

Ontrafelen van trauma en weven van veerkracht

Speelse ontdekkingstochten met kinderen, families en hun netwerken

Lustrumviering NVRG, Utrecht, 23 maart 2023

Sabine Vermeire

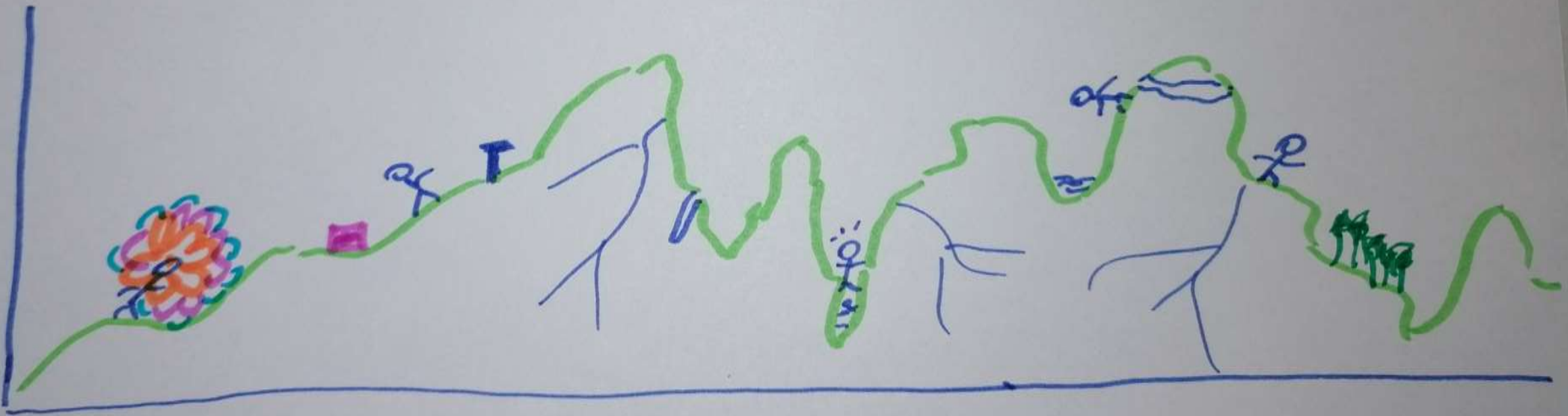


- ▶ Traumatische en ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd kunnen zowel fysiek, emotioneel als psychisch wonden slaan. Ook de relationele en sociale geraaktheden trekken diepe sporen. Doorheen de tijd kunnen uiteenlopende moeilijkheden de bovenhand nemen en zich nestelen in en tussen kinderen, ouders en de vele betrokkenen. Vanop veilige grond onderzoeken we samen met kinderen, gezinnen en netwerken de vele tentakels van trauma en faciliteren we een gevoel van 'agency, belonging en coherentie'. We initiëren nieuwe relationele dansen en narratieven die hoop creëren zonder meegesleurd te worden in de vele draaikolken en stroomversnellingen. In steeds wijdere kringen weven we netwerken van veerkracht.

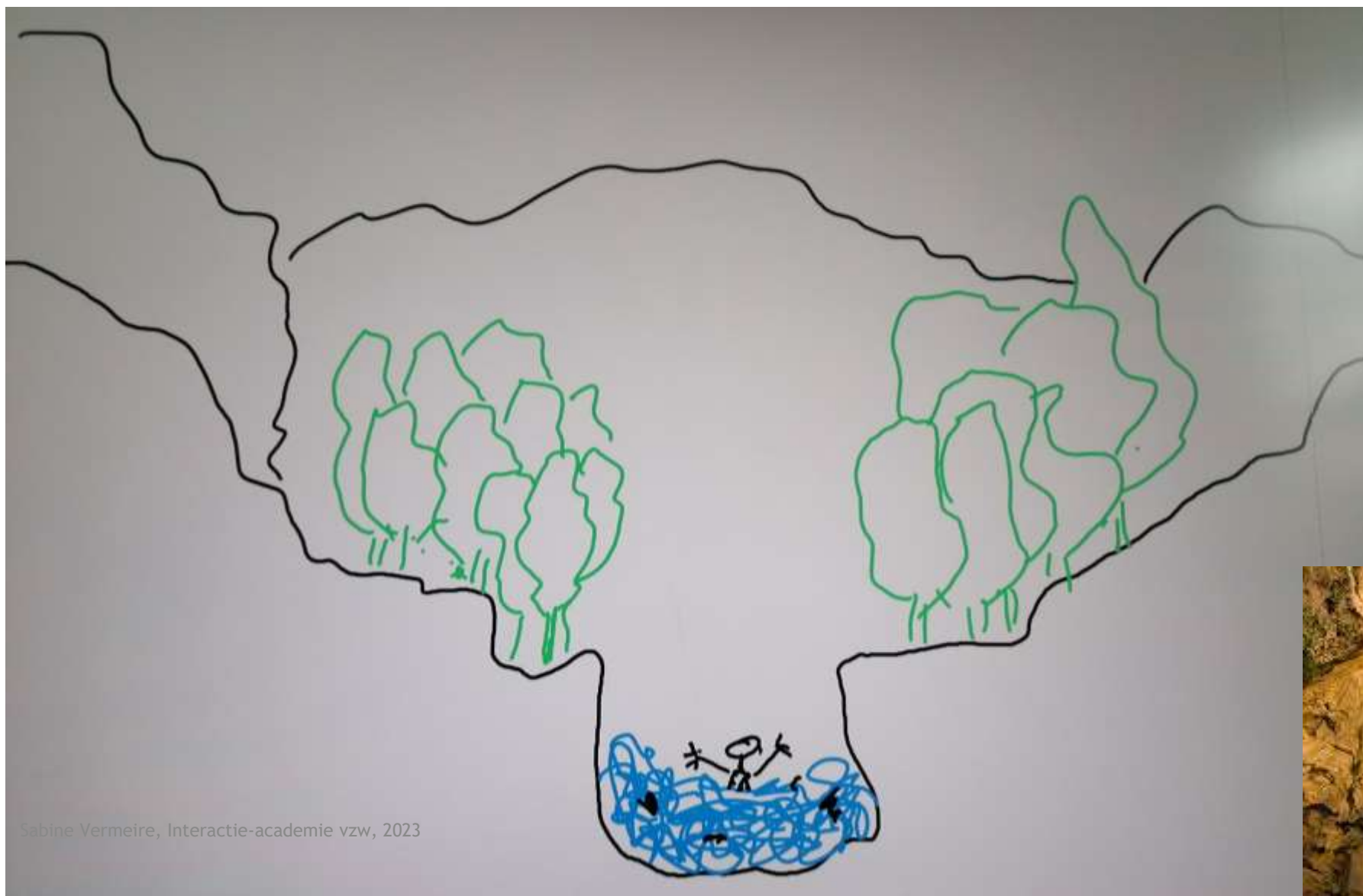
- ▶ Dank voor de uitnodiging
- ▶ Dank aan de kinderen, jongeren, gezinnen, hulpverleners met wie ik mocht samenwerken de voorbije jaren
- ▶ Een lustrum viering, tijd om terug te kijken, stil te staan bij hier en nu maar ook om vooruit te kijken...
- ▶ Toestemming om Xander zijn verhalen hier te brengen als rode draad doorheen de lezing.

