



*Dit boek is voor iedereen die zichzelf herkent in deze kinderen
of die kinderen kent in moeilijke omstandigheden.*

ANTON HOREWEG

Traumasesitief werken met het jonge kind

Een veilige omgeving voor
peuters en kleuters
in opvang en onderwijs

Lannoo
Campus

D/2026/45/16 – ISBN 978 90 599 6170 8 – NUR 770, 840

Vormgeving omslag: Margo Togni

Vormgeving binnenwerk: Wendy De Haes

Auteursfoto: © Roos Koolen fotografie

© 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.
Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

www.lannoocampus.com

Inhoud

Voorwoord door Maike Douglas-Westland	11
Voorwoord door de auteur	13
HOOFDSTUK 1	
ACE's en (preverbaal) trauma	18
1.1 ACE's verder uitgewerkt	20
1.2 Van ACE naar trauma	41
1.3 Behandeling van trauma	43
1.4 Trauma en hechting	56
HOOFDSTUK 2	
Wat zie je in de opvang en in de klas?	60
2.1 Wat zie je bij het kind?	61
2.2 Gedrag in de groep	67
HOOFDSTUK 3	
Ondersteuning geven in de (voor)school: wat kun je doen?	82
3.1 De schoolbrede benadering	83
3.2 Ondersteuning in de dagelijkse praktijk	89
3.3 Je eigen houding als leraar	92
3.4 De omgeving steunend maken	106
3.5 Veerkracht ontwikkelen	118
3.6 Andere manieren om veerkracht te vergroten	125
3.7 Ontregeld gedrag voorkomen	129
3.8 Psycho-educatie aan kleuters	137
3.9 Meldcode	140
3.10 Relatie met ouders	143
3.11 Samenvattend: de kernprincipes van traumasensitief werken	148

HOOFDSTUK 4

Omgaan met heftige emoties	152
4.1 <i>Window of Tolerance</i>	153
4.2 Triggers	162
4.3 SEL: Sociaal en Emotioneel Leren	164
4.4 Emoties en je lijf	168
4.5 Emoties en taal	171
4.6 Emoties en muziek, dans, drama en spel	177
4.7 Discipline: straf en beloning als regulatiemiddel	180
4.8 Van coregulatie naar regulatie	187
4.9 Coach kinderen op relatievaardigheden	205
4.10 Wanneer moet je hulp inschakelen voor peuters en kleuters na een traumatische gebeurtenis?	212

HOOFDSTUK 5

Secundair trauma en compassiemoeheid bij leraren	214
5.1 Signalen van secundair trauma	215
5.2 Zelfzorg	217

Tot slot	219
-----------------	------------

Dankwoord	223
------------------	------------

Woordenlijst	224
---------------------	------------

Bijlagen	226
-----------------	------------

Eindnoten	232
------------------	------------

Hieronder vind je een lijst met handelingen en activiteiten die je zo in je praktijk kunt gebruiken als je wilt. Zij staan onder het kopje 'Praktisch'. Verder vind je voorbeelden die ik 'Uit de praktijk' heb genoemd. Hier vind je voorbeelden van (voor)scholen die deze manieren al gebruiken.

