

# TRAUMASENSITIEF WERKEN IN DE KLAS

bij leerlingen met én zonder vluchtverhaal

Wat is trauma  
Waarom is het belangrijk  
Welke rol speelt de school  
Do's en don'ts

22 maart 2022

## Inhoud

1. Inleiding.....	2
2. Traumasensitief werken .....	3
2.1. Traumasensitiviteit .....	3
2.2. De rol van school en het CLB.....	5
2.3. Do's en don'ts .....	7
3. Info en ondersteuning.....	13

### 1. Inleiding

Veel kinderen en jongeren krijgen in hun leven te maken met ingrijpende gebeurtenissen die kunnen leiden tot chronische stress of zelfs trauma. Dit kan een grote invloed hebben op het functioneren en welbevinden van de leerling. Op school kan dit leiden tot leerproblemen en ander problematisch gedrag.

Bij trauma denkt men vaak in de eerste plaats aan kinderen met een vluchtverhaal. Zij hebben door hun achtergrond inderdaad vaak al veel meegemaakt. Dit kan een goede sociaal-emotionele ontwikkeling en schools functioneren in de weg staan. Vaak is er sprake van specifieke problematieken en begeleidingsbehoeften die te maken hebben met taal en cultuur, maar ook met psychologische noden zoals rouw, verlies of trauma. Maar ook andere leerlingen komen vaker dan gedacht in aanraking met chronische stress of trauma. Denk maar aan situaties zoals mishandeling, verwaarlozing, pesten, scheiding, afwezige ouders etc. Dit kan een grote invloed hebben op het functioneren en welbevinden van de leerling en in de schoolse omgeving kan een leerling stagneren en niet tot leren komen.

Twee derde van de kinderen die traumatische gebeurtenissen meemaakten herstellen spontaan. Bij complexe trauma's kan de periode om tot spontaan herstel te komen vijf tot zeven jaar duren. Naargelang hun leeftijd en ontwikkelingsniveau zullen leerlingen anders reageren en zal het terug opbouwen van deze vaardigheden meer of minder tijd in beslag nemen. De gevolgen kunnen zich dus nog lang laten voelen, ook in de klas.

Voor leerkrachten en scholen is het vaak moeilijk om deze signalen te herkennen en hier correct op te reageren. Toch is de schoolcontext heel belangrijk omdat het een dankbare plek is om een veilige omgeving aan te bieden. Op school kunnen leerlingen terug veerkracht en stabiliteit vinden. Dit bevordert het normale verwerkingsproces en vergroot de kans dat deze leerlingen positief kunnen ontwikkelen, zowel op persoonlijk als op schools vlak. Deze brochure is bedoeld als een eerste informatiebron.

Er wordt stilgestaan bij wat trauma is, welke gevolgen dit heeft voor het functioneren van de leerling en welke andere problemen een rol kunnen spelen bij leerlingen met een vluchtverhaal. Verder kijken we hoe traumasensitief werken vertaald kan worden naar de klaspraktijk. We staan ook stil bij de stappen die je best onderneemt bij een vermoeden van trauma en enkele do's en don'ts. Tenslotte geven we mee waar je meer informatie, hulp en ondersteuning kan vinden.

*Deze tekst kwam tot stand in het kader van het project 'Trauma bij vluchtelingenkinderen en -jongeren' dat liep van 1 december 2016 tot en met 31 januari 2020. De laatste update van dit document dateert van januari 2020. Met het aflopen van het project worden er verder geen updates voorzien.*

## 2. Traumasensitief werken

### 2.1. Traumasensitiviteit

#### **a. Wat is trauma**

Een gebeurtenis is traumatisch wanneer die plots en overweldigend is en wanneer die gevaar meebrengt voor de fysieke, seksuele of psychische integriteit. Trauma wordt veroorzaakt door een (reeks van) gebeurtenis(sen) die door een individu mentaal of fysiek als bedreigend worden ervaren. Op het moment van de gebeurtenis wordt (doods)angst, machteloosheid of hulpeloosheid ervaren. Deze ervaring is afhankelijk van de persoonlijke kenmerken van het kind, zijn ontwikkelingsniveau en de aanwezigheid van steunfiguren. Het kind reageert op automatische piloot in functie van overleven. De traumatische ervaring leidt vaak tot negatieve gevoelens zoals schaamte of schuld. Bij langdurige, herhaalde of complexe traumatische gebeurtenissen spreken we van complex trauma. Dit is meestal het geval bij leerlingen met een vluchtverhaal.

Voor kinderen kunnen gebeurtenissen die plaatsvonden voor, tijdens en na de vlucht traumatiserend zijn, maar ook de vlucht zelf. Vaak is er sprake van een gedwongen en onverwachte migratie. Kinderen worden niet betrokken bij de beslissing van hun ouders of is er geen tijd om afscheid te nemen. Ook de asielprocedure en het acculturatieproces zorgen voor veel stress<sup>1</sup> en gevoelens van machteloosheid.