Xander

Wanneer kinderen, (pleeg)ouders, begeleiders aankloppen...



- ▶ Kinderen, jongeren, gezinnen, (pleeg)ouders, begeleiders komen aankloppen met
 - ▶ vaak pijnlijke, soms traumatische levensgeschiedenissen
 - ▶ deze moeilijkheden, geschiedenissen hebben wonden geslagen en zich vaak ingeschreven
 - ▶ in hun lijf en leden
 - ▶ In hun relaties
 - ▶ In hun verschillende leefwerelden (sociaal), hun gemeenschap
- ▶ Vaak is er reeds een lange zoektocht aan de gang bij het kind en vele betrokkenen over
 - ▶ hoe zich hierbij staande houden?
 - ▶ Hoe dit alles te begrijpen?
- ▶ Vaak zijn ze beland in een kolkende rivier : overweldigende emoties, knagende gedachten, problematisch gedrag, relationeel gedoe en sociale uitsluiting



Sabine Vermeire, Interactie-academie vzw, 2023



Ze verliezen zicht op wat en wie er nog toe doet... Waar ze nog bij horen... ervaren niet langer een besef van invloed



Bovendien belanden ze nooit alleen in een kolkende rivier...



Een kluster aan pijnlijke ervaringen, moeilijkheden en gestolde probleemverhalen heeft zich genesteld

- ▶ Deze problemen en probleemverhalen dirigeren steeds meer elkeen hun hele doen en laten.
- ▶ Ze leiden vaak tot niet helpende relationele dansen, meer zelfs...

We weten niet van buitenaf en van vooraf

- ▶ wat door dit particuliere kind, deze familie,... als traumatisch zal ervaren worden
- ▶ Net zoals we niet van vooraf aan weten hoe precies het kind en zijn omgeving zal reageren op de pijnlijke levensgebeurtenissen en welke betekenissen zich zullen nestelen
- ▶ Toch hebben we een kompas nodig om te navigeren in deze kluwens en complexiteiten

Een aantal uitgangspunten als therapeutisch kompas

Deze kinderen (en heel vaak ook hun gezin, familie, vele omstaanders...):

Vaak verstrikt in gevoelens van machteloosheid, hulpeloosheid, hopeloosheid

- ▶ Verlies 'a sense of agency en mattering'
- ▶ Verlies 'a sense of belonging'
- ▶ Verlies 'a sense of coherence'

Een zich snel uitbreidende olievlek over de verschillende relaties en levensdomeinen heen

Ze ervaren zichzelf niet langer 'actieve participant' in hun leven en relaties.

Wanneer deze kinderen, jongeren, ouders, gezinnen,.. aankloppen

- ▶ het gevoel dat de dingen hen overkomen
- ▶ Vaak niet hun idee om in therapie / counseling te komen...
- ▶ Argwaan heeft zich vaak in hun leven en hun relaties genesteld

Hoe niet over doen wat daar al zo vaak gebeurd is?

Hoe geweld of trauma niet reproduceren?

Hoe niet tuimelen in niet-helpende communicatieve spiralen of relationele dansen?

Hoe tegenwicht bieden aan de zuigkracht op reducties, polarisaties, ...

- ▶ Een lijstje voor het wachten...

Sabine Vermeire, Interactie-academie vzw, 2023

Een vragenlijstje voor tijdens het wachten...

Wat is je lievelingseten?

Wat is je lievelingstelevisieprogramma, netflixserie of film?

Wat is je favoriete kledingstuk?

Heb je een idool, lievelingsmuziekgroep, sportpersoon?

Wat is je lievelingsdier?

Wie is belangrijk in je leven die je straks graag wil voorstellen aan ons?

Kan je één van de beste momenten uit je leven tot nu toe vertellen?

Wat zijn de moeilijkste momenten uit je leven waar je straks mogelijks iets wil over vertellen?

Een zorgvuldig weloverwogen uitnodigen...