Praktisch

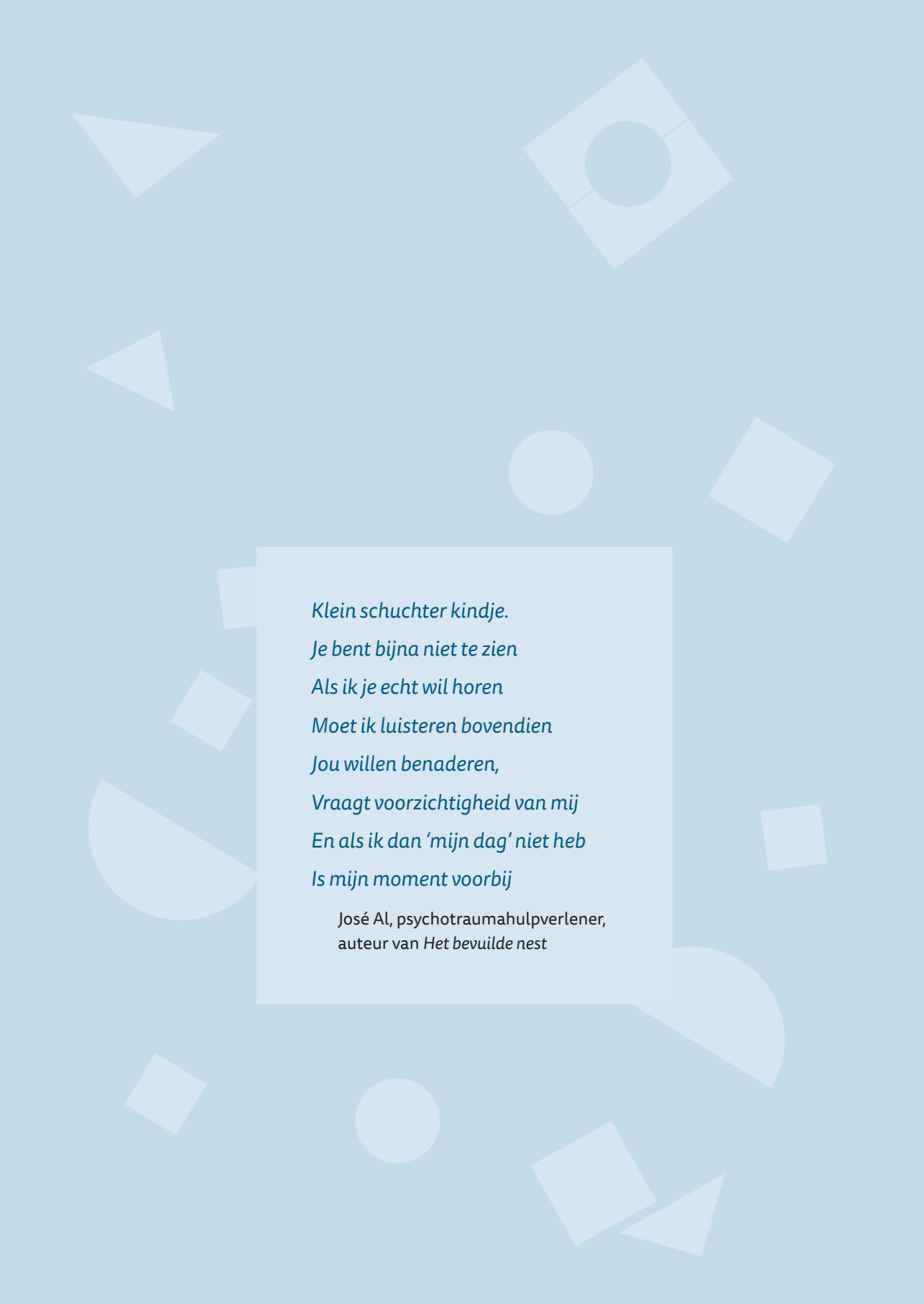
Welkom in onze klas	50
Contact maken	86
Samenspel	87
Samen muziek maken en zingen	87
Gekke groepsfoto	87
Playing2gether. Wat kun je doen in de klas?	87
Stop-denk-doe	90
Hersenontwikkeling door spel	94
<i>Serve and return</i> in de (voor)school	95
Zing zelf	98
Speel mee	98
Voorbeelden traumasensitief taalgebruik	102
Handige hulpmiddelen	103
Stappenplannen voor allerlei activiteiten	104
Succescriteria	104
Positief communiceren	105
Busyboxes	106
Zichtbare stappenplannen (met picto's, foto's of tekeningen)	109
Affirmaties gebruiken	110
Start van de dag in de voorschool	111
Start van de schooldag	111
Check-in: voorbeeld	111
Snelle check-in	112
Check-in met kleuren	113
Fysieke tussendoortjes als regulatiemoment	125
Samen spelen met kleuters	126
Veerkracht ontwikkelen	128

Fysieke tussendoortjes	133
Kleuter(voorlees)boeken over vluchtelingen	137
Het verhaal van Schildje de schildpad	138
Handle with care	143
ECLIPS-rapport	143
Non-verbale uitstraling	146
Rust/ontspanning inbouwen voor de ouders	146
De betrokkenheid van de ouders vergroten	147
Contact maken met ouders	147
Manieren om een ondersteunende relatie op te bouwen	150
Oefeningen om sociale en emotionele ontwikkeling te bevorderen	166
Filmpjes om te praten over emoties	167
Rustig worden	169
Ontspanningsoefeningen voor kinderen	170
Voorleesboeken over emoties	172
Hoe zou jij je voelen? Een verhaaltje	172
Een opdracht in tweetallen. Hoe ziet boosheid, verdriet, blijdschap, eruit?	173
Emoties als kringactiviteit	174
Activiteit emoties herkennen in dagelijkse situaties	175
Gesprek over emoties en hoe je ze kunt veranderen	176
Tweetalige boeken over emoties	177
Muzikale interventies	178
Ontspannen met de hele klas	178
Ademhalingsoefeningen	179
Gedragsinstructies geven	183
Oplossingsgesprek met een leerling die de taal niet goed spreekt	185
Corrigeren van gedrag: voorbeeldzinnen	186
Weten wat je eigen triggers zijn	193
De-escalatietechnieken: voorbeeldzinnen	194
Een snelle check-in met je hele klas	200
Rustig worden met jouw hulp	201
Hulpprogramma	203
Gebruik schoolvakken om te leren omgaan met emoties	203