Trauma-symptomen worden in het onderwijs niet altijd herkend. Gedrag van getraumatiseerde kinderen wordt vaak fout geïnterpreteerd. Met een traumasensitieve bril naar gedrag kijken wil zeggen dat er een verband gelegd wordt tussen dit gedrag en het onvermogen van een kind dit gedrag te beheersen door de gebeurtenissen die het heeft meegemaakt.

#### **b. Wat zijn de gevolgen van trauma op het functioneren van de leerling in de klas**

##### *Algemeen*

Traumatische ervaringen en actuele stress beïnvloeden sterk het functioneren van leerlingen met een vluchtverhaal of leerlingen die om een andere reden onder chronische stress staan. Deze ervaringen zijn cumulatief en met elkaar verweven. Complexe trauma's beïnvloeden kinderen langdurig en staan een gezonde sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling in de weg. Dit heeft ook gevolgen voor het functioneren in de klas.

Twee derde van de kinderen die traumatische gebeurtenissen meemaakten herstellen spontaan. Bij complexe trauma's kan de periode om tot spontaan herstel te komen vijf tot zeven jaar duren. Naargelang hun leeftijd en ontwikkelingsniveau zullen leerlingen anders reageren en zal het terug opbouwen van deze vaardigheden meer of minder tijd in beslag nemen. Voor leerlingen met een vluchtverhaal gaat dit herstel dus ook door na het OKAN-traject. Dit wordt vaak over het hoofd gezien.

---

<sup>1</sup> Emotionele termen bestaan in andere culturen vaak niet of worden anders geïnterpreteerd. In deze tekst, en ook in het dagelijks leven, spreken we vaak over stress. Deze term kan niet gekend zijn of er wordt eerder gesproken over bijvoorbeeld pijn of spanning.

Concreet kan trauma onder andere volgende gevolgen hebben op het functioneren in de klas:

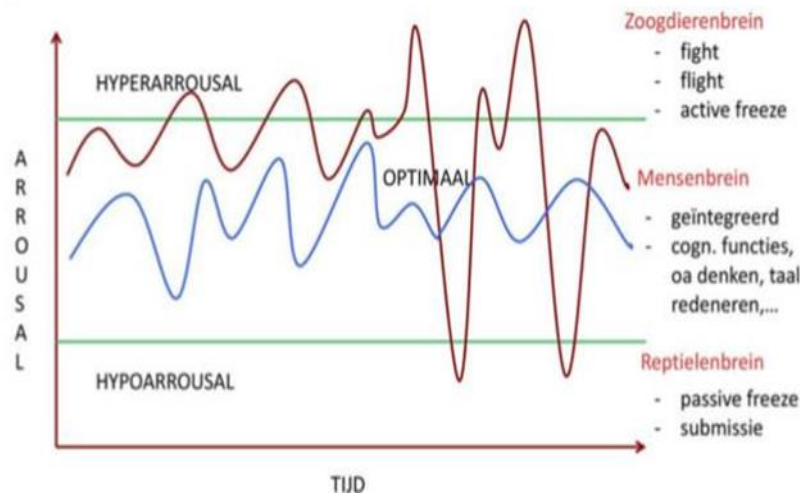
- Problemen met mentaliseren: beperkt bewustzijn van de eigen gedachten, gevoelens en behoeften en moeite om de gedachten, gevoelens en behoeften van anderen te begrijpen.
- Verminderde veerkracht en draagkracht, moeite om emoties en stress te reguleren. Dit kan resulteren in verhoogde prikkelbaarheid, hyperalert reageren, angsten, depressie, woede, moeite om positieve gevoelens te ervaren, gevoelens van schaamte en schuld etc.
- Negatief en destructief gedrag: vermijdingsdrang, agressie, middelenmisbruik, automutilatie etc.
- Sociale problemen: onaangepast sociaal gedrag, moeilijk aangaan en onderhouden van vriendschappen
- Psychosomatische klachten: slaapproblemen en daardoor vermoeid naar school komen, lichamelijke klachten, ademhalingsproblemen, eetproblemen, zweten etc.
- Vertraagde ontwikkeling of functioneren van executieve functies: moeilijk doelen stellen, overzicht behouden, aandacht vasthouden, een taak in logische stappen uitvoeren, etc.
- Gebrekkige geheugenfuncties: nieuw aangeboden leerstof wordt moeilijk verwerkt en gereproduceerd, linken worden niet gelegd.
- Negatieve zelfbeeld en overtuigingen over zichzelf, anderen en de wereld.
- Door dissociatieve copingstrategieën zijn de herinneringen heel gefragmenteerd opgeslagen in de hersenen. De samenhang tussen verleden, heden en toekomst is weg. Vooral bij jongeren is het niet evident om een positief samenhangend beeld te vormen van de eigen identiteit.
- Moeilijkheden met concentratie

*Window of tolerance: Vecht-vlucht of bevroesmodus*

Ieder persoon heeft een bepaalde marge, of raampje, waarbinnen hij stress kan verdragen. (Zie de rechthoek op figuur 1). Hoe groter dit raampje, hoe meer stress men kan verdragen. Personen met een klein raampje zijn gevoeliger en sneller gespannen. Stress en emoties gaan op en neer doorheen de dag. Zolang de stress binnen het raampje blijft kan men redeneren, nadenken over hoe te reageren en oplossingen bedenken. Bij teveel stress of als reactie op bepaalde prikkels gaan mensen uit hun raampje. Traumatische ervaringen die nog niet verwerkt zijn of chronische stress zorgen ervoor dat het raampje (tijdelijk) vernauwd. Leerlingen die buiten hun raampje gaan, reageren niet meer beredeneerd, maar instinctief en automatisch.

