

Training: Trauma

ILANG

Gerda van den Brink

Maaïke de Jong

Christelijke Hogeschool Ede

Product scriptie 2014



Inleiding

Vanavond staat er een pittig en gevoelig onderwerp op het programma. Ondanks dat het dichtbij kan komen, denken we dat trauma's een belangrijk thema is voor jullie omgang met de kinderen. Het kan heel dichtbij komen, maar dit thema is ook belangrijk voor jullie in de omgang met de kinderen. We hebben voor dit thema gekozen omdat de meeste kinderen van kinderhuis Sukh-Dhaam nu of in het verleden met één of meerdere traumatische gebeurtenissen te maken hebben gehad. Voorbeelden van deze gebeurtenissen zijn mishandeling, verwaarlozing of misbruik. Voor jullie als medewerkers is het van belang om kennis te hebben over dit vakgebied, zodat jullie de kinderen kunnen begrijpen en begeleiden. Daarom leek het ons goed om op deze manier een training te geven met informatie over trauma als thema. Aan bod komt wat een trauma is, hoe het ontstaat, hoe het herkend kan worden, wat de mogelijke gevolgen kunnen zijn en wat jullie als medewerkers kunnen doen om de kinderen te steunen na een traumatische ervaring.

Gedicht

• • • • •

Verborgen verdriet

*Geleden pijn
in geheim gedragen
gedachten dwazen
als de wind waait tot storm*

*Hoe gevoelig beelden nog zijn
in lengte van jaren
overvloed in tranen dal
in zo vele nachten
storten zich in duisternis*

*Mensen om mij heen wisten niet
van mijn verborgen verdriet
liefde en vreugd nooit gehad
in mijn jeugd genadeloos gestraft*

*Voldongen van het feit
door een trauma uit het verleden
dat ik woorden spreken zal
in alle vrijheid
die ik stil heb gezwezen.*

• • • • •

Wat is een trauma?

Door ingrijpende gebeurtenissen in het leven van een kind, kan een kind een trauma oplopen (Cohen, Mannarino & Deblinger, 2008). Bij een trauma gaat het in de meeste gevallen om een bedreiging gericht tegen het leven of het lichaam, of een persoonlijke confrontatie met de dood en geweld. Psychische trauma's brengen het gevoel van hevige angst, hulpeloosheid, onmacht en dreigende vernietiging met zich mee (Herman, 2010). De traumatische gebeurtenis overkomt je, het is zo overweldigend dat mensen denken dat ze er niets aan kunnen doen. Tijdens een traumatische gebeurtenis bevindt het slachtoffer zich in een hulpeloze toestand en voelt hij zich niet bij machte om de situatie het hoofd te bieden. Daarom wordt het ook wel de stoornis van de machtelozen genoemd.

Hoe ontstaat een trauma?

De meeste mensen maken in hun leven weleens een schokkende gebeurtenis mee, maar ongeveer twintig procent van deze mensen krijgen ook daadwerkelijk problemen die zich ontwikkelen tot een trauma. (Mathurin, 2014). Verscheidene factoren zoals ontwikkelingsniveau, aangeboren of aangeleerde veerkracht en beschikbare steun van buitenaf kunnen mede bepalen of iemand vatbaar is voor het ontwikkelen van een trauma (Cohen, Mannarino & Deblinger, 2008).

Ieder mens is anders, daarom reageert iedereen ook weer anders op een traumatische gebeurtenis en is bovendien elke traumatische gebeurtenis ook weer anders. Het ontstaan van een trauma naar aanleiding van een schokkende gebeurtenis heeft te maken met verschillende factoren die een rol spelen.

- De ernst, de aard, en frequentie van de gebeurtenis
- Openbare ramp of in privésfeer
- Eerdere ervaringen
- De leeftijd: hoe jonger, hoe groter de gevolgen
- Stabiliteit van de persoon en het gezin waar het kind uit komt
- Gevoelens op een goede manier kunnen uiten
- Spelen er andere problemen in het leven van het slachtoffer
- Band met ouders: hoe beter de band, hoe beter iemand beschermd is tegen een trauma
- Relatie tussen dader en slachtoffer: hoe kleiner de afstand, hoe groter de gevolgen zijn
- De mate van geweld of bedreiging tegen persoon en/of zijn dierbare
- Temperament en persoonlijkheid slachtoffer
- De reactie van ouders: negatieve reactie versterkt het trauma, positieve reacties en bescherming maken herstel mogelijk
- Copingstrategieën

