
	Mogelijke doelstellingen zelfvertrouwen en zelfwaardering	169

17	TOEKOMSTIGE ZELF ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	173
17.1	Toekomstige zelf en trauma	173
17.2	Het toekomstige zelf binnen de veerkrachtpuzzel	175
17.3	IN DE PRAKTIJK	176
	Casus 17.1 Het gevisualiseerde toekomstige zelf van Stijn, anders dan zijn vader	176
	Tips toekomstige zelf	177
	Mogelijke doelstellingen toekomstige zelf	179
18	SELF-EFFICACY/ZELFWERKZAAMHEID ALS VEERKRACHT-PUZZELSTUK	181
18.1	Self-efficacy als veerkrachtpuzzelstuk	181
18.2	Self-efficacy en schokkende gebeurtenissen	182
18.3	IN DE PRAKTIJK	182
	Casus 18.1 Self-efficacy en het groeiende vertrouwen van Pieter in zichzelf	182
	Tips self-efficacy	184
	Mogelijke doelstellingen self-efficacy	190
19	OMGAAN MET EMOTIES ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	193
19.1	Trauma, een emotionele aardbeving	193
19.2	Veerkracht en emotieregulatie	194
19.3	IN DE PRAKTIJK	195
	Casus 19.1 Saartje leert haar emoties reguleren	195
	Tips omgaan met emoties	197
	Mogelijke doelstellingen omgaan met emoties	202
20	OMGAAN MET ANDEREN ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	205
20.1	Contact met de ander, als magneet voor veerkracht	205
	Reflectiemoment	208
20.2	IN DE PRAKTIJK	208
	Casus 20.1 Noa leert omgaan met anderen	208
	Tips in het omgaan met anderen	210
	Mogelijke doelstellingen omgaan met anderen	215
21	OMGAAN MET GEBEURTENISSEN ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	217
21.1	Puzzelen met problemen als veerkrachtbron	217
21.2	Puzzelen met problemen na trauma	217
21.3	IN DE PRAKTIJK	218
	Casus 21.1 Hoe Sevanna vroegere traumatische gebeurtenissen verwerkte en groeide	218

Tips omgaan met gebeurtenissen	220
Mogelijke doelstellingen omgaan met gebeurtenissen	224
22 OMGAAN MET GEDRAG ALS VEERKRACHTPUZZELSTUK	227
22.1 Omgaan met gedrag als veerkrachtpuzzelstuk	227
22.2 Van anders denken naar anders doen	228
22.3 Trauma en executieve functies	228
22.4 IN DE PRAKTIJK	229
Casus 22.1 Stan leert zijn emoties te reguleren en gaat beter om met zijn klasgenoten	229
Tips gedragsregulatie	231
Mogelijke doelstellingen omgaan met gedrag	234
SAMENVATTING DEEL 3	235
DEEL 4 VEERKRACHTGESTUURDE INTERVENTIES, RICHTLIJNEN EN BELEID	237
23 VEERKRACHTGESTUURDE INTERVENTIES, RICHTLIJNEN EN BELEID	239
23.1 Veerkrachtgestuurde interventies	239
23.2 Meerdere veerkrachtpuzzelstukjes in één programma	240
23.3 Veerkrachtgeoriënteerde programma's versus richtlijnen	241
23.4 Beleid en veerkracht	241
23.5 Een vooraf ingesteld kompas voor veerkracht na trauma	242
NAWOORD	244
DANKWOORD	245
OVER DE AUTEUR	246
LITERATUUR	247

VOORWOORD

'In the context of exposure to significant adversity, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their well-being, and their capacity individually and collectively to negotiate for these to be provided in culturally meaningful ways.'

(Ungar, 2011, 2012)

Als er op het strand in Hawai een meneer staat in een skipak, denk je dan: wat vreemd?

Het beeld klopt niet, het past niet, het werkt niet. Als het warm is trek je kleren uit, als het koud is trek je juist meer kleren aan. Die man met het skipak lijkt volkomen normaal in de Alpen bovenop een skipiste, maar vreemd op de mooie warme stranden van Hawaii. Wat wij zien als vreemd of normaal is erg gelinkt aan de context waarin we ons bevinden. Als er een match bestaat tussen die context en onszelf dan gaat het goed, dan werkt het allemaal net wat beter en kunnen we ons gemakkelijker aanpassen. Deze match tussen de vereisten en mogelijkheden van de context en onze persoonlijke behoeften en mogelijkheden beschrijf ik als de veerkrachtpuzzel. Net zoals een puzzel moet passen om tot een compleet geheel te komen, zo ook hebben wij het als mens nodig dat onze innerlijke puzzelstukjes nauw aansluiten op passende puzzelstukjes in onze buitenwereld wanneer we te maken krijgen met trauma of andere tegenslagen in ons leven.