De drie meest gekende stressreacties zijn fight, flight en freeze. In elk van deze drie reacties is er sprake van 'hyper-arousal': de hartslag gaat omhoog, de ademhaling versnelt en het bloed stroomt sneller. Bij een vechtreactie is de leerling onrustig en gespannen. De leerling kan bijvoorbeeld plots boos of agressief reageren, slaan, roepen, schelden etc. Bij een vluchtreactie reageert de leerling zeer alert op de omgeving en kan hij vermijdingsgedrag vertonen, bijvoorbeeld weglopen uit de klas, in een hoekje zitten, weigeren aan te kijken of opdrachten niet uitvoeren. Bij actief bevrozen, 'bevroest' het lichaam, maar zoekt het brein naar een uitweg; alle zintuigen zijn gespannen en in een hoge staat van alertheid. De leerling kan bv. verstijven of bewegingloos blijven zitten.

Wanneer stress erg hoog is kunnen leerlingen ook in een staat van 'hypo-arousal' gaan: de ademhaling vertraagt en de bloeddruk verlaagt. Men sluit zich dan af van de mensen of gebeurtenissen rondom en het contact met de realiteit vervaagt. Bij passief bevrozen verstijft de leerling en worden externe prikkels buitengesloten. Leerlingen functioneren op een basaal niveau, gericht op overleven. De leerling staart bv. voor zich uit of het lijkt dat de leerling helemaal geen interesse heeft in wat je vertelt. Bij submissie gaat de leerling zich, als op automatische piloot, overdreven aanpassen aan de omgeving.



Figuur 1: Window of Tolerance

### Als een leerling uit zijn window of tolerance gaat

Een deel van het 'ongepast/verontrustend' gedrag bij leerlingen met een trauma wordt ingegeven door een gevoel van onveiligheid, stress of triggers. Leerlingen die uit hun raampje gaan, functioneren in overlevingsmodus. Ze reageren automatisch en begrijpen zelf niet waar hun gedrag vandaan komt of waar ze op reageren. Het is een onbewuste reactie van het stresssysteem. Dit gedrag is lastig om te hanteren in een klasgroep. Wees je bewust van de impact van ingrijpende ervaringen op hun gestelde gedrag.

Een trigger is een prikkel die de leerling terugbrengt naar een eerdere traumatische ervaring. Dit kan een herinnering zijn, iets dat gebeurd of gezegd wordt in de omgeving, een gedachte, een emotie of lichamelijke sensatie. Vooral wanneer de intensiteit van de reactie niet overeenkomt met de intensiteit van de stressor of situatie of wanneer het gedrag onverklaarbaar lijkt of verwarrend is, is er vaak sprake van een reactie op een trigger.

Dit gedrag is het gevolg van onvermogen, eerder dan onkunde. Bij onkunde gaan we uit van de traditionele opvatting dat leerlingen ervoor kiezen om zich 'slecht te gedragen' en 'goed gedrag moeten leren'. We passen dan de methodiek van straffen en belonen toe. Zolang een leerling buiten zijn raampje is, heeft straffen, roepen, terechtwijzen, afspraken maken, regels uitleggen, etc. geen zin. De leerling kan dan niet meer bewust meer redeneren, reflecteren en integreren wat er gezegd wordt tegen hem. Pas als de leerling de rust terug vindt en connectie maakt met het hier en nu kan je terug met hem praten. Eerst zijn dus stressverlagende maatregelen nodig.

Ook leerstof verwerken is niet mogelijk zolang een leerling uit zijn raampje is. Hierbij is het belangrijk ook oog te hebben voor leerlingen die passief bevrozen. Zij vertonen immers geen storend gedrag en vallen hierdoor niet op. Toch ervaren ook zij op dat moment zeer veel stress en komen ze niet tot leren.

## 2.2. De rol van school en het CLB

Ook als het gaat om leerlingen met een vluchtverhaal biedt het zorgcontinuüm een kader waarbinnen de leerkracht en de school samen met het CLB de zorg voor deze leerlingen kunnen opnemen (Figuur 2).



Figuur 2: Traumasensitieve zorg in het zorgcontinuüm.