(Cohen, Mannarino & Deblinger, 2008)

Naast deze factoren zijn omgevingsfactoren van het kind ook van invloed op de ontwikkeling van een trauma. Kinderen zijn kwetsbaarder als ze eerder te maken hebben gehad met traumatische gebeurtenissen. ADHD, leerproblemen of problemen binnen het gezin spelen ook een belangrijke rol. Als ouders problemen hebben met verslavingen, psychiatrische stoornissen of eigen ervaringen hebben met traumatische gebeurtenissen heeft dit invloed op de kwetsbaarheid van een kind (Alisic, 2010). Deze problemen hebben een weerslag op de gehechtheid van het kind, terwijl dit zo belangrijk is om weerbaarder te zijn voor traumatische ervaringen. Hechting biedt de veilige basis voor het kind waar het op terug kan vallen. Het missen van een goede hechting zorgt dat een kind zich moeilijker

kan ontwikkelen, laat staan als er ook nog eens sprake is van een traumatische gebeurtenis (Atkinson, 2000).

Ook als een kind niet zelf het slachtoffer is van de gebeurtenis, maar hier getuige van is, kan het als schokkend worden ervaren en zo mogelijk een trauma tot gevolg kunnen hebben. Alle vormen van kindermishandeling en -misbruik kunnen ervoor zorgen dat het kind een trauma oploopt. Denk bijvoorbeeld aan verwaarlozing, seksueel misbruik, kleineren en geen ruimte geven om emoties te hebben en te tonen (NJl, 2014).

Gekreukt papier

Bij een trauma gaat het om een heftige gebeurtenis die iemand altijd in zijn herinnering, bewust of onbewust, met zich meedraagt. Er zijn behandelingen voor trauma's, maar daarmee verdwijnt niet de ervaring en de herinneringen. Het slachtoffer kan leren met de emoties horende bij het trauma om te gaan en daardoor met deze herinnering leren leven. Om het effect van een trauma in beeld te brengen, hebben we een glad A4 papier. We verkreukelen het papier en proberen hem vervolgens weer glad te strijken. Wat we ook doen, de kreukels gaan er niet meer uit. Het A4 papier staat voor een kind dat op een positieve manier in het leven staat. Het verkreukelen staat voor het ondergaan van een traumatische gebeurtenis. Je ziet dat het papier, dus het kind, veranderd. De kreukels willen er niet meer uit. Ze worden minder scherp en minder heftig, maar het zal nooit verdwijnen. Dat is wat wij bedoelen als we zeggen dat de traumatische gebeurtenis niet gewist kan worden, maar dat iemand wel kan leren om ermee om te gaan.

Soorten trauma's

Er zijn twee soorten trauma's. Type één gaat over een eenmalige gebeurtenis. Vaak wordt een alledaagse situatie, totaal onverwachts, verstoord door een extreme gebeurtenis. Hierbij kan gedacht worden aan het overlijden van iemand, een beroving, ongeluk of verkrachting. Iemand die zich in zo'n situatie bevindt of heeft bevonden voelt zich machteloos tegenover de situatie. Daarnaast is zijn of haar dagelijks leven volledig uit zijn vaste patroon gerukt en is er een sterk gevoel van onbehagen waarbij iemand zich niet lekker in zijn vel voelt zitten.

Bij het tweede type gaat het over een langdurig of chronisch trauma. Er hebben zich dan meerdere gebeurtenissen, verspreid over een langere periode, voorgedaan. Bij dit type kan gedacht worden aan incest, emotionele verwaarlozing, pesten of agressie. Het slachtoffer is langdurig met geweld, gevaar, dreiging of bijvoorbeeld misbruik in aanraking geweest.

Een reactie op deze twee types traumatische gebeurtenissen kan een posttraumatische stressstoornis zijn (PTSS). Hierbij laat iemand lichamelijke spanningsverschijnselen zien. Herbeleving en vermijding van alles wat met het trauma te maken heeft, speelt een grote rol in het leven van iemand met PTSS. Daarbij blijven de klachten langer dan een maand aanwezig en belemmeren iemand in zijn dagelijkse bezigheden en het contact met anderen. Anders dan bij een trauma geeft PTSS hoge mate van stress op geestelijk en lichamelijk gebied en een hoge alertheid door een constant gevoel van angst (Herman, 2010).