- ▶ Wat zou dit kind appreciëren dat ik minimaal opmerk?
- ▶ Maar eenmaal in mijn bureau...



Belangrijk om te beseffen : Xander komt niet alleen het gesprek binnen...

- ▶ Een web aan complexiteiten,
- ▶ trekkende en duwende ervaringen en verbindingen uit het verleden en heden wandelen mee binnen
- ▶ Zowel zichtbare als onzichtbare aanwezigen spreken mee. Ze vertellen hoe dit alles moet begrepen en aangepakt worden
 - ▶ Dit moet stoppen
 - ▶ Argwaan
 - ▶ Lastige emoties, gedrag, gedachten, lichaamsreacties,...
- ▶ Verschillende werelden, instituten en discoursen spreken mee
- ▶ De bredere sociale, economische en culturele context spreekt mee

Hoe kunnen we in dit complexe web stap voor stap samen met het kind en de vele betrokkenen de problemen en probleemverhalen serieus nemen, zegbaar en deelbaar maken, ontrafelen en intussen veerkrachtbevorderende netwerken weven?

- ▶ Hoe van bij de start zich terug actieve participanten ervaren in hun leven, in hun relaties en de daarmee gepaard gaande betekeniscreatie?
- ▶ Bevorderen van ‘a sense of agency, mattering, belonging en coherence’
- ▶ En dit is geen individuele opdracht! Maar een gezamenlijke onderneming!

Hoe netwerken van veerkracht weven?

- ▶ veerkracht niet als individuele eigenschap!
 - ▶ De negatieve (relationele) kettingreacties stoppen
 - ▶ Positieve (relationele) kettingreacties bevorderen
 - ▶ Het opdoen van nieuwe (relationele), andersoortige ervaringen
 - ▶ Cognitief en affectief verwerken van de ervaringen (als relationeel en sociaal proces)
 - ▶ De ervaring van het relatief goed door spartelen van voorgaande pijnlijke ervaringen werkt veerkracht bevorderend
 - ▶ Een responsieve relationele en sociale, culturele wereld
 - ▶ Het toegang hebben en kunnen aansluiten en gebruik maken van relationele en sociale steunbronnen die passend zijn in hun leef- en betekeniswereld
- ▶ Gebaseerd op veerkrachtonderzoek
- ▶ Rutten (1999), Walsh (2003, 2007), Werner (2005), Ungar, (2005, 2019,2021), Vermeire (2022)

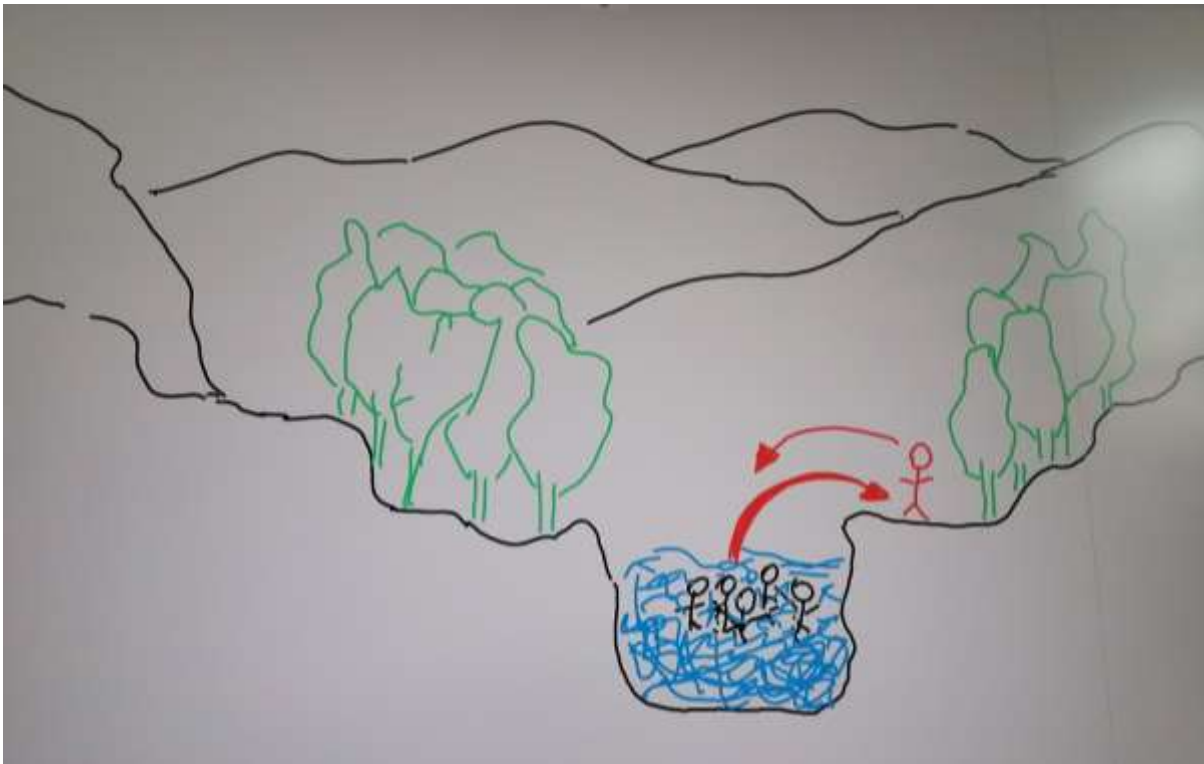
Een begin maken... en op verhaal komen

Hoe uitnodigen zodat het kind en betrokkenen van bij de start actieve participanten zijn van het komende proces?

