

Hoe word ik een Oom Dik of Tante Ger?



Wat heb je nodig om je veilig te voelen?

Veiligheid is een breed begrip. Er zijn externe factoren die voor veiligheid zorgen, maar ook interne factoren die een gevoel van veiligheid vergroten. Om een goed idee te krijgen over wanneer een mens zich veilig voelt is de volgende vraag van belang:

‘Wat is de belangrijkste innerlijke factor die jij nodig hebt om je veilig te voelen?’



Veel van de bovenstaande begrippen, zoals ‘mezelf kunnen zijn’, ‘gelijkwaardigheid’, ‘de ruimte om te groeien’, kan je als kind alleen ontwikkelen als je in de thuissituatie veilig bent.

In een onveilige situatie kan een kind zich moeilijk(er) ontwikkelen. En de onveiligheid wordt vervolgens ook nog eens vergroot om het niet lukt om de innerlijke factoren te ontwikkelen die meer veiligheid bieden.

Veiligheid, wat is dat eigenlijk?

Veiligheid kan op twee manieren tot stand komen:

- Er zijn geen (potentiële) oorzaken van een gevaarlijke situatie

Bijvoorbeeld:

Het is winter je wilt in de auto op pad, en dat kan veilig want er ligt geen sneeuw op de weg en er wordt ook geen sneeuw, ijzel of vorst verwacht, dus in principe kan je veilig op weg.

Er zijn genoeg beschermende maatregelen aanwezig tegen deze potentieel gevaarlijke oorzaken.

- Er zijn genoeg beschermende maatregelen aanwezig tegen deze potentieel gevaarlijke oorzaken.

Bijvoorbeeld:

Er is nog steeds corona op de wereld, maar ook een geweldig vaccin, wat overal voldoende voorradig is, zodat iedereen beschermd kan worden tegen het virus.

Als het gaat om veiligheid in het gezin is één van de beschermende factoren dat de rolverdeling tussen de ouder en het kind duidelijk is.

Hier verstaan we dat de ouder(s) de volwassene(n) is/zijn, de kinderen zijn de kinderen. Wanneer ouders niet voldoende 'de volwassene' kunnen zijn en hun kinderen belasten met hun volwassen zorgen, angsten, twijfels etc. kunnen kinderen minder kind zijn. En dit kan het gevoel van veiligheid van het kind aantasten.

Het gevoel van veiligheid wordt natuurlijk ook aangetast wanneer het kind getuige is van geweld en bedreiging of slachtoffer van kindermishandeling.

Wanneer een kind minder kind kan zijn, betekent dit concreet dat het kind minder mogelijkheden heeft om zich te ontwikkelen, te ontdekken wie het is, wie het wil zijn, wat zijn sterke en zwakke kanten zijn. Die ontwikkeling heeft een kind nodig om een zelfbewuste en zelfverzekerde volwassene te kunnen worden.

Wanneer er factoren aanwezig zijn waardoor het kind onveilig opgroeit, kunnen er ook factoren aanwezig zijn die toch bescherming bieden.

Deze beschermende factoren kunnen er voor zorgen dat het geweld eerder stopt, of dat de gevolgen ervan minder heftig zijn.

Hier komen Oom Dik en Tante Ger al om de hoek kijken. Want de aanwezigheid van een betrouwbare volwassene in het leven van een kind kan bescherming bieden. En wel op twee manieren:

- Direct: door de aanwezigheid van die persoon wordt er geen geweld gebruikt.
- Indirect: door de aandacht van deze persoon wordt de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van een kind versterkt. Daarmee wordt tegengif geboden tegen de gevolgen van de mishandeling, verwaarlozing en/of onveiligheid.