Kenmerken van een trauma

Na een ingrijpende gebeurtenis kunnen psychische klachten ontwikkeld worden, waarbij depressiviteit, vermoeidheid en piekeren de boventoon voeren. Dit kan direct na de heftige gebeurtenis ontstaan, maar dit kan ook pas later opgemerkt worden. Het laatste noemen we het vertragingseffect, waarbij de gebeurtenis meer impact heeft gehad dan in eerste instantie gedacht werd. Een ander effect is het onderwatereffect, waarbij het trauma wordt onderdrukt (Vught, 2013/

Interapy, 2014). De gedachten aan de nare ervaring roepen vaak veel pijn, verdriet of angst op, zodat de herinnering hieraan liever uit de weg gegaan wordt. Het gevolg hiervan is dat de herinneringen terug blijven komen met de bijbehorende angst (interapy, 2014). Na het meemaken van een traumatische gebeurtenis kunnen kinderen in de loop van de tijd één of meerdere van de volgende reacties laten zien:

Gedrag

- Concentratieproblemen
- Veel conflicten met ouders, verzorgers, leerkrachten of leeftijdgenoten
- Terugtrekken uit sociale contacten
- Zichzelf opzettelijk pijn doen
- Problemen met seksualiteit (bij een seksueel trauma)
- Gevaarlijke situaties opzoeken
- Naspelen wat er is gebeurd
- Regressief gedrag (bijvoorbeeld weer in bed plassen of duimzuigen, zich aan ouders vastklampen)
- Het maken van verkeerde keuzes in de toekomst, zoals een verkeerde partner keus.
- Accepteren van gedrag uit de traumatische ervaring, dit nadoen en er een verkeerde verklaring aan verbinden. Zoals aannemen dat slaan hoort in een relatie.

Gedachten

- Jezelf niets waard vinden
- Problemen met vertrouwen in andere mensen
- Nachtmerries
- Vervormde gedachten over de dader en de wereld

Lichamelijk

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Hyperventilatie
- Eetproblemen
- Dissociatie: structurele scheiding tussen psychologische processen, die normaal geïntegreerd zijn. Verstoring tussen het geheugen, de waarneming en eigen identiteit.

Gevoel

- Angsten
- Depressieve gevoelens
- Woede-uitbarstingen
- Gevoelens kunnen moeilijk geuit worden

Overlevingsstrategie zoals:

- Vluchten in de fantasiewereld
- Om alles lachen
- Zichzelf dissociëren door uit zichzelf te treden
- Schuldig voelen
- Heel hard te werken
- Alles onder controle willen houden

(Mathurin, 2014 /Jeugdriagg, 2014 /Emmerik & Berrety, 2007 /Alisic, 2010)

De reacties in het gedrag van de kinderen is leeftijdsgebonden. Een peuter heeft minder zicht op de schuld die een ander kan hebben in een situatie dan dat een puber dat heeft. Zo ontstaan er dus ook verschillen in hoe er gereageerd wordt op een schokkende gebeurtenis.

Tabel 1. Leeftijdsspecifieke reacties na schokkende gebeurtenissen

Peuters/ kleuters	Basisschool kinderen	Pubers/adolescenten
▪ Verwarring als gevolg van onvermogen om te verwoorden wat ze ervaren ▪ Angstig hechtgedrag ▪ (Separatie)angsten ▪ Regressief gedrag ▪ Beperkt spel ▪ Herhaling in gedrag en spel ('re-enactment') ▪ Agressief/destructief gedrag	▪ Concentratieproblemen ▪ Agressieve of angstige fantasieën ▪ Overdreven bezorgdheid over eigen veiligheid of die van anderen ▪ Herhaling in spel met andere kinderen, tekeningen of woordgebruik, 're-enactment'	▪ Verminderd functioneren op school: prestaties, aanwezigheid, sociaal gedrag ▪ Schaamte voor gevoel van kwetsbaarheid ▪ Schaamte voor afhankelijkheid van ouders ▪ Radicale gedragsveranderingen ▪ Risicovol gedrag ('thrill seeking') ▪ Alcohol-/drugsmisbruik ▪ Woede en wraakfantasieën ▪ Angst voor controleverlies ▪ Beperkt toekomstperspectief

(Beer & Roos, 2012)

Bespreken

Om de theorie levend te maken, willen we graag bespreken of bovengenoemde theorie herkenbaar is bij de medewerkers van het kinderrechts van Sukh-Dhaam. Vermoedens mogen uitgesproken worden, zonder dat het betekent dat een kind meteen een trauma heeft.