De school kan vooral een rol spelen in fase 0 en 1 door op een cultuur- en traumasensitieve manier les te geven, te voorzien in een veilige en stabiele leeromgeving en te zorgen voor een pedagogische omgang met traumabepaalde reacties. Het CLB kan hier ondersteuning bieden door het geven van advies en duiding bij trauma. In fase 2 speelt het CLB vooral een rol door het opstarten van een leerlinggebonden traject om de leeransen optimaal te benutten.

#### a. De rol van de school

Sociaal-emotioneel herstel verloopt in fasen. Sommige leerlingen zijn veerkrachtig genoeg om op alle terreinen tegelijk te herstellen. Bij andere leerlingen moet eerst de eerste fase achter de rug zijn om aan het herstel van de volgende fase te komen.

1. **Veiligheid ervaren:** Als school is het een eerste prioriteit om in te zetten op een warm, veilig en verbindend schoolklimaat. Regelmaat, routine, rituelen en structuur maken de wereld overzichtelijk en voorspelbaar. Dit is de basisvoorwaarde voor leerlingen om tot leren te komen. In vele documenten rond anderstalige nieuwkomers wordt omschreven wat de school kan doen om een gunstig school- en klasklimaat te ontwikkelen.
2. **Stabilisatie**  
Naast het creëren van een veilig klimaat in de klas, kan je als leerkracht acties ondernemen om het stressniveau van leerlingen te verlagen. Klassikaal aan de slag gaan met ontspannende activiteiten helpt leerlingen in het 'hier en nu' van de klascontext te blijven en de stress (thuis, school,...) die ze meedragen hanteerbaarder te maken. Hoe meer we ons bewust zijn van hoe het met ons gesteld is en wat ervaringen met ons doen, hoe beter we leren omgaan met stress.
3. **Verbinding met anderen**  
Verbinding maken met anderen is een basisbehoefte van de mens en is noodzakelijk voor een gezonde socio-emotionele ontwikkeling. Bij complex trauma is het vertrouwen in mensen vaak erg beschadigd of is er sprake van een verstoorde hechting. Ook ouders kunnen, omwille van eigen traumatische ervaringen soms weinig beschikbaar zijn. De leerling is gefocust op overleven en vaardigheden in het omgaan met emoties zijn ondergesneeuwd. Wanneer deze kinderen op school komen hebben ze behoefte aan een veilige volwassene die hen steunt en helpt om te leren met stress en emoties om te gaan, en verbinding te maken met anderen.

## **b. De rol van het CLB**

Wanneer de school in de fase van verhoogde zorg zoekt naar een gepast antwoord op de noden van een leerling, kan ze beroep doen op de consultatieve leerlingenbegeleiding van het CLB. In dat geval ondersteunt de CLB-medewerker het schoolteam in de begeleiding van leerlingen of groepen van leerlingen.

In die situaties waarbij een CLB problemen bij leerlingen ervaart die via een versterking van de brede basiszorg zouden kunnen worden opgevangen, versterkt het CLB de school via haar signaalfunctie. Het is dan de taak van de school om hiermee aan de slag te gaan. De school kan hiervoor terecht bij de pedagogisch begeleidingsdienst (PBD) of een andere externe dienst, die ondersteuning kunnen bieden bij het uitwerken, implementeren en evalueren van een beleid op leerlingenbegeleiding. De school neemt hiervoor het initiatief. De ondersteuning kan ook bestaan uit het opzetten van brede preventieve maatregelen of het nadenken over specifieke onderwijsbehoeften bij bepaalde leerlingen. De school en het CLB spelen bijvoorbeeld een belangrijke rol bij het aanspreken van de veerkracht van een jongere en zijn omgeving, het opbouwen van een veerkracht bevorderend netwerk rond de jongere en het detecteren van vroegtijdige psychische problemen. Wanneer de inspanningen van het schoolteam en de ouders onvoldoende blijken in de basiszorg en verhoogde zorg en er vragen blijven rijzen naar de specifieke noden kan, in afstemming met de leerling en de ouders, het CLB worden ingeschakeld voor uitbreiding van zorg.

Bij uitbreiding van zorg gaat de CLB-medewerker op zoek naar wat de leerling, ouders of leerkracht nodig hebben om de afstemming op de behoeften van de leerling te verbeteren. Er gebeurt een inschatting van de traumasymptomen. Bij een zorgvraag vanuit de school, die idealiter met de leerling en de ouders besproken werd, zal het CLB eerst aan vraagverheldering doen samen met de leerkracht of zorgcoördinator/leerlingenbegeleider. Dit om een duidelijk zicht te krijgen op de bezorgdheden die er zijn vanuit de school, maar ook welke maatregelen de school al genomen heeft. Soms is er nood is aan een HGD-traject om samen een advies op maat van de leerling te formuleren. Het CLB zal hierbij altijd de ouders/zorgfiguren trachten te betrekken om tot een constructieve samenwerking te komen.