Waar zit je boosheid?	204
Leren omgaan met elkaar	206
Zintuigen inzetten	210
Spiegelen	210
Emotiekussens	211
Traumascreeening: ReBTOSS	227

Uit de praktijk

Het buddysysteem uitgewerkt	51
Een inclusieve speelomgeving creëren	51
Onze buitenkant is anders; onze binnenkant niet	52
In gesprek met ouders met behulp van ondersteunend tekenen	79
Leerkrachtregulatie en optreden bij gevaarlijke situaties	85
Onderschatting voorkomen: kleuters leren schaken	104
De alleenspeelplek	109
Check-in met stenen	112
Kleurenmonster	113
Regels concreet maken	116
Drie regels is voldoende	117
De kleuterklas van juf Linda (Linda Willemsen)	130
Optimaal duidelijk (veilig) zijn	130
Opruimroutine 1	132
Opruimroutine 2	132
Snoezelruimte	133
Helpen emoties te tonen	176
Coregulatie	192
Glitterpot	197
Het schattenmandje	197

The background is a solid light blue color. Scattered across the page are various white geometric shapes: triangles of different sizes and orientations, squares, circles, and semi-circles. Some of these shapes are partially overlapping each other or the central text box. In the top right, there is a square containing a circle, with lines extending from the circle's edges to the square's corners. The central text is contained within a white rectangular box with a thin black border.

*Klein schuchter kindje.
Je bent bijna niet te zien
Als ik je echt wil horen
Moet ik luisteren bovendien
Jou willen benaderen,
Vraagt voorzichtigheid van mij
En als ik dan 'mijn dag' niet heb
Is mijn moment voorbij*

José Al, psychotraumahulpverlener,
auteur van *Het bevuilde nest*

Voorwoord door Maïke Douglas-Westland

Toen Anton Horeweg me vroeg om het voorwoord te schrijven voor dit boek, deed het me gelijk terugdenken aan verschillende leerlingen die ik les heb mogen geven in de onderbouw. De jongen die uit oorlogsgebied kwam en enkel pistolen wilde tekenen. Het meisje dat me zachtjes toefluisterde dat haar moeder zo vaak tegen haar schreeuwde. De jongen die elke dag met dikke wallen de klas in kwam en regelmatig even op een stretcher moest rusten. Het waren de pareltjes uit het vak als deze leerlingen konden opbloeien, als ik zag dat ze zich veilig voelden in de klas. Maar ik stoei er ook regelmatig mee in de praktijk.

Misschien herken je zelf ook wel de vraag hoe liefdevolle begrenzing er dan uit ziet in de klas. Hoe zorg je ervoor dat deze leerlingen zich gehoord en gezien voelen, bijvoorbeeld in een klas die sowieso wat meer van je nodig heeft? Denk bijvoorbeeld maar eens aan de middagen wanneer er vaak net iets meer onrust is in de klas en je zelf ook net je dag niet hebt. Ik kan bijvoorbeeld zelf nog leren om zachter en rustiger te praten en op andere manieren de aandacht van de leerlingen te trekken, zoals naar de leerling lopen en door liedjes te gebruiken.

Daarom is dit boek zo ontzettend belangrijk! Het laat je zien dat traumasensitief onderwijs goed is voor alle leerlingen en zeker ook hoe je dat voor elkaar kunt krijgen in de klas (en dat het echt niet moeilijk hoeft te zijn).

Alles begint bij kennis: weten wat een trauma is en wat het gedrag kan triggeren, zodat je erna kunt leren hoe je ermee om kunt gaan in de klas. Anton Horeweg heeft hier dan ook een mooie opbouw in gevonden. Naast kennis is het ook heel belangrijk om te weten wat je eigen triggers zijn. We kunnen pittige zaken over de thuissituaties horen en zien, het is dus heel goed om bewust te zijn van je eigen ervaringen (bijvoorbeeld uit je jeugd) en je automatische reactie hierop, sociaal en emotioneel leren (SEL) dus. Als je die taal voor jezelf hebt, kun je ook de gevoelens van je leerlingen beter interpreteren. Blijf vooral ook praten met collega's over wat je meemaakt in de klas. En dan niet in de klaagmodus, maar bespreek wat het met jou doet. Dit helpt je om het te verwerken en je bewust

te zijn van je automatische reactiepatroon, zodat je het kunt aanpassen. Weet wat je nodig hebt om zelf de rust te hebben om op een goede manier met lastige zaken in de klas om te kunnen gaan.