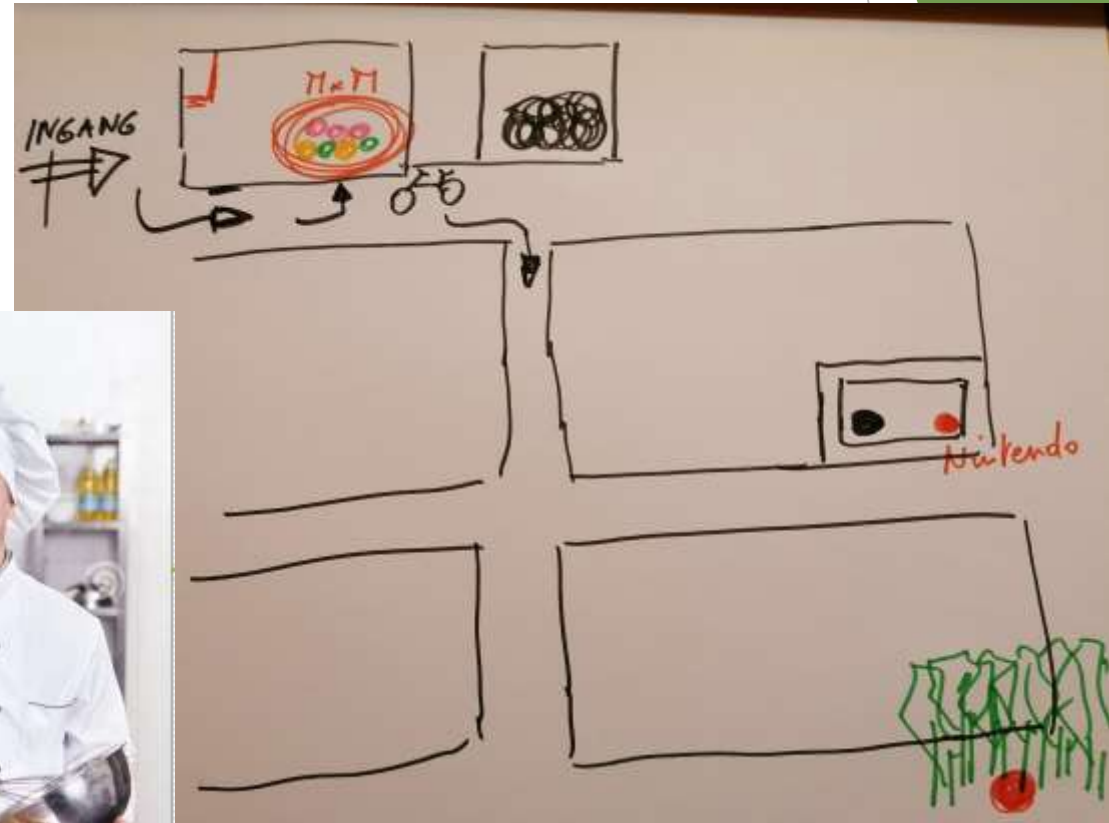
- ▶ Co-researchers, co-regisseurs,..., een samen lerende gemeenschap,...
- ▶ Veilige grond en 'veiligheid doen'
- ▶ Een team of wederzijdse support en solidariteit
- ▶ Serieuze speelsheid en speelse serieusheid

Veilige gronden en een team of support

- ‘A riverbank positie’ (Kaseke, 2010) / ‘A zone of calmness’ (Pederson, 2015)



Een dag uit het leven van...



Een team van wederzijdse support en solidariteit

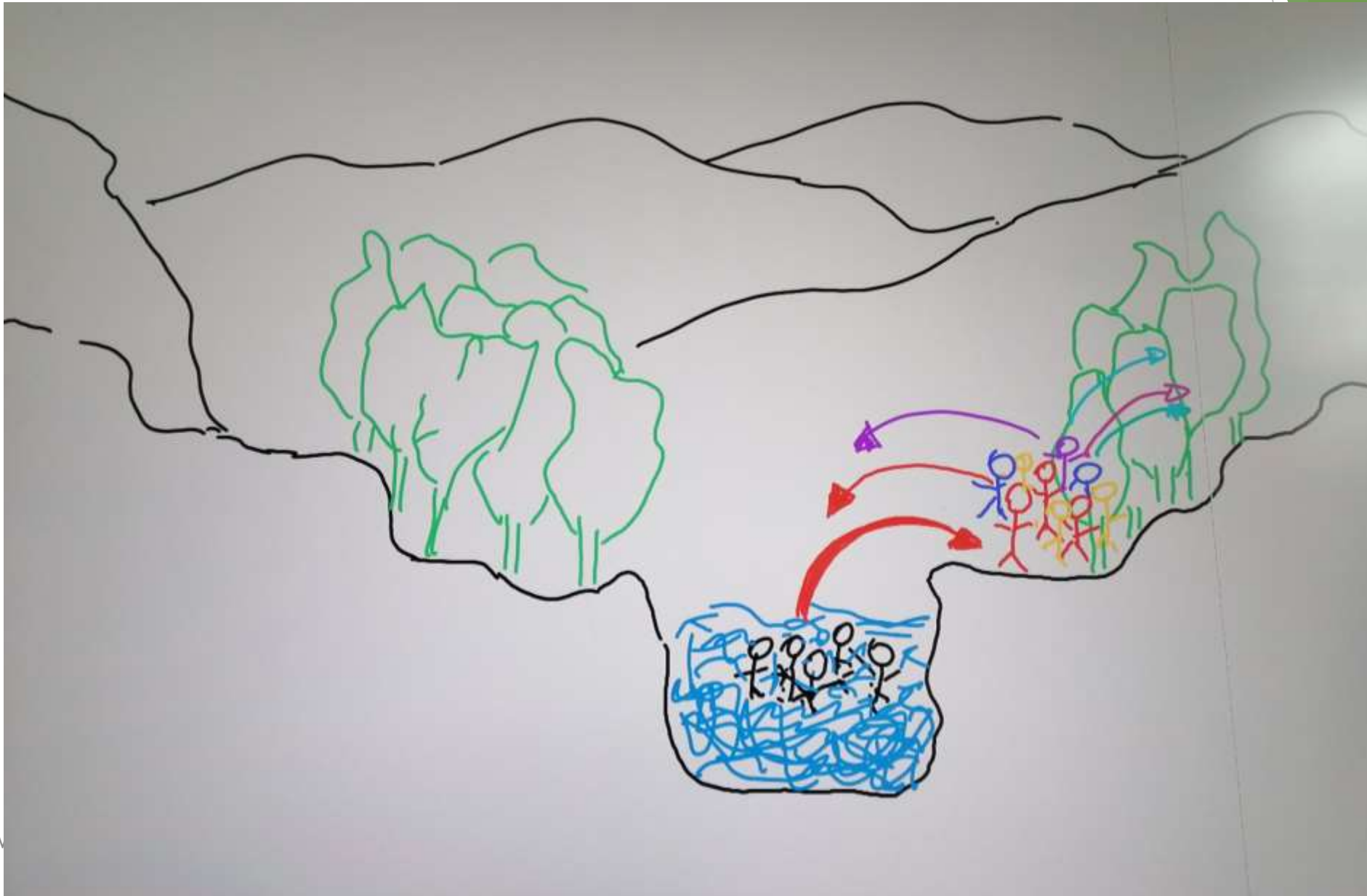
- ▶ Antidotum voor...
 - ▶ 'samen de schouders eronder'
 - ▶ Wie doet ertoe op welke wijze op welk moment (& vice versa)?
 - ▶ Van bij de start ook het gevoel van agency en mattering bevorderen
 - ▶ Kinderen moeten verder met de mensen uit hun leefwereld...
-
- ▶ Karin, de mevrouw van de campingwinkel
 - ▶ Mama
 - ▶ Zeraora