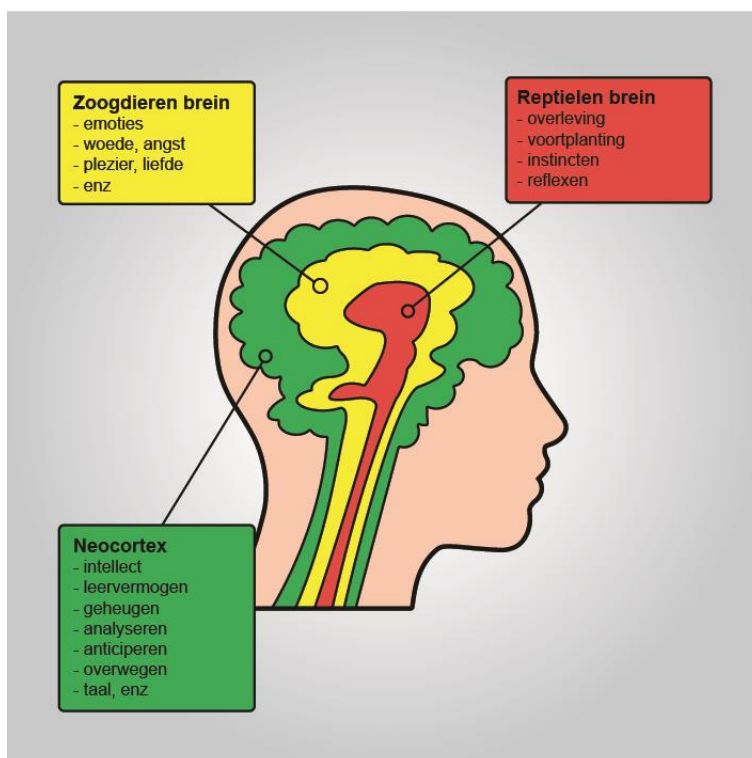
"Geduld, voorspelbaarheid, liefdevolle zorg en een kind echt zien en aanmoedigen, dáár draait het om. Zo kun je ervoor zorgen dat hun hersenen weer een beetje anders geprogrammeerd worden."

- Bruce Perry (grondlegger van de Child Trauma Academy in Houston)

De hersenen

Op dit plaatje zie je drie hersengebieden:

1. **Reptielenbrein** (hersenstam):
ons oudste brein beheerst de instincten, reflexen en het basale fysieke functioneren, zoals ademhaling en hartritme.
2. **Hersenschors** (Neocortex): dit is ons 'jongste brein'. In dit deel van de hersenen wordt het denken geregeld. Ons intellect, ons leervermogen, ons geheugen, dat alles zit in dit deel van de hersenen. En ook het analyseren, anticiperen en overwegen, gebeurt allemaal hier.
3. **Zoogdierenbrein** (limbisch systeem): Het zoogdierenbrein regelt veel onbewuste processen, zoals onze emoties, onze persoonlijkheid en een deel van ons geheugen.
Onder meer de **amygdala**, de hippocampus, de insula en de **thalamus** bevinden zich in dit brein.
De **amygdala**, in ons zoogdierenbrein helpt bij de opslag van geheugen. Hij geeft gebeurtenissen en herinneringen een emotionele lading. Bij het herinneren van de gebeurtenis of iets voor de tweede keer meemaken, zorgt hij voor de emoties die die gekoppeld zijn aan de herinnering.
De **thalamus** is het 'schakelstation' in de hersenen. Hij bepaalt wat er met een binnenkomende prikkel moet gebeuren. Als een prikkel bij de thalamus binnenkomt, zendt deze een signaal uit naar de amygdala en naar de cortex, waarmee we afwegingen kunnen maken en de amygdala kunnen afremmen. Deze route wordt de **langzame of indirecte route** genoemd.



Maar er is ook een snelle route; dan wordt er alleen een signaal uitgezonden naar de **amygdala**. Dat gebeurt als we in gevaar zijn.
En dan komen we, vanuit een reflex in een vecht-of-vluchtreactie stand, of bevrozen we.
We moeten dan meteen handelen en niet eerst nadenken. Ons lichaam wordt voorbereid om te vechten of te vluchten, onze hartslag versnelt. We worden hyperalert waardoor we prikkels nog beter waarnemen.
Dit is een natuurlijk en nuttig verdedigingsmechanisme bij gevaar.
En als vechten of vluchten niet mogelijk is, dan is bevrozen een nuttige manier om de schade zo veel mogelijk te beperken.

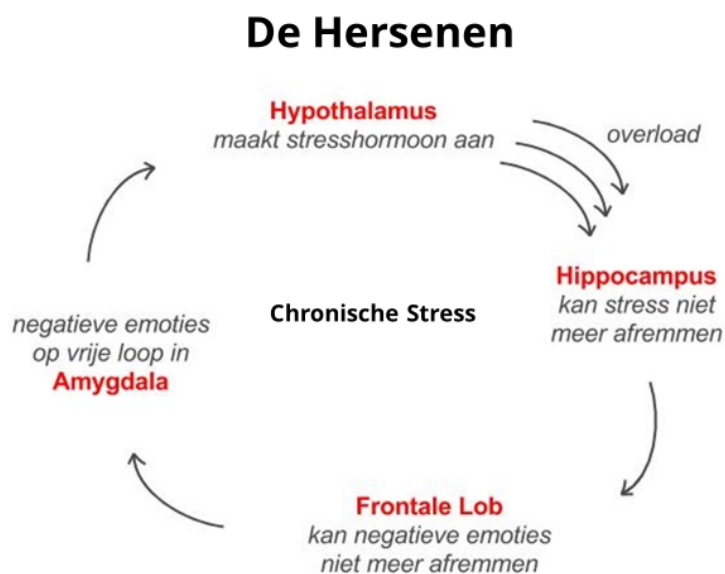
Wanneer je als kind veilig opgroeit dan werken deze drie delen van de hersenen heel goed samen. En er worden goed werkende verbindingen tussen deze drie gelegd.