Ik mocht meedenken met praktische tips voor in de klas en kwam dan ook veelal op groepsvorming. Dit zorgt voor een stabiele en veilige basis voor alle leerlingen om goed te kunnen leren. Ik vind het dan ook fijn om in het boek te lezen dat je echt niet je hele stijl van lesgeven hoeft aan te passen. Waarschijnlijk is het al een groot doel van je om er een fijne, veilige groep van te maken, zodat er zo optimaal mogelijk geleerd kan worden op cognitief vlak én sociaal en emotioneel. Dit boek legt nog maar eens de nadruk op het belang daarvan. Kennis hebben van traumasensitief onderwijs zorgt voor bewustwording ervan. Het werkt als een stemmetje in je achterhoofd dat zegt dat je al heel goed bezig bent en misschien nog wat kunt oefenen in bijvoorbeeld je houding naar al je leerlingen. Het boek staat dan ook vol met praktische tips en oefeningen, ook van andere geweldige leraren met veel ervaring, die je direct morgen al kunt gebruiken. Lees dit boek, gun jezelf de tijd om te oefenen en bespreek het met je team voor een schoolbrede aanpak. Ik ben dan ook heel blij dat dit boek er is, voor elke leerling. Want je gunt toch iedereen een liefdevolle en steunende leraar?

Maike Douglas-Westland
Leerkracht jonge kind
Auteur van *De gedreven leraar*

Voorwoord door de auteur

'Kinderen zijn veerkrachtig ...'

'Ze zijn nog te klein om het te begrijpen ...'

'Ze onthouden nog niets ...'

Slechts een greep uit de opmerkingen die gemaakt worden wanneer het gaat om de impact van traumatische gebeurtenissen op de emotionele binnenwereld van jonge kinderen. Te vaak wordt gedacht dat hun jonge leeftijd baby's, peuters en kleuters beschermt tegen de gevolgen van traumatische ervaringen. Het tegendeel is het geval: jonge kinderen vormen juist een belangrijke risicogroep voor het ontwikkelen van traumagerelateerde problematiek met ernstige en vergaande gevolgen.¹ Ze zijn juist extra kwetsbaar. Niet alleen omdat ze lichamelijk, cognitief én sociaal-emotioneel nog in ontwikkeling zijn, maar ook omdat juist jonge kinderen nog sterk afhankelijk zijn van de zorg van volwassenen. Wat wel klopt, is dat kinderen veerkrachtig kunnen zijn, maar daarvoor hebben ze wel de steun nodig van een volwassene die hen echt ziet en indien nodig ondersteunt: daarover gaat dit boek.

Ik schreef al eerder een boek over dit onderwerp: trauma. Een onderwerp waar we liever van wegkijken. Je wilt je helemaal niet voorstellen wat sommige kinderen wordt aangedaan of wat ze overkomt. Maar het is absoluut broodnodig. Kijk niet weg. Verdiep je. Jij kunt kinderen helpen door in de voorschoolse opvang en op school te handelen met een traumabril op. Als er érgens een plek is waar een traumasensitieve aanpak helpend kan zijn, is dat op plaatsen waar kinderen tussen de nul en vijf jaar komen. Je hoeft zéker geen therapeut te worden en je hoeft geen trauma op te sporen of te 'genezen'. Dat is een ander vak. Leerkrachten² geven les, medewerkers van de voorschoolse opvang vangen kinderen op in een veilige omgeving. Met behulp van dit boek maak je een veilige leer- en leefomgeving, waardoor lesgeven beter lukt, ondanks alles wat sommige kinderen meemaken. Deze aanpak zorgt er meteen voor dat je geen dertig individuele handelingsplannen nodig hebt. Deze aanpak vormt je basis. Een liefdevolle, steunende leerkracht die zorgt voor een traumasensitieve omgeving, is goed voor álle kinderen.

In trainingen op scholen echter, hangen de groepen 1 en 2 (K2 en K3) er soms maar een beetje bij, om over de voorschool maar niet te spreken. Juist voor mensen die werken met deze leeftijdsgroepen is het ontzettend belangrijk om te leren over de dingen die in dit boek staan, met een leraar die begrijpt wat kinderen meemaken aan ingrijpende ervaringen in hun leven en de gevolgen ervan in de opvang of school. Ik hoop dat dit boek een brug is naar een nog bredere traumasensitieve aanpak, die al begint in de voorschool (K0 en K1) en dan een doorgaande lijn vormt naar de groepen 1 en 2 (K2 en K3).