Indien er (nog) geen nood is aan een HGD-traject, kan de CLB-medewerker:

- Informatie verstrekken over trauma, de gevolgen van migratie en cultuursensitiviteit;
- De handelingsbekwaamheid van de school vergroten door advies te geven rond veiligheid en stabiliteit en ondersteuning te bieden bij het in gesprek gaan met de leerling en ouders;
- Een begeleiding van de leerling opstarten.
- Via de draaischijffunctie doorverwijzen naar externe hulpverlening.

## **2.3. Do's en don'ts**

### **a. Algemeen**

#### Zorg voor een traumasensitief klimaat in je klas

Zie hoger. In het contact met ouders of bij bezorgdheden is het daarnaast van belang een cultuursensitieve houding aan te nemen. Dit is ook zo in de dagelijkse contacten met leerlingen en bij de inrichting van de klaspraktijk. Hiermee bedoelen we vooral het aannemen van een open en respectvolle houding die vertrekt vanuit 'niet weten': Ga er niet van uit het probleem te kennen of te weten hoe de cultuur of dynamiek in het gezin in elkaar zit. Het geven van advies of het definiëren van het probleem is niet de eerste doelstelling, maar wel in contact treden met elkaar en verbondenheid zoeken. Het aanpassen aan het leven in een nieuwe cultuur brengt immers ook de nodige vragen en onzekerheden met zich mee. Daarnaast kan aan (traumatische) gebeurtenissen of psychosociale problemen vanuit cultuur een verschillende interpretatie, betekenis en gewicht gegeven worden en dit kan ook verschillen van hoe andere dingen beleven vanuit hun referentiekader. Omgekeerd

kunnen ook niet alle gedragingen of opvattingen zomaar aan cultuur worden toegeschreven. Ga in gesprek om na te gaan en af te toetsen of je interpretatie wel klopt voor de leerling of ouder in kwestie. Je eigen advies of traject is maar één van de mogelijkheden. De leerling of ouder heeft vaak zelf ook ideeën die waardevol kunnen zijn.

#### Zorg voor communicatie met de ouders

Voor alle leerlingen kan het betrekken van de context een verklarende en ondersteunende rol hebben. De uitdagingen waar gezinnen met een vluchtverhaal voor staan vertalen zich ook naar de schoolcontext. Besef hierbij dat de leerling buiten de schoolcontext vaak nog in een onveilige situatie leeft. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de ouders zelf nog emotioneel onstabiel zijn, of dat de leerling in een druk opvangcentrum verblijft. Daarom is het belangrijk samen te werken met de brede context rond het gezin en het netwerk te betrekken zodat de leerling ook buiten de school voldoende veiligheid kan ervaren. De school is hierbij een belangrijke schakel. Indien nodig kan het CLB zijn draaischijffunctie opnemen. Neem voldoende tijd om het gesprek met de ouders aan te gaan. Eén gesprek is meestal onvoldoende. Indien nodig, en mogelijk, kan je werken met tolken.

#### Ondersteun maar probeer het probleem niet zelf op te lossen - schakel tijdig het CLB in

Je speelt als school en leerkracht vooral een ondersteunende rol. Migranten- en vluchteling gezinnen bevinden zich vaak in een complexe situatie. Het is belangrijk om de juiste hulp aan te bieden en geen foute verwachtingen te creëren. Bespreek bezorgdheden in team en neem het op binnen het bestaande kader van leerlingenbegeleiding. Bekijk wat je kan doen binnen de basiszorg en verhoogde zorg. Schakel indien nodig het CLB in. Indien er externe hulpverlening nodig is kan het CLB zijn draaischijffunctie opnemen. Ga niet zelf op zoek naar externe hulp.

Traumaverwerking is een delicaat proces; waarbij veiligheid, controle en timing van groot belang zijn. Er kan pas tot verwerking gekomen worden als de leerling voldoende gestabiliseerd is. Probeer niet zelf het trauma bij leerlingen te verkennen, uit te diepen of te behandelen!

#### Ga niet automatisch uit van trauma

Vluchtelingen- en migrant gezinnen worden geconfronteerd met veel verschillende taken en uitdagingen: omgaan met verlies, scheiding van familie en vrienden, onzekerheid over de toekomst, schuldgevoelens, moeilijke leefomstandigheden, verstoring van dynamiek en rolverdeling binnen het gezin, wegvallen van de uitgebreide familie voor sociale en emotionele steun, druk en hoge verwachtingen vanuit het land van herkomst, financiële problemen, een nieuwe cultuur en taal, etc. Bovendien worstelen ouders vaak zelf met psychosociale problemen of traumatische stressreacties wat de emotionele ondersteuning binnen het gezin sterk kan ondermijnen.

Al deze zaken kunnen een invloed hebben op het functioneren van leerlingen. Bij bezorgdheden is het dus zeker belangrijk om af te stemmen binnen het eigen team, de context van de leerling (ouders/zorgfiguren) te betrekken en het CLB in te schakelen. Om correct te reageren is het immers nodig te weten wat er precies aan de hand is. Bovendien vragen ook andere zaken dan trauma, zoals rouw of het verwerken van verlies, een cultuursensitieve benadering.

