



Traumasesensitief werken op school

Door de coronacrisis hebben sommige leerlingen een moeilijke tijd achter de rug (en misschien soms ook nog voor de boeg). Het belang van traumasensitief onderwijs is daardoor nog groter dan normaal.

De basisscholen gaan binnenkort weer open, al dan niet in gedeeltes. Het voortgezet onderwijs volgt daarna nog. Alle leerlingen zijn sowieso een tijd thuis (geweest). Sommige leerlingen hebben misschien een redelijk fijne periode thuis gehad, andere hebben nare ervaringen opgedaan, omdat er thuis veel aan de hand was of omdat het daar altijd al niet veilig was. Er zullen ook leerlingen zijn die te maken kregen, of nog te maken krijgen, met sterfgevallen of ernstige ziekte. En hoewel dat altijd al het geval was, is de kans erop door de coronapandemie toegenomen. Het belang van traumasensitief onderwijs wordt daardoor nog groter.

‘Ik heb veel meegemaakt thuis’

Voor een grote groep leerlingen zal er niet veel meer aan de hand zijn dan het weer moeten wennen aan ritme, structuur en regels die in de school gelden.

Hoe je met die groep kunt omgaan, lees je in andere artikelen. In dit stuk kijken we vooral naar de leerlingen die wél iets vervelends meegemaakt hebben (of die dat misschien in de nabije toekomst nog gaan meemaken). Voor hen is een traumasensitieve leraar van nog meer belang (Horeweg, 2019).

Het belang van traumasensitief onderwijs is nu nog groter

Om welke leerlingen gaat het en wat hebben zij mogelijk meegemaakt? De dingen waaraan je de komende tijd zeker moet denken zijn: een onveilige thuissituatie (dat is niet nieuw), maar ook coronabesmetting in de (naaste) familie, soms lijdend tot overlijden. Dat laatste

is bij opa's en oma's zeker reëel. Besef dat het overlijden van een grootouder soms net zo heftig kan zijn als het verlies van een ouder. Verder heeft het gemis van klasgenoten, de leraar, en soms structuur en zingeving, op sommige leerlingen een ongunstige invloed (gehad).

Wat kun je zien?

Sommige ouders of leerlingen zullen je vertellen dat er iets aan de hand is, maar niet altijd. Het kan dus zijn dat er in het gezin of de naaste familie iemand ernstig ziek wordt (en overlijdt), zonder dat de leraar dat weet. Als leerlingen een sterfgeval meemaken, zullen ze net als volwassenen rouwen. Kinderen kunnen echter niet constant rouwen. Zij doen dit in stukjes, omdat het anders niet te behappen is (Roosmalen et al., 2020). Leraren zullen het kind dus soms gewoon vrolijk zien spelen. Zelfs als de (groot)ouder of verzorger net overleden is. Dat wil niet zeggen dat ze te maken hebben met een 'harteloos' kind. Het is een normale reactie. Kinderen kunnen de omvang van het verlies vaak nog niet bevatten (Fiddelaers-Jaspers, 2011). Leerlingen die in de naaste omgeving iemand verliezen, kunnen een scala aan reacties naast en door elkaar laten zien. Al dat gedrag is 'normaal': verdriet, boosheid, wanhoop, onverschilligheid of schuldgevoelens. De schoolresultaten kunnen omlaag gaan. Het kan ook zijn, dat een kind terugvalt naar een eerdere ontwikkelingsfase. Al deze symptomen kunnen bovendien ook pas na een tijd beginnen of lang na de gebeurtenis nog aanwezig zijn.

Lichamelijke klachten en 'ander' gedrag

Bij jonge kinderen, die nog niet altijd kunnen vertellen wat er speelt, kan spanning zich vooral uiten in hun lijf. Ze klagen over hoofdpijn en buikpijn of voelen zich niet lekker. Aan hun gedrag is ook wat te merken: ze zijn sneller uit hun doen en reageren heftig als iets niet gaat, zoals zij gedacht hadden. Leerlingen kunnen ook jaloers worden op anderen in de klas, van wie het leven nog 'normaal' is. Leerlingen kunnen dus stiller of angstiger zijn, maar ook opstandig en boos. Daarop moet de leraar sensitief reageren. Daarover verderop meer.