Soms verandert de puzzel van ons leven en zullen we moeten zoeken naar nieuwe stukjes die deze match kunnen garanderen, andere keren moeten we accepteren dat het even niet kan, tot het wel kan. Ook dit vraagt een ander stukje van onszelf in omgaan met onze omgeving. Het klinkt heel simpel, maar het is een van de moeilijkste dingen waar wij als mens mee te maken krijgen. Leren omgaan met de dualiteit van het leven, zo noem ik het. De wereld wordt volledig gekenmerkt door deze dualiteit, warm en koud, stil en rumoerig, rustig en druk, nat en droog, dag en nacht, zomer en winter en ga zo maar door. Verschil moet er zijn! Een wereld zonder trauma is niet gezond, zegt Martine Delfos (2018) ook wel in haar werk over trauma. Juist omdat trauma ook kansen kan bieden tot groei. Toch is tegenwoordig steeds meer de trend dat jongeren en kinderen moeten streven naar geluk. De pres-

tatiemaatschappij die van elk van ons een toonbeeld van succes wil maken, de pretparkgeneratie. Allemaal bewegingen die de neiging hebben te streven naar uniformiteit richting het goede enerzijds en de afkeuring en ontkenning ten aanzien van het minder leuke anderzijds. Kinderen en jongeren kunnen hierdoor het gevoel krijgen dat vervelend, moeilijk, slecht, minder leuk, fouten maken, er niet bij mogen horen. Deze ontkenning van de dualiteit doet ons tekort als mens. We kunnen en mogen niet meer volledig mens zijn, ofwel mens zijn uit een stuk. In het midden van deze zo ‘op geluk’ gerichte maatschappij lijkt het dat er een mismatch is ontstaan tussen de zogezegd mooie, fantastische wereld waar enkel geluk hoort te zijn en de echte realiteit. Dragen wij dan niet een skipak op de stranden in Hawaïi? Is wat wij als westerse mensen nu doen in overeenstemming met hoe de wereld echt in elkaar zit? En hoe bereiden wij onze kinderen dan voor op deze echte duale realiteit?

Ik besloot me verder te specialiseren na mijn studies tot klinisch psycholoog in België van klinisch psycholoog tot psychotraumatoloog en Gezondheidszorg psycholoog en startte mijn promotieonderzoek (PhD) naar veerkracht bij weeskinderen in Haïti. Echter het thema ‘veerkracht’ kwam steeds meer op mijn radar doordat ik werd geraakt door levens van kinderen in ontwikkelingslanden waar dagelijkse confrontatie met extreem stressvolle gebeurtenissen steeds normaler bleek voor hen. In 2010 begonnen we het thema veerkracht steeds meer in ons werk met kinderen te integreren. De strength-based benadering gaf ons meer richting in het werken met kinderen die langdurig te maken krijgen met schokkende gebeurtenissen. Het idee van de veerkrachtpuzzel heb ik sinds 2012, en vooral de laatste jaren, steeds meer uitgewerkt op basis van de literatuur en nieuwe onderzoeksbevindingen binnen het domein van veerkracht. Het concept van de veerkrachtpuzzel diende een raamwerk te vormen dat voldoende ruimte liet tot uitbreiding, aanpassingen en ga zo maar door.

Het thema veerkracht kwam opeens heel dichtbij toen ik in 2016 beviel van mijn tweede zontje Abel. Wat een droom had moeten zijn, eindigde in een nachtmerrie. Het moment waar ik zolang had naar uitgekeken werd horror doordat mijn zoon en ik in een kritieke fase belandden. Die nacht kregen we te horen dat we mogelijk de ochtend niet zouden halen. Dit ten gevolge van een levensbedreigende ziekte (HELLP-syndroom en onverklaarbare inwendige bloedingen) die acuut optrad tijdens de laatste minuten voor mijn bevalling en de eerste uren daaropvolgend. ‘De ochtend niet halen’, daar lag ik dan. Met al mijn mooie plannen die ik nog voor mijn leven had uitgestippeld begon ik nu mogelijk mijn laatste uurtjes te tellen. Je kind in een