Dit boek moest er dus komen, maar er was een klein probleem: ik heb wel kennis van ACE's en trauma, maar behalve op mijn verplichte kleuterstage, heb ik nooit bij de kleuters gestaan. Het past niet bij mij, maar ik heb grote bewondering dat er collega's dit met hart en ziel doen. Voorschool en kleuterschool vormen een belangrijk fundament. Om te zorgen dat dit boek tóch aansluit bij de praktijk, heb ik fantastische meelezers gevonden die al decennia met hart en ziel werken in het kleuteronderwijs en de voorschool. Katrien Stinckens, Kaatje Mariën en relaxte, gedreven leraar Maike Douglas keken kritisch mee en mooier nog, ze zaten boordevol praktische ideeën, die je dan ook doorheen het boek zult vinden.

Dit boek is een aanvulling op het boek *De traumasensitieve school*. Je kunt besluiten eerst dit boek te lezen, of eerst de kennisbasis van *De traumasensitieve school* tot je te nemen. In dit boek ga ik slechts kort in op de algemene traumatheorie en probeer ik vooral weer te geven wat er anders is bij peuters en kleuters.

Het helpt als volwassenen traumasensitief werken. Een traumasensitieve aanpak geeft blijk van het besef van de grote impact van vroegkinderlijk trauma en mogelijke wegen naar herstel.³ Traumasensitief werken houdt onder meer in dat je je bewust wordt van de impact van (preverbaal) trauma en hoe dit zich in de klas of groep kan manifesteren.

Voorschoolse opvang en onderwijs dat zich richt op het ontwikkelen van een onderwijsklimaat dat goed is voor alle kinderen, draagt bij aan een optimaal herstel en groei van kinderen die ACE's meemaken. (Een ACE, of Adverse Childhood Experience voluit, is een ingrijpende jeugdervaring.) Dit wordt 'traumasensitief onderwijs' (in Nederland ook wel TSO) genoemd.

Veel kinderen in Nederland gaan naar de voorschoolse opvang voor ze vanaf hun vierde jaar naar de kleuterschool gaan. In Vlaanderen kunnen kinderen vanaf 2,5 jaar naar een instapklas van de kleuterschool (K0). Voor kinderen die

te maken hebben met ingrijpende gebeurtenissen kan kwaliteitsvol onderwijs het verschil maken voor hun cognitieve en niet-cognitieve ontwikkeling. Door kennis van ACE's (Adverse Childhood Experiences) en trauma en door het veerkrachtonderzoek^{4 5} van de laatste jaren, kennen we het belang van preventie en vroege interventie. Echter, soms is er gebrek aan praktische kennis bij kleuterleerkrachten om de bekende veerkrachtversterkers te integreren in het aanbod. Met de opkomst van traumasensitief onderwijs in Nederland is het ook goed dit nadrukkelijk te starten in de groepen 1 en 2 (K2 en K3 in Vlaanderen) en zelfs al in de voorschoolse opvang (K0 en K1). Daarmee sluit dit boek goed aan bij het *Enhancing the Capacity to combat chiLd abuse through an Integral training and Protocol for childcare professionals* (ECLIPS).⁶ Dit project had een soortgelijke doelstelling als dit boek:

- Begrijpen wat stress en trauma is en wat de impact ervan is op jonge kinderen.
- Wat betekent het om op een trauma-sensitieve manier te werken?
- Hoe ga ik als kindbegeleider, leerkracht en als kinderopvang en school aan de slag met traumasensitief werken?

Door traumasensitief onderwijs te integreren in je dagelijks handelen, geef je kinderen een stevige basis mee. Daarvoor hoeft je geen psycholoog te worden. De mogelijkheid in je achterhoofd houden en van daaruit handelen, dat is traumasensitief werken. Je begrijpt wat deze gebeurtenissen doen met de ontwikkeling(sleeftijd). Beseffen dat kinderen veel meemaken in hun jonge leven, en je de mogelijke gevolgen daarvan realiseren is al zeer helpend.⁷

Om te weten of een kind zich leeftijdsadequaat ontwikkelt of 'achterloopt' door trauma is het helpend een beeld te hebben van de ontwikkeling. De cognitieve ontwikkeling van een 'gemiddelde' peuter of kleuter zit in de pre-operationele fase (2-7 jaar). In deze fase leeft het kind in een fantasiewereld. Het kind fantaseert, denkt magisch en leert voornamelijk door te spelen. Het kind is ook egocentrisch en zal uitkomsten van gebeurtenissen (bijvoorbeeld een boze ouder die hem slaat) voornamelijk wijten aan zijn eigen schuld. De emotionele ontwikkeling van een kleuter met ACE's kan overigens een behoorlijk stuk jonger zijn dan de kalenderleeftijd!⁸ In dit boek ga ik uit van drie belangrijke uitgangspunten:

- Er bestaat niet zoiets als een slecht, lui of dom kind.
- Alle kinderen (en volwassenen) kunnen leren zichzelf te reguleren op een manier die groei bevordert in plaats van beperkt.