Ander spel

Soms laten kinderen in hun spel merken dat er iets gebeurd is. Dit wordt ook wel posttraumatisch spel genoemd. Het kind speelt telkens na wat het beleefd heeft (Roosmalen et al., 2020). Dit lijkt niet productief, maar het helpt het kind met verwerken van ernstig leed. Het wordt er minder angstig door (Eland et al., 2000).

Als leraar moet je dit spel niet direct verbieden. Het helpt als je mee gaat spelen, ondertussen een gesprekje houdt over wat er allemaal gebeurt en je de vragen van het kind spelenderwijs beantwoordt (Fiddelaers-Jaspers, 2011). Omdat jongere kinderen emoties

Duplo-poppetje

Tanja (groep 2, vijf jaar) speelt sinds de school weer open is elke keer hetzelfde spel met de Duplo-poppetjes. Op de brancard wordt een van de poppetjes afgevoerd naar het ziekenhuis. Daarna wordt het poppetje 'begraven'. Het poppetje is de oma van Tanja.

vaak nog niet kunnen benoemen, kan de leraar in het gesprek emotiekaartjes of zelfgetekende emoticons (zie bijvoorbeeld: Jufsanne.com of Jufmaike.nl) inzetten. Met oudere leerlingen kan het zonder deze hulpmiddelen.

Steeds opnieuw vertellen

Oudere kinderen (en pubers, adolescenten) willen soms telkens weer vertellen wat ze meegemaakt hebben. Het is belangrijk dat zij daarvoor ruimte krijgen. Als een leerling met een leraar of begeleider praat, kan deze vertellen dat alle gevoelens er mogen zijn (dus ook het schuldig-voelen). De leraar of begeleider kan uitleggen dat dit normale reacties zijn, die iedereen kan hebben. Leerlingen denken soms dat het gek is dat zij zich zo voelen.

Doen alsof er niets aan de hand is

Er zijn ook leerlingen die vooral niets willen laten merken. Het helpt als iedereen dit respecteert en leraren in zo'n geval ook klasgenoten verzoeken om geen vragen te stellen.

Concentratieproblemen

Leerlingen kunnen concentratieproblemen gaan vertonen. Ze kunnen zich moeilijker focussen, omdat ze in hun gedachten bezig zijn met het overlijden van hun dierbare. Zij kunnen bovendien lusteloos worden en geen energie meer hebben. Rouwen kost namelijk ook (fysieke) energie.

Reactie op triggers

Het is zaak om de leerlingen goed te observeren. Het is mogelijk dat bepaalde beelden op het (Jeugd)journaal of voorbijrijdende ambulances en dergelijke een trigger zijn, net als opmerkingen van klasgenoten. Leraren kunnen deze triggers niet altijd voorkomen. Belangrijk is dat zij bedenken dat als de leerling ineens verdrietig of boos wordt, er een trigger in het spel kan zijn. Reageren met nabijheid en kalmte helpt het best.

School is school en dat is fijn. Juist nu.

School is voor veel leerlingen een fijne, veilige plek, waar ze hun vrienden en vriendinnen tegenkomen. Alles is er duidelijk. Er is structuur, er zijn routines en er zijn duidelijke afspraken. Elke dag ga je rekenen, elke dag is er taal. Op het bord staat een zichtbaar dagprogramma, zodat je weet waar je aan toe bent. In het voortgezet onderwijs heb je een vast rooster. Heel voorspelbaar allemaal.