Netwerk  **kind**

Samen net-werken weven



Netwerk  **kind**



Speelse ernst en ernstige speelsheid

- ▶ Een **brug tussen verschillende werelden, taalvormen, posities** en samen duikelen in **een andersoortig onderzoek en relationele dansen**, aansluitend op hun leef- en betekeniswereld
- ▶ **de geijkte paden** verlaten
- ▶ De deur naar de **nieuwsgierigheid en verbeelding openzetten** en mogelijke nieuwe (soms onverwachte) perspectieven en verhalen in het vizier krijgen, co-creëren van nieuwe betekenissen
- ▶ ...

Een brief...

- ▶ Hun leed, hun inzet en relationele betrokkenheid, hun antwoorden, wensen, hoop, ... bestaan in de relationele en sociale wereld...
- ▶ Documenteren van onze gezamenlijke therapeutische reis

Dag Xander

2 mei

- ▶ Zoals beloofd stuur ik je een briefje. Je wil graag ons gesprek op papier hebben zodat je kan bijhouden wat we bespreken en misschien kan tonen aan de jeugdrechter wat je bezighoudt.
- ▶ Maandagavond kwam je samen met Ilse, de coördinator van het internaat bij mij langs. Je vertelde wat je de voorbije maanden allemaal overkwam. Veel zaken vielen je zwaar! En je vindt ze nog steeds vreselijk. Ze maken je kwaad en verdrietig.
- ▶ Het ergste leek me dat je geplaatst bent in een internaat door de jeugdrechter. Je weet precies hoeveel dagen je al in het internaat bent (4 maanden en 28 dagen).
- ▶ Dit maakt dat je je mama veel minder ziet en haar heel erg mist.
- ▶ Bovendien maken de andere kinderen in de groep veel ruzie. Het is er heel druk.
- ▶ Je kan niet goed meer slapen want je mama is heel vaak in je hoofd. Soms heb je eens een ‘geluksdag’ maar dan nog kan er ’s nachts een nachtmerrie komen. In sommige van deze akelige dromen vind je mama niet meer terug! Ze is omringd door massa’s dubbelgangers waarbij niet meer te achterhalen is wie de echte mama is. In andere nachtmerries worden beloftes gedaan die niet waar zijn (zoals dat je voorgoed naar huis mag...)
- ▶ (zie boekje Xander, geplaatst)

Welke problemen en probleemverhalen hebben hen in de greep? En welke moeten we als eerste ontrafelen?

Een kluwen aan problemen

- ▶ Vaak discussies over en rondom het kind, de familie...

Kunnen samen met het kind en de belangrijke betrokkenen onderzoeken

- ▶ wat allemaal trekt en duwt?
- ▶ Wat het zwaarst weegt ?
- ▶ Waar ze zich het meest zorgen over maken?
- ▶ En wat we als eerste best onder de loep nemen?

De moeilijkheden, zorgen, pijnlijke gebeurtenissen op de onderzoekstafel

- ▶ Samen (emotie)taal zoeken, reflecteren, en in dialoog gaan over wat hen bezig houdt en wat de moeilijkheden mogelijk nog betekenen naast de gestolde betekenissen, werkt verbindend en kan een gevoel van agency bevorderen
- ▶ Het gaat bestaan in hun relationele en sociale wereld

Een kluster aan problemen op de onderzoekstafel...

- ▶ De piekergedachten
 - ▶ Nachtmerries, paniekaanvallen
 - ▶ De tranen
 - ▶ De ruzies in de leefgroep
 - ▶ Stomme, domme school
 - ▶ Het missen van mama
 - ▶ ...
- ▶ En natuurlijk de gebeurtenissen uit het verleden...