kritieke situatie, zelf niet bij je kind kunnen omdat je te kritiek bent, mijn oudste zoon die niets-wetend verbleef bij oma en mijn man in shock. Ik herinner mij de woorden nog als vandaag: 'We doen alles om uw zoontje en u stabiel te krijgen, we hopen dat u de ergste piek heeft gehad maar we weten het niet zeker. Als u nog een inwendige bloeding krijgt weten we niet of we u nog in leven kunnen houden.' Wachtend op het bericht of de dood voorbij zou vliegen of dat ik als een vlinder in de nacht het leven zou verlaten, kon ik niets anders doen dan nadenken over mijn gezin. Mag mijn pasgeboren zoontje Abel van dit leven gaan genieten of gaan we samen deze aarde nu al verlaten? En als Abel het wel mag overleven en ik op de trein van de dood wordt gezet, gaan mijn zonen het dan redden in deze wereld? Heb ik dan als mama alles gedaan om hen klaar te maken voor deze soms onverwachte wendingen die het leven met zich meebrengt? Of ben ik vooral bezig geweest met deze dualiteit te ontkennen?

Deze gebeurtenissen zorgden ervoor dat ik zelf mocht ervaren waar vele onderzoekers in het veld van veerkracht over hadden geschreven. Mijn persoonlijke traumatische gebeurtenis tijdens de geboorte van Abel maakte het hele thema van veerkracht dan ook levend en nabij. De maanden opvolgend heb ik hard gevochten om mijn eigen veerkrachtbronnen te ontdekken en deze te linken met de veerkrachtbronnen in mijn omgeving. Ik heb mijn eigen veerkrachtpuzzel mogen maken, mogen zoeken en ontdekken. Soms was het heel moeilijk, frustrerend en vermoeiend maar eenmaal toen ik wist hoe ik kon puzzelen met de dualiteit kwam ik steeds meer in mijn kracht. Veerkracht gaat niet enkel over mij, of enkel over de ander. Net als andere wetenschappers zoals Michael Ungar, Ann Masten en anderen geloof ik volkomen dat veerkracht vorm krijgt in functie van de omgeving waarin we ons begeven en de gebeurtenissen die op ons pad komen.

Gelukkig hebben we het beiden gered door een samenloop van veel toevaligheden. Iets waar ik het leven vandaag de dag nog erg dankbaar voor ben. Nu ik een tweede kans op leven heb gekregen wil ik mij dan met de nodige bezieling inzetten om kinderen en gezinnen te ondersteunen in het maken van hun veerkrachtpuzzel. Producten, materialen en tools ontwikkelen die dit thema als uitgangspunt hebben, staat voor mij hierbij centraal. Simpel en gemakkelijk implementeerbaar zodat het ook gemakkelijk te gebruiken is. Want ja, veel tijd is er niet. Helaas moeten we als hulpverleners maar al te vaak mee in het tempo dat de organisaties ons voorschrijven veelal gelinkt aan de middelen die ze binnen onze sector ter beschikking stellen. Een realiteit waar we dan ook maar het beste van moeten maken.

Ik hoop dat ik met dit boek mensen op weg mag helpen naar het allereerst ontdekken dat er zoiets bestaat als veerkracht. Ik hoop dat ik hulpverleners voldoende nieuwsgierig kan krijgen om met hun gezinnen te zoeken naar hun veerkrachtpuzzel en de hierbij passende stukjes, want veerkracht gaat over processen en niet over losstaande puzzelstukjes. Het geheel is meer dan de som van de delen, daar gaat veerkracht, de veerkrachtpuzzel en dit boek over. Het doel van dit boek en het werkkader is dan ook hulpverleners en andere mensen inspireren en op weg helpen in het maken van deze veerkrachtpuzzel. Daarvoor reik ik enkele richtlijnen aan die andere onderzoekers belangrijk achten en geef ik puzzelstukjes mee die voor andere kinderen uit onderzoek belangrijk bleken. Het puzzelen zelf laat ik aan jullie over. Dit boek gaat over mijn ervaringen als hulpverlener, feiten die uit onderzoek blijken maar ook over de vele verhalen van veerkracht waarmee ik in contact kwam tijdens het werken met gezinnen en kinderen in westerse landen, maar ook in ontwikkelingslanden. In geen enkel geval wil ik uitstralen dat er één waarheid is, en dat dit boek deze waarheid bevat. Het enige wat ik hoop te bereiken is om mijn verhaal en de verhalen van anderen op een waarachtige manier te delen, de onderzoeksbevindingen er naast te leggen en een kader aan te reiken die u of anderen kan helpen in hun weg naar veerkracht.