Onduidelijkheid wordt door een getraumatiseerd brein gelabeld als gevaarlijk en lokt 'verkeerd' gedrag uit. De duidelijkheid op school zorgt ervoor dat leerlingen even niet denken aan de ellende die ze hebben meemaakt. Juist omdat op school alles nog hetzelfde is als voor de sluiting, geeft dat rust. Ga dus vooral óók gewoon aan het werk. Zo kunnen kinderen/jongeren weer leerling zijn en trots zijn op wat ze leren. Begin vooral rustig (Koning, 2020). Raak niet in de 'ik-moet-alles-leerstof-inhalen-stress'. Leerlingen, zeker degenen die onveilig opgroeien, reageren op stress van de leraar of begeleider, ook als deze die niet uitspreekt.

Dat op school alles nog hetzelfde is als voor de sluiting, geeft rust

Er moet wel ruimte zijn om alle ervaringen te verwerken. Niet alleen in gesprekken met de klas of individueel, maar ook door middel van creatieve activiteiten. Sommige leerlingen houden hun verdriet in, want er is al zo veel verdriet in het gezin! Ze huilen bijvoorbeeld in bed of op een andere plek, waar ze alleen zijn. Ze laten vooral niets merken. Zeker niet in de klas. Ze uiten zich soms wel in hun creatieve werk.

Traumasensitief handelen

Als een (groot)ouder of gezinslid ziek is of is overleden, zie je dat dus waarschijnlijk terug in het gedrag van de leerling. Hoe kunnen leraren omgaan met dit gedrag?

Begrenzen, met liefde en begrip

Als de leerling gedrag laat zien dat niet acceptabel is, moeten leraren daar 'gewoon' op reageren. De gangbare afspraken worden zoals altijd gehandhaafd, maar de begrenzing moet 'met liefde en begrip'. Dat wil zeggen: straf niet, zet de leerling niet uit de klas, maar praat op een rustig (naschools) moment met elkaar en spreek je zorgen uit. Daarmee bereik je veel meer (Horeweg, 2015, 2019). Uiteraard legt de leraar ook vriendelijk maar beslist uit dat het gedrag niet acceptabel is.

Bied de stof in kleinere stukjes aan

Leerlingen met problemen die gerelateerd zijn aan trauma hebben vaak een minder goed functionerend werkgeheugen. Het helpt als leraren de lesstof in kleine stukjes aanbieden en wat vaker herhalen. Door in gesprek te gaan met leerlingen kunnen zij er prima achter komen wat kan helpen. Meestal kan een leerling ook zelf goed aangeven wat hij moeilijk vindt op school en wat zou kunnen helpen. Een leraar die zich in een persoonlijk gesprek opstelt als vertrouwenspersoon en steunpilaar, draagt bij aan het verwerken van de gebeurtenissen.

Zorg dat leerlingen zich kunnen ontladen

Stress zorgt voor vermoeidheid, zoals eerder gezegd in dit artikel. Leerlingen kunnen dus eerder 'op' zijn, waardoor ze de les niet goed meer volgen. Het helpt om de stress te ontladen via bewegen. Vooral spelletjes met ritme helpen goed (Warner et al., 2003). Om dezelfde reden kunnen leraren ademhalingsoefeningen doen, samen lachen, zingen of spelen.



Creëer een plek waar leerlingen zich kunnen terugtrekken

Wat ook fijn is, is als er een plekje in de klas is waar kinderen zich even mogen terugtrekken. De leraar kan daar allerlei attributen neerleggen om kinderen te helpen bij het ontlasten. Stressballetjes, pittenzakjes, een kussen, tangles (een soort friemelketting), een kop-telefoon of een mp3-speler met muziek, kleurplaten, enzovoort. In het voortgezet onderwijs kan dat wellicht in een aparte ruimte. Maak goede afspraken over wanneer een leerling daarheen mag.