Maar als je niet veilig opgroeit en je veel dreiging voelt, dan gebeurt er iets anders, dan gaat je stresssysteem vol aan, en dat blijft ook aan.

Het stress systeem

In dit plaatje zie je wat er gebeurt wanneer we constant stress ervaren.

De **hypothalamus** gaat aan het werk en maakt o.a. het stresshormoon cortisol aan



Onder invloed daarvan gaat de **hippocampus** aan het werk, want die moet de rust weer herstellen als dat kan.

Maar als de stress blijft voortduren, dan raakt de **hippocampus** overwerkt en kan deze niet de stress niet meer afremmen. Daardoor raakt de **frontale lob** beschadigd. En dat is lastig want die moet juist weer de **amygdala** afremmen.

Als de **amygdala** niet genoeg wordt afgeremd dan krijgen negatieve emoties heel veel ruimte en die zorgen weer voor stress.

En dan is de cirkel rond.

Bij kinderen die mishandeld worden is het stress-systeem bijna altijd vol aan. Hierdoor werken de verschillende hersendelen niet meer goed samen. En worden ook belangrijke verbindingen tussen de hersendelen niet goed aangelegd. En dat heeft bij deze kinderen invloed op hun ontwikkeling. Het heeft een negatieve invloed op het geheugen, op de manier waarop dingen aangeleerd worden. Het kan tot angstklachten leiden en het kan er ook nog voor zorgen dat men vatbaarder wordt om ziek te worden.

Gevolgen onveilig opgroeien en mishandeling

De gevolgen van onveilig opgroeien en mishandeling voor een kind kunnen zijn dat een kind:

- Geen zelfvertrouwen ontwikkelt
- Geen eigenwaarde ontwikkelt
- Zelfhaat (ik ben een slecht kind, slecht mens) ontwikkelt
- Geen mogelijkheid heeft om te ontdekken wie hij of zij is
- Schuldgevoelens ontwikkelt
- Last krijgt van schaamte
- Angstig wordt door de onvoorspelbaarheid van het geweld
- Geen kind meer kan zijn
- Geen vertrouwen meer heeft in anderen

De bovenstaande gevoelens en gedragingen zijn de negatieve gevolgen van het onveilig opgroeien van een kind. Deze gevoelens belemmeren de ontwikkeling van een kind.

Hoe groot de invloed op de ontwikkeling van het kind is hangt onder andere af van de duur en de ernst van het geweld en/of verwaarlozing, de leeftijd waarop het begint, mate van sociale steun en emotionele druk, en de persoonlijkheid van het kind.

Oom Dik en Tante Ger

Een Oom Dik of Tante Ger zijn is niet alleen belangrijk voor kinderen die mishandeld worden. Het gaat ook om kinderen die nu bijvoorbeeld, door de corona crisis geconfronteerd worden met armoede én de zorgen van hun ouders, kunnen zich ineens een stuk minder veilig voelen waardoor hun ontwikkeling negatief beïnvloed kan worden. Het is voor alle kinderen belangrijk en naar mate kinderen het moeilijker hebben, wordt de impact van een Oom Dik of een Tante Ger groter. Beschermende volwassenen gaan op een veilige en vertrouwde manier met het kind om. Ze geven het kind complimentjes, een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ze laten het kind groeien en laten het kind zich trots voelen. Ze geven het kind geborgenheid, bijvoorbeeld door een knuffel te geven of hun hand vast te houden, afhankelijk van waar het kind zich prettig bij voelt.

Ted Kloosterboer, directeur van Stichting **Praat** had écht een oom Dik en Tante Ger. Ted zegt over hen:

“Dankzij oom Dik en Tante Ger heb ik mijn jeugd overleefd. Zij hebben heel veel voor mij gezorgd. Want ze wisten dat er thuis dingen niet goed waren. Hoe erg het was wisten ze niet, want dat heb ik ze ook nooit kunnen en durven vertellen.

Maar alle goeie herinneringen die ik aan mijn jeugd heb, die zijn met oom Dik en Tante Ger. En al die goeie herinneringen stopte ik in een schatkistje in mijn hoofd. En als het thuis dan weer heel erg was, dan deed ik dat kistje in mijn hoofd open en dan voelde ik “Maar oom Dik en Tante Ger houden wél van me.”