Een gezamenlijk onderzoek...



Intussen ontrafelen we verder wat nog allemaal trekt en duwt en welke zorgen nog verbonden zijn met de piekergedachten, nachtmerries, het missen,...?

Lastige emoties, lastig gedrag, antwoorden van het lichaam... niet te begrijpen los van vele relaties en contexten waarin kinderen leven (in het heden, verleden en toekomst)

Het piekeren, de nachtmerries, het rotgevoel,... 'wat trekt en duwt?'

- ▶ Komt het ooit nog goed met mijn mama? Met mij?
- ▶ Is het mijn schuld? Hoe kan ik voor mama zorgen? Wie zorgt voor mama?
- ▶ Ben ik een slecht kind? Mag ik kwaad zijn? Krijg ik ook borderline?
- ▶ Kan ik ooit nog terug naar huis?
- ▶ ...
- ▶ Eenmaal de vragen zegbaar/zichtbaar,... kunnen we deze op hun beurt samen gaan onderzoeken en ontrafelen... en terug een beetje gevoel van invloed verwerven.

Het grote borderline onderzoek en vele andere ‘onderzoeken’

- ▶ Iets zoals de Mexicaanse griep? Is het besmettelijk? Zijn er trucs om het niet te krijgen? Wat vertelt de DSM?

Hoe houd je je staande in onzekerheid, onvoorspelbaarheid en een telkens opnieuw te ontwarren kluwen?

- ▶ Hoe doen anderen dit niet thuis wonen?
- ▶ Mag ik nog wel plezier hebben? Hoe moet/mag ik mij verhouden tov mijn mama

De 'toestanden' onder de loep

- ▶ 'Toen en daar' maar ook nog steeds 'hier en nu'
- ▶ Een interview + OW

Nieuwe relationele dansen en narratieven

Al zoekende en doende samen verwerft Xander taal om te delen wat hij meemaakt (met oa vrienden, begeleiding,...)

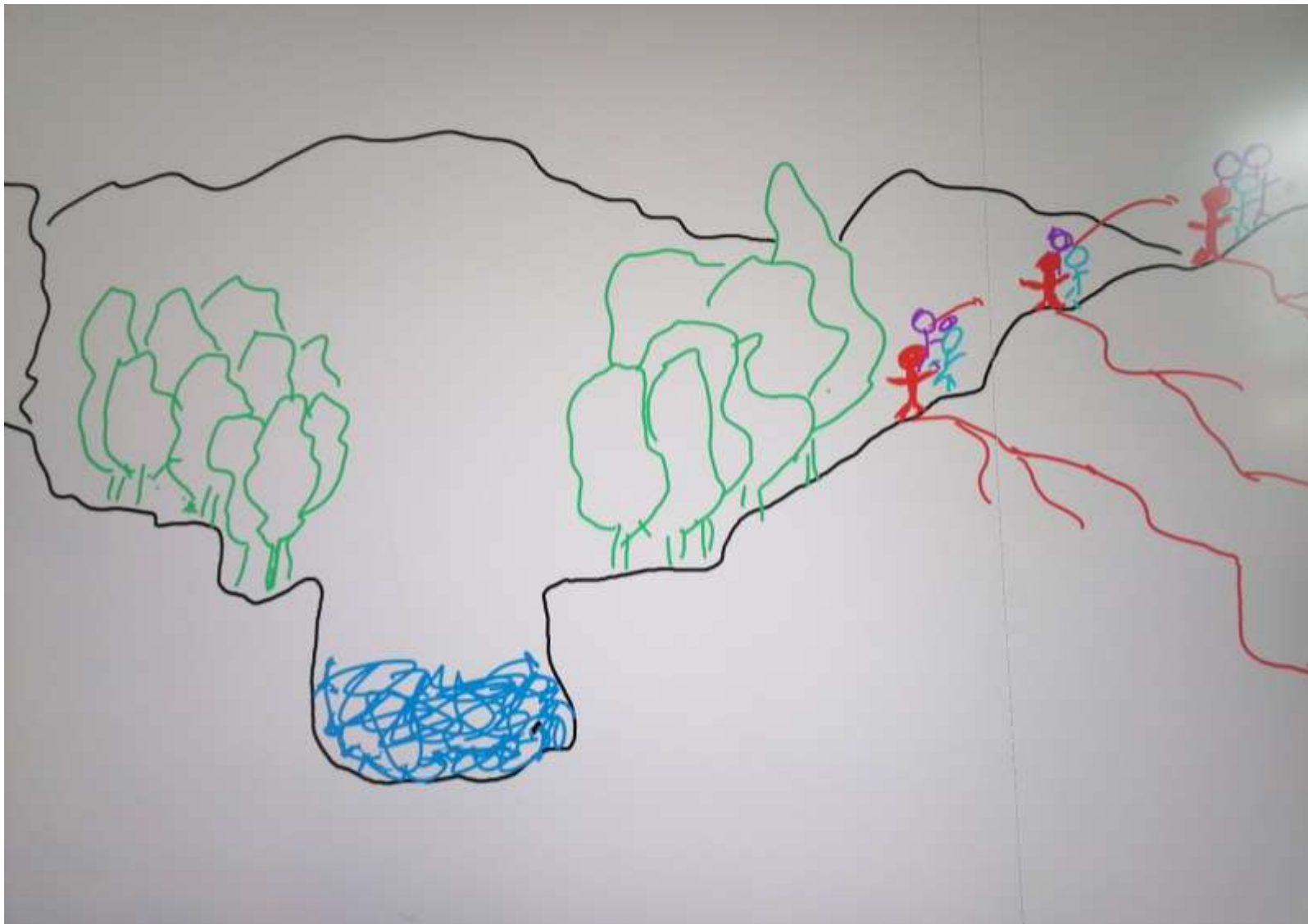
En samen te zoeken naar kleine acties om zich staande te houden, trouw te blijven aan wat en wie voor hem belangrijk zijn

en verzamelen we ook ideeën om toch zinvolle ‘support’ te leveren aan zijn moeder en tegelijk zich te positioneren tov de borderline, de alcohol (en op die manier ook tov zijn moeder) en de blijvende ‘toestanden’

Er komt terug ruimte
ont-dekken en co-creëren van alternatieve
perspectieven, betekenissen en verhalen... en
we blijven 'netwerken van veerkracht' bouwen

Street dance, rapsongs, vrienden, begeleiding en een leerkracht die samen met hem onderweg zijn...