Een goede groep is belangrijk

Op school zijn de vrienden en vriendinnen aan wie de leerling behoefte heeft. De leerling voelt zich gesteund door de troostende woorden van de juf of meester, maar ook door de andere leerlingen in de groep. Zorgzame klasgenoten zijn zeer helpend voor leerlingen die onveilig opgroeien of een ernstige gebeurtenis hebben meegemaakt (Coppens et al., 2016). Goede relaties zijn helpend en helend (Perry & Szalavitz, 2016). Het werken aan een goede groep na de heropening van de school is vergelijkbaar met hoe je dit aanpakt aan het begin van het schooljaar en dus zeer belangrijk. Zie het webinar van Kees van Overveld (<https://www.lbbo.nl/publicaties/webinars-lbbo-en-extra-artikelen>).

Als een ouder overlijdt

Het is niet te hopen, maar het kan voorkomen dat een (groot)ouder overlijdt aan het nieuwe coronavirus. Dit heeft grote impact op de leerling, de klas, de school en het schoolteam. Het is goed om vooraf te bedenken wat de beste manier is om zoiets in de klas te bespreken. Een gesprek als dit is niet makkelijk. De intern begeleider bereidt dit eventueel samen met de leraar voor. Je kunt het gesprek ook samen houden, zodat er een 'achterwacht' is als een leerling erg overstuur raakt. Een klassenopstelling in een kring is een goede basis voor een gesprek. Bedenk ook wat andere leerlingen kunnen doen met hun onmacht én de wens iets te doen voor hun klasgenoot (Roosmalen et al., 2020). Een veilige sfeer is het belangrijkste, zodat leerlingen hun gevoelens mogen en kunnen uiten. Het delen van ervaringen met anderen die wellicht hetzelfde hebben meegemaakt, helpt bij het verwerken van die ervaringen. Hierdoor voelen zij zich geaccepteerd en serieus genomen (Buchanan & Cortes, 2007).

Rouwprotocol

Zorg ervoor dat school over een rouwprotocol beschikt. Het document kan worden opgesteld door de intern begeleider of gedragsspecialist en de directie. In dit document wordt beschreven welke taken door de school dienen te worden verzorgd als een ouder van een van de leerlingen komt te overlijden. Zie het als een uitgebreide checklist. Deze voorkomt dat je iets

Je eigen emoties

Natuurlijk hebben jullie als begeleider en leraar zelf ook emoties. Die mogen gewoon gezien worden door de klas. Kinderen weten niet veel van rouw; jullie natuurlijke reactie helpt de leerlingen te begrijpen dat je verdrietig mag zijn. Het allerbelangrijkste is de uitgesproken steun van leraar en/of begeleider. Ook als de leerling daar ogenschijnlijk geen gebruik van maakt.

over het hoofd ziet. Stel eventueel een (tijdelijke) Werkgroep Rouw in, die (onder andere) bij elkaar komt als er daadwerkelijk sprake is van een overlijden. Van zo'n werkgroep wordt dan verwacht dat die de school actief betreft bij het afscheid nemen. Als je daar als team niet uitkomt, vraag dan hulp. Denk hierbij bijvoorbeeld aan instanties als de GGD en aan instellingen voor maatschappelijk werk of aan een rouwdeskundige.

Belangrijk is dat de school gewoon school is, maar dat er wel ruimte is om te praten over angsten, vragen en verdriet

Intern begeleider biedt steun

De leraar zal dus proberen de klas weer snel een veilige haven te laten worden (waarin uiteraard ook weer gewoon lesgegeven wordt). Voor sommige leerlingen kan dit wellicht nog een brug te ver zijn. Zij hebben misschien extra begeleiding nodig. Daarom is het fijn als de intern begeleider zorgt dat hij een goed overzicht heeft van wat er speelt bij leerlingen en hun (naaste) familie. Indien nodig, kan de intern begeleider extra gesprekje met leerlingen hebben en/of nauw contact onderhouden met de gezinnen waar dat nodig is. Daarmee vormt de intern begeleider in deze bewogen tijd een extra welkome steun in de rug voor de leraren.