- Er bestaat niet zoiets als een ‘vaste uitkomst’: trajecten kunnen altijd veranderd worden, op elk punt in het leven, als we maar de juiste kennis en hulpmiddelen hebben.

Traumasensitief werken wil zeggen: je probeert coregulatie toe te passen en met kinderen te werken aan zelfregulatie op een ondersteunende (niet strafende) manier. Coregulatie is een manier die een volwassene kan gebruiken om een kind met heftige emoties weer te reguleren. Hoe je dat doet komt later uitgebreid aan de orde. Ook werk je voortdurend aan de relatie met het kind en geef je niet op. Zo bouw je een steunende omgeving met een ondersteunende volwassene. Je bent *spaceholder*.⁹ Daarnaast geef je kinderen veerkrachtvaardigheden mee.¹⁰ Dat blijkt van groot belang voor hun ‘herstel’ en zelfs hun latere schoolresultaten.^{11 12}

Dit alles gaat ‘makkelijker’ in de hogere leerjaren dan in de voorschoolse opvang of in de kleuterschool. De moeilijkheid bij zeer jonge kinderen is natuurlijk dat zij geen taal of een zich net ontwikkelde taal hebben en dat zij de wereld nog niet begrijpen zoals volwassenen of de kinderen verderop in school.

Je zou misschien verwachten dat de impact van ingrijpende gebeurtenissen in je jeugd (ACE's) dan minder groot is, omdat de gebeurtenissen cognitief gezien deels aan hen voorbij gaan. Het tegendeel blijkt echter waar. In dit boek lees je waarom dat zo is en lees je ook hoe je ondanks het feit dat de kinderen uit dit boek nog niet zoveel taal hebben, je in je groep of klas zeker wat goeds kunt doen.

Ik heb in de loop van de tijd geleerd dat wij (leraren en ondersteunend personeel) de details van hoe de kindertijd en peutertijd van een kind geweest zijn, niet nodig hebben als we geloven in het concept van traumasensitief lesgeven. Het kan soms helpend zijn te weten wat een kind meegemaakt heeft, maar het is dus zeker geen voorwaarde.

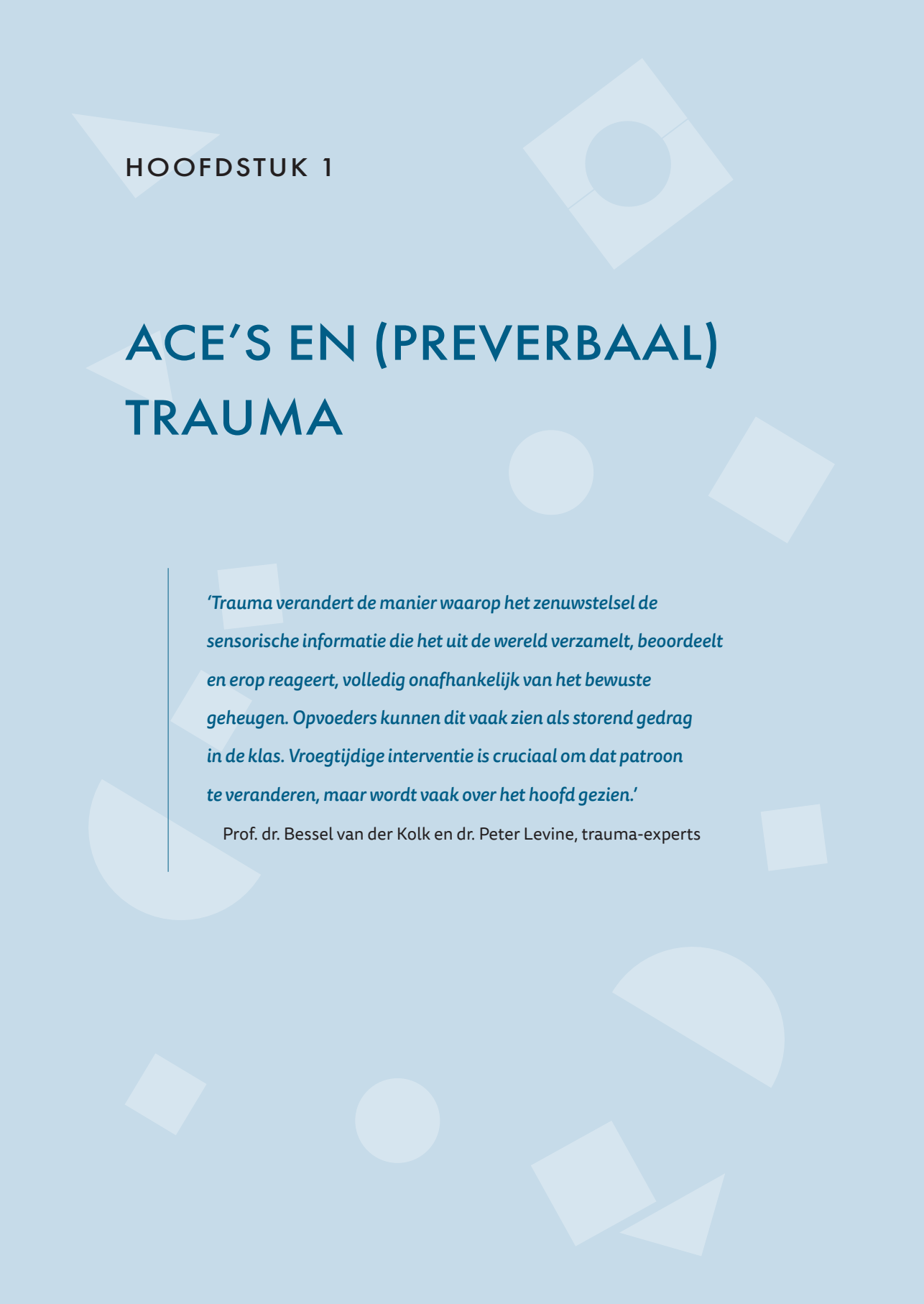
Ook hier is de medewerker of de leerkracht goud waard als hij of zij de betrouwbare steunende volwassene wil zijn door de traumasensitieve manier van werken te integreren in zijn dagelijks handelen.

