

UITINGEN VAN EEN OVERBELAST STRESSSYSTEEM

Uitingen van een overbelast stresssysteem bij pleegkinderen

- Passief gedrag: kind mist een gevoel van controle; gebeurtenissen overkomen hem en het kind voelt niet dat hij/zij daar invloed op heeft.
- Uitdagen en testen van de opvoeders op een manier die zelfs de plaatsing kan bedreigen. Ze proberen in de nieuwe omgeving dezelfde reacties uit te lokken als die waar ze vanuit het verleden vertrouwd mee zijn.
- Controlerend gedrag: de touwtjes niet uit handen willen geven en overal de "baas" in willen spelen.
- Verzorgend gedrag: niet bij de leeftijd passend verzorgend gedrag naar de opvoeder (bijvoorbeeld de opvoeder willen troosten en verzorgen).
- 'Allemansvriendje'-gedrag: vreemde mensen teveel als bekenden benaderen, bijvoorbeeld bij wildvreemde mensen op schoot gaan zitten.
- Verkeerd 'lezen' van gezichtsuitdrukkingen en andere non-verbale signalen en deze interpreteren als een bedreiging. De hersenen herkennen het niet als een nieuwe situatie en reageren door te vechten, te vluchten of te bevriezen.
- Het moeilijk vinden om te zeggen wat ze voelen en daar woorden voor vinden.
- Heftige emotionele reacties: het kind mist mogelijk vaardigheden om zijn emoties te reguleren en zichzelf te kalmeren. De hersengebieden die hiervoor nodig zijn kunnen onderontwikkeld zijn.
- Negatieve overtuigingen en verwachtingen over zichzelf (waardeloos, machteloos) en over de verzorgers (onbetrouwbaar, afwijzend).

Tips voor pleegouders

- Vat het gedrag niet persoonlijk op.
- Als het kind je op afstand houdt : blijf beschikbaar en responsief.
- Wees je bewust van je eigen emotionele reacties op het gedrag van het kind.
- Leer op te merken wat de triggers zijn, wat je kind van streek of angstig maakt, en leer deze te vermijden of te verminderen.
- Hanteer een vaste routine voor het kind, zodat het kind weet wat hij kan verwachten
- Corrigeer indien nodig in een kalme onderkoelde toon. Vermijd schreeuwen, verlaag de toon en intensiteit van je stem. Kom op ooghoogte van het kind en maak gebruik van eenvoudige, directe woorden. Gebruik geen fysieke straffen.
- Help het kind je gezichtsuitdrukking of de toon van je stem te begrijpen.
- Vertel het kind dat hun gevoel ok is en dat ze emoties mogen laten zien. Geef het kind woorden om zijn/haar emoties te labelen. Help het kind frustratie te uiten op een acceptabele manier.
- Ontwikkel ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen die het kind kan doen wanneer hij /zij overstuur raakt.
- Prijs het kind voor het uiten van gevoelens of als het lukt zichzelf te kalmeren. Herinner het kind aan deze vaardigheden als je merkt dat de emoties oplopen.

- Geef het kind waar mogelijk zeggenschap door eenvoudige keuzes aan hem over te laten zodat het weer het gevoel krijgt zelf regie op zijn leven te hebben. Geef het kind een gevoel van controle. Respecteer beslissingen van uw kind.
- Vertel het kind dat het veilig is, gewild, en de moeite waard is en dat u als opvoeder beschikbaar, betrouwbaar en responsief bent.
- Geef veel complimenten; zelfs bij neutraal gedrag.
- Wees consistent, voorspelbaar, zorgzaam en geduldig. Leer je kind dat anderen kunnen worden vertrouwd bij hem blijven en hem helpen.
- Wees geduldig; het gedrag is mogelijk het gevolg van jarenlange stress; leren om meer vertrouwen te krijgen zal niet in een handomdraai lukken. Het vraagt herhalen, herhalen, herhalen.
- Vraag om hulp als je problemen hebt of het te zwaar is. Doe het niet alleen. Vraag steun uit je netwerk en aan professionals. Er zijn therapieën om kinderen en ouders te helpen om te gaan met de effecten van trauma, Je hoeft dit niet helemaal zelf te doen.

Tips vrij vertaald naar: Parenting after trauma: understanding your child's needs. A Guide for Foster and Adoptive Parents © 2013 American Academy of Pediatrics and Dave Thomas Foundation for Adoption

Op 08-01-2016 gedownload van: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Documents/FamilyHandout.pdf>