Gewoon, maar toch anders

De scholen gaan weer open. Toch moeten we rekenen op andere omstandigheden dan normaal. Belangrijk is dat de school gewoon school is, maar wel ruimte biedt voor praten over angsten, vragen en misschien (onverhoopt) verdriet. Daarbij zijn een steunende, begripvol

begrenzende leraar en een goede groep waar je kunt delen wat je voelt van zeer groot belang. De komende tijd zal deze pedagogische taak een grote plaats innemen.

Literatuur

- Buchanan, M. J., & Cortes, L. (2007). The Experience of Columbian Child Soldiers from a Resilience Perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling* (29): 43–55. DOI 10.1007/s10447-006-9027-0
- Coppens, L., Schneijderberg, M., & Van Kregten, C. (2016). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Amsterdam: SWP.
- Eland, J., De Roos, C., & Kleber, R. (2000). *Kind en trauma. Een opvangprogramma*. Amsterdam: Pearson Benelux Clinical.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *De rouwende school. Handboek voor primair en voortgezet onderwijs en mbo*. Heeze: In de Wolken.
- Horeweg, A. (2015). *Gedragsproblemen in de klas in het basisonderwijs*. Tiel: Lannoocampus.
- Horeweg, A. (2019). *De traumasensitieve school. Anders kijken naar gedragsproblemen in de klas*. (3e druk). Tiel: Lannoocampus.
- JufMaike.nl (z.d.). *Emotiekaarten peuters*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van: <https://jufmaike.nl/emotiekaarten-peuters/>
- JufSanne.com (z.d.). *Woordkaarten downloads*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van: <https://www.jufsanne.com/start/woordkaarten/woordkaarten-downloads/>

De LBBO is de overkoepelende organisatie voor de beroepsgroepen van intern begeleiders, ambulante begeleiders, gedragspecialisten, jonge-kindspecialisten, beeldbegeleiders, specialisten begaafdheid en zelfstandig begeleiders in het onderwijs.

- Juf Sanne.com (z.d.). *Emoties kringactiviteiten*. Geraadpleegd op 22 april 2020 van: <https://www.jufsanne.com/thema/emoties/emoties-kringactiviteiten>
- Koning, L. (2020, 9 april). *Wat doen we als de kinderen weer naar school mogen?* Geraadpleegd op 15-04-2020, van <https://nivoz.nl/nl/wat-doen-we-als-de-kinderen-weer-naar-school-mogen?fbclid=IwAR2SIYnuCXACMD-PToDKjRiVfn8OOSRYNiQXjHO3UkbwMAIzvLxLs2LM>
- Perry, B. & Szalavitz, M. (2016). *De jongen die opgroeide als hond*. Amsterdam: Scriptum.
- Roosmalen, T., Fiddelaers- Jaspers, R., & Lavell, M. (2020). *Een pleister tegen tranen. Ondersteuning van kinderen en jongeren met een ernstig zieke ouder*. Heeze: In-de-Wolken.
- Warner, E., Koomar, J., Lary, B. & Cook, A. (2003). Can the Body Change the Score? Application of Sensory Modulation Principles in the Treatment of Traumatized Adolescents in Residential Settings. *Journal of Family Violence* 28(7), 729-738.



Anton Horeweg

Anton Horeweg is gedragspecialist (M SEN) en 35 jaar werkzaam als leraar in het basisonderwijs. Ook is hij opleider bij NCOJ en Inholland. Hij is auteur van diverse onderwijsboeken. In 2018 verscheen 'De traumasensitieve school'. Tevens spreekt hij regelmatig op scholen en congressen en is hij auteur van de website www.gedragsproblemenindeklas.nl.

Meer lezen over Weer naar school?

**Kijk dan op onze website bij publicaties lbbo.nl/publicaties/webinars-lbbo-en-extra-artikelen
Bekijk dan ook gelijk onze materialenbank.
Hier vind je alle door de LBBO gepubliceerde artikelen (alleen te downloaden voor leden).**