Ik draag dit boek op aan mijn zoontjes Abel en Noah die mij zoveel hebben geleerd over het leven en over veerkracht, die mij elke dag sterken in het omgaan met de dualiteit van het leven en die voor mij iedere dag vullen met vreugde en liefde. Ook dank ik met dit boek mijn man, die mij jaren heeft gesteund, die naast mij stond en mij de kans en ruimte gaf om mij de afgelopen jaren te verdiepen in dit thema. Ik dank mijn promotor prof. dr. Rolf Kleber voor zijn geduld, steun en betrokkenheid met ons werk in het buitenland en mijn copromotor prof. dr. Ramon Lindhauer, die mijn onderzoek ondersteunde en mij hielp te blijven focussen tijdens de drukke momenten die het leven ook kenmerkt. Verder dank ik Peter Nelissen, Birgit Albrechts (die helaas niet meer onder ons is), dr. Joseph Riccardi en Jan van den Bosch, allen mentoren die steeds in mijn werk hebben geloofd en de nodige deuren hebben geopend zodat ik meer mensen en kinderen kon bereiken. Ook dank ik Simone Nelissen, die op haar creatieve manier mij kennis liet maken met de begrippen binnenkant, buitenkant en overkant. Termen die meermaals in dit boek aan bod zullen komen. Mijn laatste dank gaat uit naar al de onderzoekers wereldwijd, die zich dagelijks met veel bezieling bezighouden om steeds meer te ontdekken over het thema veerkracht. Zonder hun harde werk was dit boek niet mogelijk geweest en konden we niet genieten van al de aan veerkracht gerelateerde kennis die we vandaag de dag hebben vergaard. Kennis waardoor we kinderen en gezinnen weer mogen erkennen voor dit mooie facet van mens-zijn.

1 INLEIDING

In dit boek licht ik aan de hand van de metafoor van de veerkrachtpuzzel toe hoe we veerkracht een plaats kunnen geven in het werken met kinderen en gezinnen. De veerkrachtpuzzel kan zodoende een opstart zijn om veerkracht in kinderen, jongeren en gezinnen te conceptualiseren en cultiveren. De metafoor van de veerkrachtpuzzel dient de lezer uit te dagen om verder te onderzoeken, de veerkrachtpuzzelstukjes te ontdekken bij de kinderen, de gezinnen en hun omgevingen, waar ze dagelijks mee werken. Het geeft de lezer een kader om vanuit een bio-sociaal-ecologisch raamwerk het werken rondom veerkracht tastbaarder te maken. Het begrip veerkracht is dan ook een veelomvattend en complex begrip. Hierdoor kunnen hulpverleners niet goed weten waar te beginnen. In het schrijven van dit boek wil ik dus niet voorbijgaan aan deze complexiteit maar juist de dynamische realiteit, waarmee veerkracht wordt gekenmerkt, vooropstellen. Ik wil delen hoe ik en anderen samen met mij op zoek zijn gegaan en gewerkt hebben rondom specifieke kindgerelateerde en omgevingsgerelateerde veerkrachtbronnen in kinderen, gezinnen en hun bredere omgeving. Ik beweer hier niet mee een allesomvattend en zeker geen sluitend werkkader te hebben ontwikkeld, juist omdat ieders veerkrachtpuzzel er anders uit zal zien en kan verschillen van situatie tot situatie en cultuur tot cultuur. Het metaforische kader van de veerkrachtpuzzel laat dan ook ruimte voor persoonlijke en culturele verschillen, zodat ieder mens kan worden uitgedaagd om toe te voegen wat voor hem van betekenis is. Het thema veerkracht behoeft nog zoveel onderzoek en de ervaringen van mensen en hulpverleners zijn van essentieel belang om nog beter zicht te krijgen op dit thema.