#### Zorg voor een goede afstemming met andere betrokken partners en blijf ook bij externe ondersteuning zoeken naar een goede aanpak binnen de school.

Soms is het nodig om hulpverlening in te schakelen. Er is in Vlaanderen psychosociale en psychische hulpverlening voorzien voor vluchtelingen. Het CLB kan hierbij de draaischijffunctie opnemen. Ook wanneer dergelijke hulpverlening is opgestart, zal er meestal een lang en intensief traject nodig zijn. De afstemming en samenwerking tussen school en hulpverlening is ook voor deze leerlingen



belangrijk. Tijdens de ondersteuning die hulpverleners bieden blijft het ondertussen zoeken naar een gepaste aanpak op school.

## **b. Stap 1: veiligheid**

### Geef kinderen voldoende tijd

Kinderen en jongeren kunnen vaak rekenen op hun individuele eigenschappen en copingstrategieën om schokkende ervaringen te verwerken. Het is belangrijk om niet te snel in paniek te raken omdat leerlingen, na een periode van instabiliteit, meestal voldoende flexibel en sterk zijn om te herstellen. Genoeg tijd laten en ondersteuning geven biedt al heel wat soelaas. Vluchtervaringen met daarbovenop nog de acculturatiestress bemoeilijken nu eenmaal de overstap naar het gewone leven. Zoals eerder aangegeven herstelt twee derde van de kinderen die traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt spontaan. Bij complexe trauma's kan dit vijf tot zeven jaar duren.

### Zet in op het versterken van de veerkracht van je leerlingen

Zet extra in op de talenten en sterktes van de leerling. Dit geeft houvast en versterkt bovendien de relatie tussen de leerkracht en de leerling. Je mag je verwachtingen (als leerkracht) op lange termijn hoog genoeg stellen, zowel op vlak van gedrag als op vlak van leerprestaties. Dit heeft een positieve invloed op de inzet en motivatie van de leerlingen. Op korte termijn hou je verwachtingen best wel haalbaar met kans op succeservaringen. Benoem en bevestig deze ook. Soms hebben leerlingen extra aanmoediging nodig. Het kan helpen om breder te denken dan de schoolse vaardigheden bv: een toneelstuk, meehelpen in de refter, etc.

### Geef ook voldoende praktische uitleg

Ga er niet vanuit dat het dagelijks reilen en zeilen in de klas vanzelfsprekend is voor leerlingen en ouders. Vooral voor leerlingen met weinig of geen schoolse ervaring kan dit een struikelblok vormen. Maar ook voor leerlingen en ouders afkomstig uit landen met een sterk onderwijssysteem kunnen bepaalde gebruiken of verwachtingen onduidelijk zijn. Om het onderwijssysteem en de Belgische cultuur goed te begrijpen is het geven van veel praktische uitleg noodzakelijk. Doe dit steeds met wederzijds respect.

### Blijf zelf rustig

Als het stressniveau van de leerling omhoog gaat, is het belangrijk dat je je bewust bent van je eigen stressniveau. Leerlingen worden alleen rustig als de volwassene of leerkracht zelf rustig is, controle behoudt en op de juiste manier kan reageren. Daarna kan je, als de leerling terug rustig is en in het hier-en-nu is, bespreken wat er gebeurd is, eventueel grensoverschrijdend gedrag aankaarten, en samen bekijken hoe beter om te gaan met stress en emoties.

Door als leerkracht kalm te blijven en dicht bij de eigen gevoelens te blijven kan je ook afstemmen met de gevoelens en gedachten van de leerling. Door deze gevoelens en gedachten te erkennen, in plaats van onmiddellijk te reageren op het gedrag, geef je betekenis aan de gevoelens en komen ze tot rust.

### Praten lucht niet altijd op

Je 'hart luchten' is een cultureel bepaalde manier om met negatieve gebeurtenissen en emoties om te gaan. Dit is niet overal zo, en ligt ook anders wanneer er sprake is van complex trauma. Wanneer leerlingen in een rustige toestand spontaan over hun vluchtverhaal vertellen kan je als leerkracht

gerust een luisterend oor bieden. Blijf niet stilstaan bij de beleving van de gebeurtenissen, maar focus op hoe ze verder gegaan zijn. Als de leerling vanuit een geagiteerde toestand zijn verhaal doet en overspoeld wordt door lichaamssensaties, gevoelens van machteloosheid en angst, is er sprake van herbeleving. Het is nodig om de leerling zo snel mogelijk terug rustig te laten worden. Wees hier als leerkracht of CLB-medewerker erg bedachtzaam op. Focus opnieuw niet op 'beleving', maar blijf in het hier en nu en stel feitelijke vragen, bv. wat ga je straks doen, wat heb je gegeten, etc.