We willen aan jullie vragen om dit met elkaar te bespreken en de lijst met kenmerken met elkaar door te nemen:

- Herkennen jullie bovengenoemde kenmerken van een trauma bij één of meerdere kinderen? Zo ja, welke kenmerken zien jullie? Welke kenmerken zien jullie?
- Is er na binnenkomst van deze kinderen al gedrag, dat te koppelen valt aan een trauma, veranderd?
- Zijn er nog verdere reacties op de tot nu toe gehoorde informatie?

Fasen

De reactie op een traumatische gebeurtenis verloopt meestal in vier fasen:

1. Als eerste verbijstering, schrik en ongeloof. Naderhand kan er een schuldgevoel ontstaan bij het slachtoffer dat hij niets gedaan heeft om de situatie te veranderen. Ondanks dat dit in de meeste gevallen ook niet kan aangezien het overweldigende gebeurtenissen zijn.
2. Na de gebeurtenis komen gevoelens als woede, angst en schuld naar boven. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis worden afgewisseld met het onderdrukken van deze gedachten en gevoelens.
3. Hyperalert, het constant op je hoede zijn en schrikachtigheid. De uitingen hiervan zijn slaapproblemen, geïrriteerdheid, woede-uitbarstingen of huilbuien.
4. Als laatste wordt de gebeurtenis uiteindelijk begrepen, in hoeverre dat kan. Dan kan er een betekenis aan gegeven worden en het opgenomen worden door de hersenen. Zodra dit gebeurt, vindt er een aanpassing plaats aan de nieuwe werkelijkheid. Dit zorgt ervoor dat overspoeling door

gevoelens niet meer plaats zal vinden. De bovenstaande reacties zullen door de tijd heen minder worden en uiteindelijk verdwijnen (Jeugdriagg, 2014).

Herstelfasen

Ook het herstellen van een trauma, voor zover als dat mogelijk is, verloopt in een aantal fasen.

- 1) Het bieden van veiligheid is in deze eerste fase van belang. Het creëren van een veilig gevoel kost tijd. In eerste instantie moet de veiligheid gericht zijn op de lichaamscontrole, in tweede instantie op de controle over de omgeving. Voor dit laatste is sociale ondersteuning nodig. (kindermishandeling, dat stuk zou ik weglaten. Je geeft al aan dat veiligheid tijd kost) De getraumatiseerde moet het gevoel van autonomie (terug)krijgen en daarmee het gevoel dat ze iemand zijn en dat ook mogen zijn
- 2) IN deze fase moet er ruimte zijn om het trauma te herinneren en te bespreken, dit kan een herstellend effect hebben. Bij deze bespreking is het van belang dat de getraumatiseerde het tempo aangeeft en de controle behoudt. Daarnaast moet er ruimte zijn voor het rouwen om dat wat is geweest. Overlevenden van een chronisch trauma in de kindertijd staan voor een dubbele taak: ze moeten niet alleen rouwen om wat verloren is gegaan, maar ook om wat ze nooit bezeten hebben. De jeugd die van hun gestolen is, is onvervangbaar.
- 3) De laatste fase is die van herstel van verbondenheid, het accepteren van het traumatische verleden en de ruimte voor het creëren van een nieuwe toekomst. Hier vallen veel verschillende onderwerpen onder. Zo moet er aandacht gegeven worden aan het tot stand brengen van nieuwe relaties en het opbouwen van nieuwe geloofssystemen met anderen. Maar er moet ook geleerd worden om op een goede manier de confrontatie aan te gaan met angstgevoelens. Hun zwakheden moeten ze onder ogen zien en bedenken hoe ze hiermee om moeten gaan, om te voorkomen dat er in de toekomst weer misbruik van ze gemaakt wordt. Zo is het ook belangrijk dat ze weten wie ze zelf zijn, met hun kwaliteiten en zwakheden en wat ze nog willen bereiken. Ze moeten opnieuw leren om onderscheid te maken tussen situaties waarin ze wel het vertrouwen op de ander kunnen stellen en wanneer niet. In deze fase lijkt het erop dat iemand voor de tweede keer door de adolescentiefase heen gaat met het ontdekken van zichzelf en anderen (Herman, 2010).