Het werken met het concept van de veerkrachtpuzzel biedt zodoende alvast enkele veerkrachtbronnen waarvan we uit onderzoek weten dat die kunnen bijdragen aan het cultiveren van veerkracht of die op hun unieke manier verbonden zijn in het complexe proces van veerkracht. Deze veerkrachtbronnen vloeien voort uit onderzoek wereldwijd en zijn niet beperkt tot het Westen. Ik hoop dan ook dat dit boek je uitdaagt om samen met gezinnen en kinderen op zoek te gaan naar deze en andere veerkrachtpuzzelstukjes om trauma en andere stressvolle gebeurtenissen te hanteren. Het boek richt zich niet uitsluitend op de westerse wereld, de beschreven thema's zijn ook van belang voor lage- en middeninkomenslanden. Om deze culturele diversiteit te borgen beschreef ik ook casusvoorbeelden van

verschillende landen, culturen en situaties. Echter de culturele en contextuele aanpassing vergt dus ook van de hulpverlener een gezonde nieuwsgierigheid om meer te willen leren van de culturele context met de heersende waarden, normen en overtuigingen in het leven van het kind en zijn gezin.

Een belangrijk doel van dit boek is een brug te slaan tussen dit onderzoek enerzijds en de dagelijkse praktijk van kinderen, jongeren en gezinnen anderzijds. Een praktische benadering staat hierbij centraal. Het boek tracht dus ook verscheidene tips en tools aan te reiken in het zoeken, versterken en bouwen aan voor het kind betekenisvolle veerkrachtbronnen in de omgang met traumatische en schokkende gebeurtenissen. Naast dit boek ontwikkelden we een uitgebreide veerkrachtmaterialendoos waarin we middels kindvriendelijke materialen en een uitgebreide activiteitenbundel ter beschikking stellen om diverse veerkrachtbronnen te versterken of te installeren.



Deze materialendoos laat toe te werken rondom enkele van de in dit boek omschreven veerkrachtbronnen. Hierbij wil ik iedere keer opnieuw vermelden dat veerkracht meer is dan de som van deze opgesomde veerkrachtbronnen. Uiteindelijk zijn het die voor het kind en zijn omgeving betekenisvolle en cultuuraangepaste veerkrachtbronnen, die vaak in de interactie met elkaar en het trauma en de verschillende contexten rondom het kind, zullen resulteren in veerkracht. Je zult bemerken dat bijna al de veerkrachtbronnen in het werkkader met elkaar gelinkt zijn en soms een overlap kennen. Om deze redenen kan het versterken van één specifieke veerkrachtbron resulteren in het spontaan tot stand komen van andere veerkrachtbronnen. In dit boek sta ik bewust niet stil bij de rol van genetische en biologische factoren gelinkt aan veerkracht. Hiertoe zijn andere

boeken op de markt. Desalniettemin erkennen we wel het belang van deze biologische factoren. Veel onderzoek wordt nog verricht en zal nog nodig zijn om dit belangrijke onderdeel nog beter in beeld te krijgen en hoe deze biologische factoren met omgevingsfactoren in interactie gaan om tot veerkracht te komen. Echter voor meer informatie over deze domeinen verwijs ik je graag naar andere bestaande literatuur.

In het eerste deel van dit boek ga ik meer in op de algemene visie op veerkracht zoals gehanteerd als uitgangspunt in dit boek. In het tweede deel ga ik dieper in op diverse omgevings- en vervolgens kindgerelateerde veerkrachtbronnen (de zogenaamde veerkrachtpuzzelstukjes) en hoe deze kunnen bijdragen aan het proces van veerkracht. Om de informatie levendig te houden maak ik regelmatig gebruik van casusvoorbeelden, voorbeeldoelstellingen op weg in het cultiveren van bepaalde vaardigheden en tips voor ouders en hulpverleners, per veerkrachtdomein. De casussen in dit boek zijn gebaseerd op waargebeurde verhalen, echter de identificatiegegevens zijn dermate aangepast dat de mensen niet identificeerbaar zijn. Ook liet ik bepaalde details weg of veranderde ik die om de privacy van de cliënt te waarborgen. Deze casussen zijn steeds een kort fragment uit een behandel-, preventie- of begeleidingsproces en weerspiegelen dus nooit de volledige casus. De casussen zijn dan ook uitsluitend bedoeld om de desbetreffende onderdelen van de veerkrachtpuzzel toe te lichten.

Ik adviseer ten sterkste om de algemene hoofdstukken eerst te lezen alvorens je start met de meer praktische hoofdstukken. Dit omdat de algemene hoofdstukken je zullen ondersteunen wanneer je verder aan de slag gaat met de aangereikte praktische handvatten in deel 2.