### **c. Stap 2: stabilisatie**

#### Zet in op structuur

Ook 'kleine of leuke' veranderingen kunnen voor stress zorgen, bv. een nieuwe leerkracht of een vrij moment. Door ook minder gestructureerde momenten zoals een klasuitstap, speeltijden of overgangen tussen lessen ritueel te laten verlopen vergoot het gevoel van veiligheid bv. bij het belsignaal gaat iedereen in een rij naar buiten. Door klasafspraken te maken die gelden voor alle leerlingen wordt er niemand gevisieerd. Zorg er hierbij voor dat grenzen en consequenties duidelijk zijn. Voorzie wel voldoende duiding en oefentijd. Het aanleren van nieuwe regels kan tijd vragen. Ga na alles duidelijk is, en geef eventueel meer uitleg. Doe dit als de leerling rustig is. Beloon en geef complimenten wanneer alles goed gaat.

#### Een 'speciale' aanpak is niet altijd nodig

Eenzijds komen sommige maatregelen ten goede voor de hele klasgroep, bv. zorgen voor een warm en veilig klasklimaat, zorgen voor structuur, maatregelen om het stressniveau te verlagen. Anderzijds kunnen maatregelen die binnen de basis- en verhoogde zorg genomen worden voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften zoals taalmoeilijkheden, concentratie- en geheugenproblemen etc, ook van pas komen bij leerlingen met een vluchtverhaal met gelijkaardige bezorgdheden. Als leerkracht beschik je reeds over heel wat tools en competenties om hier tegemoet aan te komen. Zet hiervoor wel altijd je trauma- en cultuursensitieve bril op.

#### Zet actief in op een stressreducerende aanpak in de klas

Je kan als leerkracht, binnen de verhoogde basiszorg, inzetten op acties die stressreducerend zijn. Door in te zetten op ontspannende activiteiten, en voldoende aandacht te geven aan zintuigelijke waarnemingen, kan stress hanteerbaar worden. Hierdoor kan je je leerlingen helpen bewust te blijven van het 'hier en nu' en zich op de les te focussen. Voorbeelden zijn bewegingstussendoortjes, creatief zijn, samen zingen of dansen etc. Eventueel kunnen er met de leerlingen afspraken gemaakt worden over wat te doen als ze voelen dat het teveel wordt.

#### 'Connect before you correct'

Leerlingen die getriggerd worden of uit hun raampje gaan reageren vaak hevig. De leerling heeft op dat moment geen controle over zijn reactie. Het onmiddellijk reageren met bestraffende maatregelen heeft op dat moment geen zin. Blijf zelf rustig en probeer ook de leerling terug rustig te laten worden. Dit kan bijvoorbeeld door te focussen op zintuigelijke waarnemingen, wat kan helpen om terug bewust te worden van het hier en nu. De vijf zintuigen blijven immers altijd actief, ook als je gedachten elders zijn. Ook denkoefeningen kunnen helpen. Zo blijft er minder aandacht en concentratie over voor de herbeleving van traumatische ervaringen. Geef bijvoorbeeld een concrete opdracht – bv. tel alle blauwe voorwerpen – of vraag een zintuigelijke waarneming te beschrijven – bv. drink een glas water. Ook een time-out kan soms helpen (zie verder). Als er grenzen overschreden zijn kan dit samen besproken worden nadat de leerling terug rustig is en in zijn raampje zit. Afsproken sancties kunnen

dan eventueel worden toegepast. Leg wel steeds goed uit dat deze regels voor iedereen gelden en niet enkel voor de leerling.

#### Een time-out is niet altijd de beste oplossing

Een time-out kan stress reducerend werken. Dit is zeker zo als de leerling snel vervalt in vecht-of vluchtreacties. Door tijdig een time-out in te lassen kan dergelijke reactie voorkomen worden. Een time-out mag hierbij nooit een straf zijn, maar wel een manier voor de leerling om stress hanteerbaar te maken en terug rustig te worden. In time-out wordt deze leerling best begeleid en opgevolgd door een rustige volwassene. Een leerling te vaak of te lang alleen laten in time-out kan net averechts werken. Voor sommige leerlingen kan een time-in beter werken. Zeker voor jonge leerlingen geeft een time-in meer geborgenheid. Belangrijk is om na te gaan wat bij de leerling stress verlagend werkt en wie de leerling opvolgt.

#### Als leerkracht kan je niet alle triggers vermijden

Als leerkracht kan je niet alle triggers uitsluiten of vermijden dat triggers het gedrag van leerlingen bepalen. Triggers zijn niet altijd logisch. Ook positieve ervaringen kunnen bijvoorbeeld een trigger zijn. Vaak snappen leerlingen die getriggerd worden zelf niet waar hun gedrag vandaag komt. Je kan wel samen proberen om de triggers te leren herkennen en je leerling helpen om hier mee om te gaan.