Anton Horeweg
Leerkracht (MSEN), auteur

De term 'leraren' wordt in dit boek gebruikt en verwijst naar iedereen die werkt met jonge kinderen (0-6 jaar), met een breed scala aan kwalificaties en vaardigheden.

Ter info: kleuters mogen in België naar school gaan na de eerstvolgende vakantie als ze 2,5 jaar zijn, in de meeste gevallen gaan ze dan al naar school. Zij zijn de zogenaamde 'instappers' in de eerste kleuterklassen: KO en K1. De 'eerste kleuterklas' (K1) zijn 3-jarigen, de 'tweede kleuterklas' (K2) zijn 4-jarigen (in Nederland dus groep 1) en de 'derde kleuterklas' (K3) zijn in België de 5-jarigen (in Nederland groep 2). Officieel heet een kleuterleerkracht in België een kleuteronderwijzer(es) (KO).

Er zijn vele termen om diverse vormen van georganiseerde/professionele kinderopvangdiensten en -organisaties te omschrijven (voorschoolse opvang, voorschool, voorschoolse educatie, kinderdagverblijf, kinderopvang, crèche, peuterklas, kleuterschool, oppasdiensten). In dit boek gebruik ik de algemene term 'leerkracht' en 'voorschool' als verzamelnamen voor een groot aantal beroepen in de kinderopvang en velerlei vormen van opvang.



HOOFDSTUK 1

ACE'S EN (PRE)VERBAAL TRAUMA

'Trauma verandert de manier waarop het zenuwstelsel de sensorische informatie die het uit de wereld verzamelt, beoordeelt en erop reageert, volledig onafhankelijk van het bewuste geheugen. Opvoeders kunnen dit vaak zien als storend gedrag in de klas. Vroegtijdige interventie is cruciaal om dat patroon te veranderen, maar wordt vaak over het hoofd gezien.'

Prof. dr. Bessel van der Kolk en dr. Peter Levine, trauma-experts

Het verhaal van Sterre, dat hierna volgt, is een voorbeeld van een ingrijpende jeugdervaring of ACE.

Sterre is drie jaar. Ze groeit op in een gezin met veel geschreeuw en gescheld. Soms hoort ze mama gillen van de pijn, maar later vertelt mama dat er niets aan de hand is en dat alles goed komt. Op een nacht wordt Sterre wakker gemaakt. Mama kleedt haar aan. Ze hoort papa beneden schelden. Er komen twee mannen en een mevrouw die Sterre overnemen. Mama loopt mee naar de deur, maar dan neemt de mevrouw Sterre mee. Mama blijft achter. Sterre komt in een ander gezin. Ze heeft die mensen nog nooit gezien. Ze zijn aardig, maar Sterre mist mama. Na een tijdje komt ze in weer een ander gezin. Mama is er nog steeds niet. Als ze er een tijdje zijn, komt mama eindelijk langs. Ze is blij, maar mama gaat ook weer weg en laat haar achter. Zou mama haar niet meer willen? Is ze stout geweest? Sterre begrijpt het niet, maar voelt dat er iets niet klopt.