Zoals gezegd richt het boek zich niet uitsluitend op de westerse wereld, de beschreven thema's zijn ook van belang voor lage- en middeninkomenslanden en daar waar mogelijk breng ik het belang van een culturele bril kort onder de aandacht. Desalniettemin vergt de culturele aanpassing ook van de hulpverlener veel aandachtig luisteren en een gezonde nieuwsgierigheid naar de culturele context en de hierbij heersende waarden, normen, overtuigingen van elk kind, jongere en gezin binnen zijn werking. Maatwerk staat hierbij centraal.

Tot slot is het belangrijk te melden dat de veerkrachtliteratuur nog gekenmerkt wordt door controversies ten aanzien van onder andere de visie op en de hierbij aansluitende definiëring en operationalisatie van het begrip

veerkracht. Dit maakt het lastig om onderzoek met elkaar te vergelijken en te komen tot eenduidige vaststellingen. Verscheidene onderzoekers proberen hierin meer duidelijkheid te scheppen, maar dit blijft een geheel aandachtspunt binnen de veerkrachtliteratuur in zijn totaliteit. Het is dan ook belangrijk in het lezen van de literaire verwijzingen in dit boek, deze algemene kritiek in het achterhoofd te houden. Voor de specifiek gehanteerde definities en criteria vermeld in dit boek, verwijs ik je dan ook graag naar de originele brondocumenten.

2 HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

In dit handboek is er vooral aandacht voor de implementatie van het thema veerkracht in de dagelijkse praktijk. Het boek is zodanig opgebouwd dat we eerst stilstaan bij het algemene begrip veerkracht en wat we weten uit onderzoek, om dan op basis van de metafoer van de puzzel, enkele aange- toonde veerkrachtgerelateerde kind- en omgevingsveerkrachtbronnen na- der te bespreken. De aangetoonde wetenschappelijke studies van deze – in het boek vermelde veerkrachtbronnen – beperken zich niet tot de genoem- de studies in dit boek. Je zult merken dat meerdere studies het belang van deze in dit handboek besproken kind- en omgevingsgerelateerde bronnen duiden. Echter niet al deze studies zijn opgenomen in het boek. Veerkracht is niet per direct de som van diverse veerkrachtbronnen. Het is de interactie tussen de diverse veerkrachtbronnen. In dit boek staan enkele vanuit onderzoek aangetoonde veerkrachtbronnen vermeld die kunnen bijdragen aan het proces van veerkracht. Welke bronnen dit voor welk kind of gezin zijn, kan sterk verschillen per persoon. In het werken met dit boek sluiten we ons aan bij de visie van Ungar (2006) die aangeeft dat de interactie tussen verschillende veerkrachtbronnen onderling, de kans op veerkracht exponentieel doet toenemen. Hoe meer veerkrachtbronnen aanwezig zijn, hoe groter de kans dat dergelijke interacties tot stand kunnen komen. In zijn eigen woorden beschrijft hij het als volgt:

“Resilience factors combine exponentially, meaning the impact of each in combination is greater than each individually”

(Ungar, 2006)

In het werken met dit boek kun je tips en handvatten vinden in het cultive- ren van diverse van deze veerkrachtbronnen. Hierdoor hoop ik op een be- scheiden manier bij te dragen aan de kansen die kinderen geboden krijgen of voor handen hebben om te komen tot veerkracht.

Ik raad ten sterkste aan om eerst het algemene hoofdstuk over veerkracht te lezen. Verder is het aan jou de keuze of je de opvolgende hoofdstukken in een opeenvolgende volgorde leest of dat je kiest om de hoofdstukken door elkaar te lezen, passend bij jouw noden en vragen.

In dit boek zul je mij de termen ‘binnenkant’, ‘buitenkant’ en ‘overkant’ zien gebruiken. Deze termen werken goed voor kinderen en gezinnen. Met

binnenkant verwijzen we naar gevoelens, gedachten, interpretaties, oordelen en andere dingen die zich binnenin het kind afspelen. Met buitenkant verwijzen we naar gedrag, lichaamshoudingen, verbale en non-verbale uitingen, en andere manieren waarop een kind of gezin uitdrukking geeft aan datgene wat zich afspeelt aan de binnenkant. Tot slot staat de overkant voor alles wat te maken heeft met de context, inclusief personen, objecten maar ook omgevingen of symbolen. Datgene wat zich afspeelt in de buitenwereld van het kind. Datgene in de context wat mee het kind en het gezin beïnvloedt maar wat het kind en zijn gezin ook mee vorm geeft. Het is een simpele manier om te spreken over de wederzijds beïnvloedende person-context processen waar Urie Bronfenbrenner (2005) naar verwijst in zijn bio-socio-ecologisch model. Vooral de rol van de overkant willen we wel eens vergeten. Zeker wanneer de overkant verder gaat dan enkel het gezin maar zich ook richt op gemeenschap, overheid, cultuur, beleid, school, bureaus, kinder- en sportclubjes enzovoort.