#### **d. Stap 3: Verbinding met anderen**

##### Versterk het zelfbeeld van de leerling

Vele negatieve of traumatische ervaringen kunnen zorgen voor 'vastgeroeste' negatieve overtuigingen over zichzelf, de andere en de wereld. Door deze overtuigingen te leren kennen kan het gedrag van de leerling begrijpelijker worden. Positieve ervaringen en succesverhalen geven de leerling opnieuw meer vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen. Door te focussen op het positieve kan je de leerling ondersteunen in het opbouwen van een positief en samenhangend zelfbeeld en toekomstperspectief: wie ben ik, waar wil ik naar toe etc. Ga als leerkracht niet mee in negatieve overtuigingen, maar zorg voor positieve bekrachtiging. Complimentjes zijn best positief, persoonlijk en specifiek. Wees je bewust van eigen overtuigingen die (onbewust) de negatieve visie van de leerling kunnen bevestigen.

##### Benoem gevoelens

Wanneer ouders hun kind onvoldoende hebben kunnen leren omgaan met stress/emoties of wanneer de ouders zelf een bron van stress zijn, leert het kind niet om zijn emoties te herkennen, te reguleren en aan te geven wat hij nodig heeft. Ook het omzetten van gevoelens in (een vreemde) taal is een bijkomende moeilijkheid. Als leerkracht kan je helpen door de emoties van de leerling te spiegelen, te benoemen en te erkennen waardoor ze tot rust komen. Als de leerling terug rustig is kan je tips geven of tonen hoe met deze gevoelens om te gaan, bv: oefenen rustig te ademen, of op de grond te stampen als je boos bent.

##### Geef jezelf of de leerling niet de schuld

Contact aangaan, sociale relaties opbouwen en emoties reguleren kan een lange weg zijn voor leerlingen met een trauma. De heftigheid waarmee zij kunnen reageren kan ook bij jezelf weerstand of een emotionele reacties uitlokken. Je kan het gevoel hebben dat je niet voldoet of dat de leerling je probeert te manipuleren. Houdt in het achterhoofd dat het gedrag van de leerling niet naar jou persoonlijk gericht is. Voldoende (zelf)zorg en ondersteuning in je omgeving zijn belangrijk, ook om een positieve relatie met de leerling te behouden. Het is normaal dat het soms eens misloopt. Zorg in dat geval voor herstel. Voor de leerling is het zeer waardevol te horen van de leerkracht dat die spijt

heeft van de manier waarop hij reageerde of de situatie heeft aangepakt. Dit kan de relatie met de leerling zelfs verbeteren.

### 3. Info en ondersteuning

- Meer info kan je vinden via de **website** <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/omgaan-met-trauma>
- **Cursus 'Steun bieden aan vluchtelingenkinderen'**  
Via de website van de Augeo academy kan je gratis online de **cursus 'Steun bieden aan vluchtelingenkinderen'** volgen. Deze cursus voor onderwijsprofessionals is beschikbaar voor het basisonderwijs en voor het secundair onderwijs. (<https://www.augeo.nl/belgie>)
- **Sociale kaart vluchtelingen**  
Aan de sociale kaart Vlaanderen werd een luik '**Vluchtelingen**' toegevoegd. Hier vind je ook doorverwijsmogelijkheden voor welzijn en psychische hulp. (<https://sites.google.com/site/socialekaartvluchtelingen/>)
- **UNHCR**  
UNHCR België maakte verschillende tools en ander materiaal om onderwijsprofessionals te ondersteunen bij het lesgeven aan leerlingen met een vluchtverhaal en over het thema migratie en vluchtelingen. Ze maakten onder andere ook een gids rond de integratie van kinderen met stress en trauma in de klas.  
<https://www.unhcr.org/be/nl/wat-we-doen/onderwijs/hoe-je-vluchtelingenkinderen-kan-integreren>
- **Meer lezen?**
  - De Jong, W. & De Jong, A. (2013). *Ontwrichte kinderen in het onderwijs*. Pica.  
Lees het hoofdstuk over kinderen met een vluchtverhaal hier: <https://www.uitgeverijpica.nl/titels/onderwijs/begeleiding-ondersteuning/ontwrichte-kinderen-in-het-onderwijs-pica>
  - Horeweg, A. (2018). *De Traumasensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas*. Lannoo Campus.  
Zie ook <http://gedragsproblemenindeklas.nl/over-mij/>
  - Coppens, L., Schneijderberg, M., & van Kregten, C. (2017). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
  - **Augeo Magazine** (editie 6, 2017) Kinderen helpen herstellen.  
In deze editie van Augeo (magazine over veilig opgroeien) kan je lezen hoe jij als professional herstel kan bevorderen. Mishandeling, verwaarlozing en seksueel misbruik kunnen ernstige gevolgen hebben voor kinderen. Zij hebben hulp en steun van verschillende professionals nodig om te kunnen herstellen van hun ervaringen. [https://www.augeomagazine.nl/nl\\_NL/5238/77211/kinderen\\_helpen\\_herstellen.html](https://www.augeomagazine.nl/nl_NL/5238/77211/kinderen_helpen_herstellen.html)

- **Klasse** maakte een reeks rond kinderen met een vluchtverhaal binnen het onderwijs. Hier vind je getuigenissen, duiding, tips en experts aan het woord: <https://www.klasse.be/reeks/asielzoekers/>