Begeleiding bieden

We gaan het nu hebben over wat je als medewerker kunt doen als er een kind met een trauma in het kindrhuis komt. Nadat een kind één of meerdere traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt, is het goed om samen met het kind stil te staan bij de gebeurtenissen. Als begeleider moet u het kind observeren, maar ook samen met het kind kijken naar welke invloed de ingrijpende gebeurtenissen nu nog op hem hebben. Met welke gedachten en gevoelens loopt het kind rond? Wanneer dat bekend is, kunt u hiermee aan de slag. Deze gedachten moeten omgebogen worden naar meer helpende gedachten die uiteindelijk de kwaliteit van leven zullen verbeteren (Interapy, 2014). Als een kind vragen heeft over de gebeurtenis, geef dan eerlijk antwoord. De antwoorden moeten wel aangepast worden op het niveau dat voor een kind te begrijpen is, maar het kind heeft recht op een antwoord. Wees eerlijk als u iets niet weet en spreek zo nodig af dat u iets voor een kind uitzoekt. Dat het kind zelf de controle terug krijgt is van belang.

Het terugkrijgen van de controle is belangrijk, omdat kinderen uit een machteloze situatie komen. Het teruggeven van controle overwint een deel van de machteloosheid (Vught, 2013). Het gevoel van controle kan teruggebracht worden door het kind zelf keuzes te laten maken. Hiermee geeft u een stuk regie terug aan het kind. Van belang is het ook dat u als begeleider het verwerkingstempo van het kind opvolgt. Een kind weet vaak zelf waar zijn behoeftes liggen. Een kind kan uitgedaagd worden om kleine stappen te zetten in het onder ogen komen van angsten.

Mocht er een traumatische gebeurtenis plaatsvinden op Sukh-Dhaam, dan is het in de eerste uren belangrijk dat er praktische ondersteuning geboden wordt. Zorg ervoor dat er te eten en te drinken is en dat alle betrokkenen zo goed mogelijk geïnformeerd zijn over de situatie. Het kind is mogelijk in paniek, probeer hem te kalmeren en probeer het gevoel van zelfredzaamheid en controle te versterken.

Voor kinderen is het belangrijk dat na traumatische gebeurtenis(sen) de normale dagroutines weer opgepakt worden. Dit biedt houvast en een gevoel van veiligheid. Mochten er verhalen door de school gaan over de traumatische gebeurtenis, zorg dan dat de groep waarin het kind zich bevindt op de hoogte is van het echte verhaal.

Binnen een vaste veilige structuur moet er altijd ruimte zijn voor verwerking. Biedt het kind de mogelijkheid om met u in gesprek te gaan of zijn verhaal te vertellen indien hij daar zelf behoefte aan heeft. Zoals u weet, is elk kind anders. Er moet dus ruimte zijn voor verschillende manieren van expressie die passend zijn bij het kind. Denk hierbij aan creatieve manieren zoals tekenen, verven, muziek maken of knutselen. Een boek in het thema van het trauma is ook mogelijk, bekijk dan wel van te voren of dit aansluiting zal vinden bij het kind. Het geeft een kind zicht op het feit dat zij niet de enige zijn die in zo'n situatie hebben gezeten en kunnen mogelijk wat met de voorbeelden die erin genoemd worden. Het is belangrijk dat u zich beseft dat gedrags- en concentratieproblemen gerelateerd kunnen zijn aan de schokkende gebeurtenis die een kind heeft meegemaakt. Voer de druk daarom niet te hoog op.

Zorg ervoor dat het kind nieuwe positieve ervaringen op kan doen om zelfvertrouwen terug te winnen en zo ook weer meer grip en controle op het leven te krijgen. Het blijft van belang om kinderen in de gaten te houden in hun ontwikkeling, helemaal bij kinderen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt (Alisic, 2010).