In het boek komen er meerdere reflectiemomenten aan bod.

≧ *Reflectiemoment* ≦

Deze worden weergegeven in een reflectiekadertje. Ik heb de reflectiemomenten opgenomen met als doel om je als lezer uit te nodigen om zelf na te denken over het thema veerkracht in jouw eigen (gezins)leven. Vaak kunnen dit soort zelfreflectiemomenten de brug vormen naar het nog beter kunnen communiceren over en werken met het thema veerkracht in jouw praktijk of werksetting.

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met het onderdeel **IN DE PRAKTIJK**. In dit onderdeel vind je casusvoorbeelden, tips en mogelijke doelstellingen om je behandel- of begeleidingstraject vorm te geven. Per veerkrachtbron wordt er een casusvoorbeeld beschreven waarin we trachten een bepaalde veerkrachtbron toe te lichten.

Casus

Hierbij is het steeds belangrijk om in het achterhoofd te houden dat veerkrachtbronnen meestal op een dynamische en complexe manier met elkaar in verbinding staan. Dus ook de veerkrachtbronnen in de casusvoorbeelden kunnen niet los gezien worden van hun relatie tot andere direct waarneembare of niet direct waarneembare veerkrachtbronnen.

Tot slot besteden we ruim aandacht aan het geven van tips die jou maar ook de omgeving rond het kind kunnen op weg helpen naar het cultiveren van bepaalde of diverse veerkrachtbronnen die belangrijk of relevant blijken voor het kind of de jongere.

TIPS

De lijst met tips is uiteraard niet beperkt tot diegene vermeld in dit boek.

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met mogelijke doelstellingen die ondersteunend kunnen zijn in het verder versterken, aanreiken of inbouwen van bepaalde veerkrachtbronnen.

MOGELIJKE DOELSTELLINGEN

De benoemde potentiële doelstellingen zijn niet beperkt tot deze vermeld in het boek. Sommige zullen voor bepaalde kinderen en jongeren helpend zijn en andere mogelijk niet van toepassing. De voorbeelddoelstellingen dienen enkel als ondersteuning in het verder formuleren van doelstellingen. Dit vooral indien jullie werkcontext graag werkt met duidelijke doelstellingen.

Tot slot vind ik het erg belangrijk dat je bij het lezen van dit boek een belangrijke houding centraal stelt. Martine Delfos (2017) zegt het mooi in *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*. Het motto van het boek is: ‘the most powerful weapon in empowering the child is adult modesty’ (het meest krachtige wapen in het weerbaar maken van kinderen is de bescheidenheid van volwassenen). Dit was eveneens de titel van haar lezing in Helsinki voor de tienjarige viering van de Rechten van het Kind in 1999. Zo denk ik er ook over. Als hulpverlener vind ik het belangrijk dat kinderen zich gezien en gewaardeerd voelen door jou.