Sommige jonge kinderen maken ingrijpende gebeurtenissen mee. Denk aan een ziekenhuisopname, een ongeluk of een natuurramp. In principe zijn die gebeurtenissen eenmalig en kortdurend. We maken in ons leven allemaal dit soort dingen mee. Als je ze op jonge of zeer jonge leeftijd meemaakt, hebben ze over het algemeen meer impact, omdat je de wereld nog niet goed begrijpt, nog geen of weinig taal hebt, volledig afhankelijk bent van anderen, en de gebeurtenis moeilijker een plekje kunt geven. Sterre maakt iets mee wat veel langer duurt, zij heeft een onveilige thuissituatie.

In dit boek gaat het vooral om ACE's (*Adverse Childhood Experiences*: ingrijpende ervaringen in je jeugd) die leiden tot *vroegkinderlijk chronisch trauma of ontwikkelingstrauma*. Ontwikkelingstrauma ontstaat door langdurige, ernstige en herhaalde mishandeling, (emotionele) verwaarlozing, seksueel misbruik, geweld binnen het gezin (huiselijk geweld), of het opgroeien in een op een of andere manier disfunctioneel gezin, of door ernstige stress bij de moeder vóór de geboorte van het kind. De leeftijdscategorie die genoemd wordt in de literatuur is prenataal (voor de geboorte) en nul tot zes jaar. Deze leeftijd is zo belangrijk, omdat ons brein wordt gevormd in relatie tot en de ervaring met anderen. Negentig procent van de aanleg van het brein wordt in deze tijd aangelegd.¹³

1.1 ACE's verder uitgewerkt

In dit boek kijken we vooral naar gebeurtenissen zoals die welke Sterre meemaakt. Die duren langer voort, bovendien zijn vaak de mensen betrokken die voor het welzijn en de veiligheid van het kind moeten zorgen. Denk daarbij aan lichamelijke of psychische mishandeling, psychische of lichamelijke verwaarlozing, een ouder met verslavingsproblemen, een langdurige zieke ouder, een ouder in de gevangenis, opgroeien in langdurige armoede of chronisch pesten meemaken. Het kind wordt lange tijd blootgesteld aan een onveilige situatie. Dit tweede type gebeurtenissen heeft meer impact op de ontwikkeling van het kind. In dit boek gaat het vooral over deze tweede categorie. Lang werd gedacht dat jonge kinderen geen last hadden van ingrijpende gebeurtenissen, maar dit idee is achterhaald.¹⁴ De eerste duizend dagen van het leven van een kind vormen een periode van zeer snelle biologische ontwikkeling en zijn van cruciaal belang voor de gezondheid van het kind op latere leeftijd.^{15 16 17}

De eerste duizend dagen

De eerste duizend dagen na de geboorte vormen een cruciale periode voor de ontwikkeling van het darmmicrobioom (allerlei bacteriën, virussen en gisten die in ons lichaam zitten). Dit microbioom is essentieel is voor de ontwikkeling van het immuunsysteem en de algehele gezondheid. Dit systeem ondergaat in deze periode grote veranderingen als gevolg van veranderingen in voeding en omgeving. Als er vroeg in het leven verstoringen optreden, kan dat blijvende gezondheidseffecten hebben, waaronder een verhoogd risico op ontstekingsziekten, auto-immuunziekten, neurologische aandoeningen en obesitas.¹⁸

De gebeurtenissen die hiervoor beschreven zijn noemen we ACE's.¹⁹ Ze komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en thuisomgeving. Cijfers over ACE's in de literatuur variëren van veertig procent tot negentig procent,²⁰ omdat niet altijd dezelfde categorieën gebruikt worden. De impact van ACE's kan groot zijn. Ook (zeer) jonge kinderen maken al ACE's mee. Aan het eind van de basisschool heeft 44% van de kinderen al een ACE meegemaakt en dik tien procent zelfs meer dan drie ACE's.²¹ Ook in Vlaanderen zie je dit: onderzoek leert dat twaalf procent van de kinderen vier of meer negatieve ervaringen meemaakt.²² Voor bijna de helft van de leerlingen geldt dat zij hun eerste ACE meemaken als zij nul tot vier jaar oud zijn (45%).^{23 24} Gelukkig ontwikkelt twee derde van de kinderen geen trauma. Wat trauma is, lees je in paragraaf 1.1.4.