En zich telkens opnieuw (her)positioneren in relatie tot de problemen/moeder/school/...



Sabine Vermeire, Interactie-academie vzw, 2023

Van isolement naar een gevoel 'ertoe te doen' en 'erbij horen'

- ▶ Niemand weet wat het betekent om in zo'n leven te zitten...
- ▶ Een tijdelijk samenbrengen van de vele puzzelstukjes die we intussen gevonden en verzameld hebben...
- ▶ 'a sense of coherence'



Hun levensparcours is geen 'highways to heaven', de 'taaiheid' van problemen en probleemverhalen...

- ▶ Niet voor eens en voor altijd...
- ▶ Bij nieuwe gebeurtenissen, in elke nieuwe levensfase of in sommige specifieke contexten kunnen problemen terug geactiveerd en betekenissen opnieuw gaan schuiven.
- ▶ Telkens weer een nieuwe weg banen in het leven.
 - ▶ Ook onze hulpverlening geen 'highway to heaven' ;-)

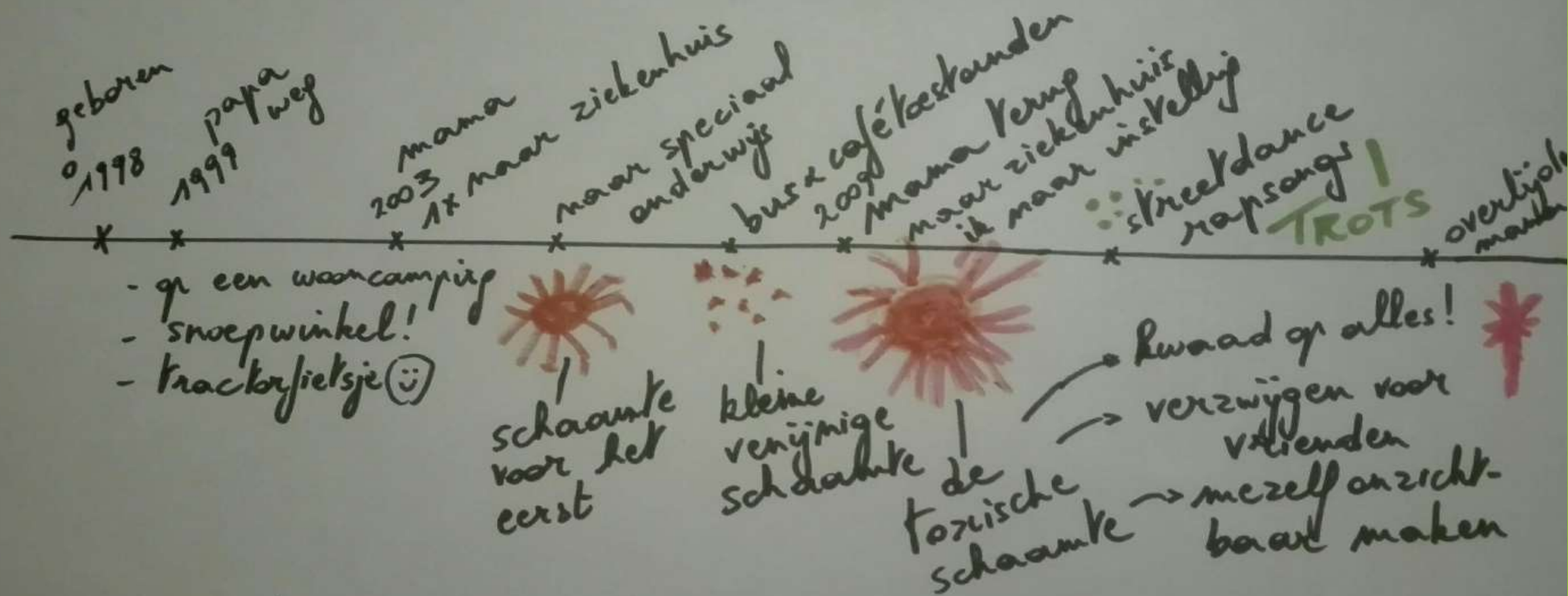
Een noodkreet!

Paniekaanvallen: word ik nu echt gek?



Sabine Vermeire, Interactie-academie vzw, 2023

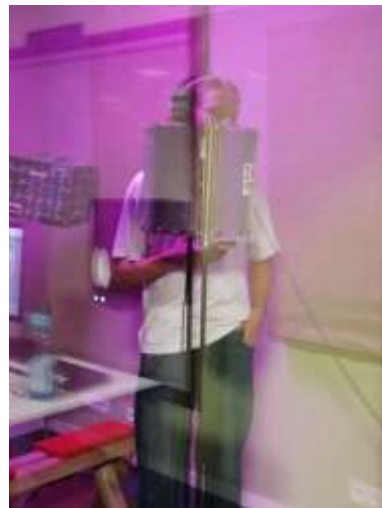
De Schaamte



Een rapsong als antwoord, houvast en statement : *Mama*

Een droom wordt waar...