Naast de zorg voor het kind is het ook van belang dat u goed op uzelf let. Een trauma treft namelijk niet alleen een kind, maar ook zijn directe omgeving. U staat dichtbij het kind waardoor u zelf ook kwetsbaar bent voor de effecten van de schokkende gebeurtenis. U kunt zich machteloos voelen of geconfronteerd worden met de heftige verhalen van het kind. Door de verhalen die het kind vertelt kunnen ook eigen ervaringen boven komen en u zo mogelijk van uw stuk brengen. Neem daarom ook eventuele stressklachten serieus. Na een traumatische ervaring van een kind kunt uzelf last krijgen van snelle geïrriteerdheid, verminderde concentratie, gevoel van afgestomptheid en meer dan gewoonlijk aan het kind en zijn ervaring denken of er zelfs over dromen. Geef uzelf de ruimte om te ontspannen, te sporten, rust te nemen en zorg dat u genoeg eet en drinkt (Alisic, 2010).

Verbodenwoord

Aangezien het een pittig thema is, willen we deze training luchtiger afsluiten met een spel. Op verschillende papiertjes staat een woord dat te maken heeft met de afgelopen training. Zonder het woord of delen van het woord letterlijk te zeggen, moet omschreven worden om welk woord het gaat.

De groep wordt in tweeën gesplitst. Eén iemand uit het team komt naar voren en gaat het woord omschrijven aan zijn eigen team. Hiervoor krijgt ieder anderhalve minuut de tijd. Wordt het in de eerste dertig seconden geraden dan krijgt het team tien punten. In de eerste minuut acht punten en binnen de anderhalve minuut vijf punten. Is het woord niet geraden dan krijgen ze nul punten en mag het andere team met elkaar overleggen om nog één antwoord te geven. Is dit antwoord goed dan krijgen zij 5 punten. Na elk briefje gaat de beurt door naar het andere team.

Evaluatie

- Zijn er nog vragen?
- Hebben jullie nog feedback?
- Dankwoord voor de aanwezigheid

Literatuurlijst

- Alisic, E. (2010). *Toolkit kind en trauma*. Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren, UMC Utrecht. Houten: ZuidamUithof.
- Atkinson, L., Paglia, A. & Coolbear, J. (2000). Attachment security: A meta-analysis of maternal mental health correlates. *Clinical Psychology Review*, nummer 20, p. 1019-1040.
- Beer, R. & Roos, C. de (2012). Psychotherapie bij kinderen en adolescenten – Van ‘onvoltooid’ naar ‘voltooid verleden tijd’. In E. Vermetten, R. J. Kleber & O. van der Hart (red.), *Handboek posttraumatische stressstoornissen*. (pp. 407-429). Utrecht: De Tijdstroom.
- Baeten, P. & Geurts, E. (2002). *In de schaduw van het geweld. Kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders*. Utrecht: NIZW.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P. & Deblinger, E. (2008). *Behandeling van trauma bij kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Dijkstra, S. (2001). 'Kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders. Een basisverkenning van korte- en langetermijneffecten'. Bilthoven: Dijkstra onderzoek en advies.
- Edleson, J.L. (1999). 'Children's witnessing of adult domestic violence'. *Journal of Interpersonal Violence*, volume 14 (8), p. 839-870.
- Emmerik, A. van & Berretty, B. (2007). Leven met een trauma. *Psychopraxis*, jaargang 9 (4), p. 160-164.
- Herman, J.L. (2010). 'Trauma en herstel. De gevolgen van geweld -van mishandeling thuis tot politiek geweld'. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Interapy (z.d.). Geraadpleegd op 9 april 2014, van <http://www.interapy.nl/trauma/wat-is-het>
- Jeugdriagg (2014). Als je een traumatische gebeurtenis hebt meegemaakt. Haarlem: kind-en jeugdtrauma centrum.
- Mathurin, W. (2014). Geraadpleegd op 8 april 2014, van <http://www.kenniscentrum-kjp.nl/ouders/Stoornissen-1/Trauma-en-kindermishandeling-1/>
- NJi (2014). Geraadpleegd op 9 april 2014, van <http://www.nji.nl/Kinderen-die-getuige-zijn-van-gezinsgeweld>
- Vught, J. (2013). Keuzevak trauma en traumaverwerking, Christelijke Hogeschool Ede.