Alleen al dit kan een belangrijke veerkrachtbron zijn voor het kind. In het samen puzzelen naar de nodige veerkrachtpuzzelstukjes van het kind, de jongeren en zijn gezin wil ik dan ook de visie van Martine Delfos op de voorgrond zetten. Ik geloof erin dat elk kind of jongeren de deskundigheid heeft. Kinderen hebben ons iets te geven en het is aan ons om dit te ontluiken. Een houding van respect, nederigheid en nieuwsgierigheid is cruciaal. Vaak weten kinderen niet dat ze al wat weten omdat niemand het hen heeft gevraagd, hen mee op weg heeft genomen in die zoektocht naar dat wat ze al weten of voelen dat ze nodig hebben. Je moet er als hulpverlener dan ook eerst zelf van overtuigd zijn dat kinderen ons iets unieks te geven hebben dat wij nog niet weten. Misschien laat het ons zien in zijn gedrag, de manier van interactie, in zijn tekeningen, in zijn spel of tijdens de gesprekken maar ook conflicten met ons of de ouder. In het samen speuren en versterken van de in dit boek vermelde veerkrachtbronnen wil ik dan ook benadrukken dat het allereerst de taak van ons als hulpverlener is om te speuren wat dit kind of jongere al weet. Wat kan het zelf inbrengen ten aanzien van wat hij of zij leuk vindt, als prettig ervaart, mist, nodig heeft, wenst, veilig bij voelt. Taal maar ook vooral de niet-talige manieren zijn alle mogelijkheden om deze magie van het kind op tafel te krijgen. Ik gebruik bewust de term 'magie' omdat het die magie is die uiteindelijk kan bijdragen aan veerkracht. Ann Masten, een pionier binnen het veld van veerkrachtonderzoek, gebruikt niet voor niets de term 'ordinary magic' als ze spreekt over veerkracht. Veerkracht kan soms in heel kleine dingen zitten, in het gewone dat magisch kan werken. Een houding van het oprecht willen ontdekken van die magie bij het kind of de jongeren in behandeling of begeleiding vormt de basishouding. Waar ligt de magie tot veerkracht bij dit kind en zijn omgeving en wat weet het kind over welke toverstok er nodig is om die 'ordinary magic' te activeren? Kinderen hebben dan ook al vaak die toverstok klaarstaan en communiceren deze op directe en indirecte manieren met ons. Observatie, goed luisteren, het kind op zijn gemak stellen, ruimte geven, goed vragen, goed speuren en goed kijken, en hierbij rekening houden met de leeftijd van het kind zijn alle nodig om de juiste toverstok boven te halen en te starten met het puzzelen naar veerkracht. Dit is de basishouding die ik wil meegeven aan elke lezer van dit boek.

VEERKRACHT BIJ KINDERTRAUMA

HANDBOEK VOOR
HULPVERLENERS

Hoe kun je er als hulpverlener aan bijdragen veerkracht bij kinderen te vergroten? Het handboek *Veerkracht bij kindertrauma* toont je aan de hand van de veerkrachtpuzzel, een veerkrachtgerelateerd werkkader, hoe. De informatie uit dit boek kan ook dienen als basis voor het gebruik van trainingsmaterialen als de *Veerkracht Materialendoos* (ISBN 978 94 014 5416 2).

In het handboek *Veerkracht bij kindertrauma* wordt op een heldere manier beschreven welke factoren veerkracht bij kinderen kunnen versterken en welke wetenschappelijke evidentie hiervoor is. Veelvuldig gebruik van praktijkvoorbeelden, tips, geformuleerde doelen en reflectiemomenten slaat de brug tussen theorie en praktijk.

'Veerkracht is een thema dat we niet mogen vergeten binnen de traumahulpverlening. Dit goed onderbouwde boek over het belang van veerkracht bij kinderen en jeugdigen zal diverse hulpverleners boeien.' – PROF. DR. ROLF KLEBER, em. hoogleraar Psychotraumatologie aan de Universiteit Utrecht en em. kernhoogleraar / voormalig hoofd Onderzoek van Arq

'Veerkracht is vitaal voor schadebeperking en herstel van traumatische ervaringen. Dit boek biedt de lezer inspiratie voor het vinden van manieren om veerkracht van kinderen te versterken.' – RENÉE BEER, klinisch psycholoog, oogntief gedragstherapeut, psychotraumatherapeut, opleider in EMDR en TFCBT bij kinderen en jongeren

'Een onderbouwd en ook gevoelig boek over veerkracht en trauma.' – DR. MARTINE F. DELFOS, biopsycholoog, therapeut, docent, onderzoeker en auteur

'Naomi Vandamme heeft een belangrijk boek geschreven waarmee ze iedereen die werkt met kinderen die ingrijpende of traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt, de handvatten geeft om deze kinderen een hoopvolle toekomst te bieden.' – LEONY COPPENS, klinisch psycholoog, supervisor VGcT, supervisor Vereniging EMDR Nederland, psychotraumatherapeut NIVP



Naomi Vandamme is klinisch psycholoog en werkzaam als gz-psycholoog. Ze specialiseerde zich tot psychotraumatoloog. Vandamme werkte vele jaren als traumahulpverlener in de kinderen jeugdpsychiatrie en was betrokken als leidinggevende en projectmanager bij diverse trauma- en veerkrachtgerelateerde projecten in binnen- en buitenland.