- Waardevolle bijdragen in het leven van anderen



Laying down a path in walking : een gevoel van ‘coherentie’ en ‘continuïteit

- ▶ Gedurende deze processen verzamelen we massa's puzzelstukjes
- ▶ We weven voortdurend nieuwe rode draden in het grotere levensweefsel
- ▶ De oogst van elk gesprek, elke ontdekking telkens opnieuw verzamelen en documenteren



Epiloog...

Een berichtje

- ▶ ‘Ik vertrek op wereldreis’
 - ▶ Wie ben ik nu echt?

En een zoomgesprek

Een nieuw onderzoek en een nieuwe etappe...

- ▶ *Wat ik zoek is een thuis!*
- ▶ *Hoe maak je een thuis en hoe doe je een thuis?*
- ▶ *Hoe doe je dat je thuis voelen in een thuis?*



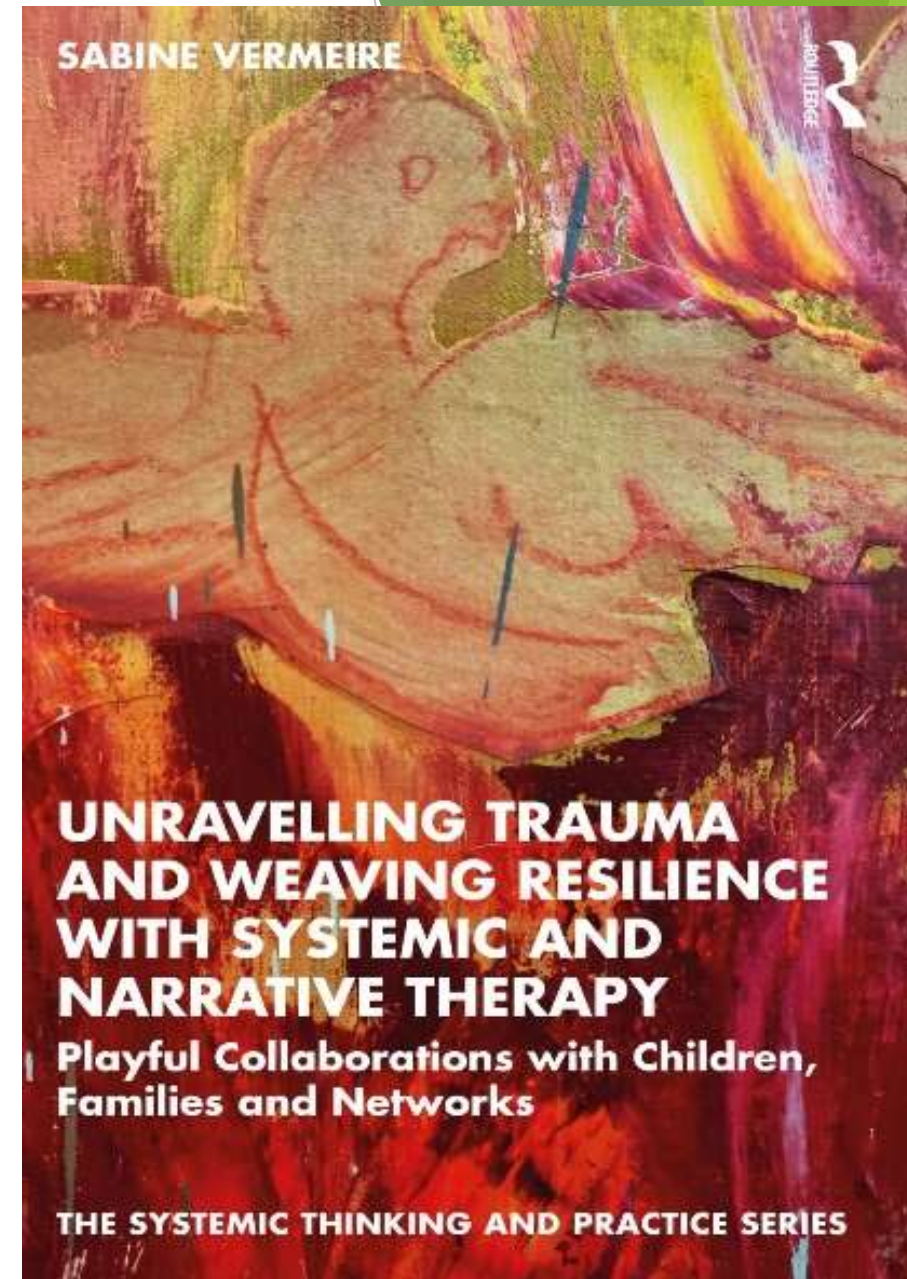
Zin in meer?

- ▶ www.interactie-academie.be
 - ▶ ‘samenwerkingsgericht en systemisch werken met gezinnen’
 - ▶ STW-jaaropleiding
 - ▶ <https://opleidingen.interactie-academie.be/opleidingssjabloon/samenwerkingsgericht-en-systemisch-werken-met-gezinnen>
 - ▶ Narratieve leertraject (basis - verdieping - specialisatie)
 - ▶ Erkend als specialistische cursus ST io
 - ▶ Geaccrediteerd en erkend NVRG (PE-online), SKJ, vaktherapie
 - ▶ <https://opleidingen.interactie-academie.be/portal-over-het-bedrijf/leertraject-narratieve-hulpverlening>
- ▶ Sabine.Vermeire@iaac.eu

Lezing op youtube

Sabine Vermeire, Interactie-academie vzw, 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=S-EgBNofpu0>



Reductie code **EFL02** bij Routledge