

## Schrijftherapie helpt kind snel van trauma af

Kinderen kunnen sneller van trauma's worden afgeholpen. Als de psycholoog tenminste door heeft dat ze er last van hebben.

Edwin Kreulen • 30 juni 2017,



©ANP

Psychologe Carlijn de Roos van de [Universiteit van Amsterdam](#) volgde ruim honderd kinderen die na bijvoorbeeld een verkeersongeval of verkrachting veel posttraumatische stress vertoonden. Ruim een op de drie kinderen volgde een vorm van cognitieve gedragstherapie waarbij het trauma moet worden getekend of opgeschreven, de zogeheten schrijftherapie. Een even grote groep kreeg EMDR-therapie, waarbij het trauma wordt opgeroepen en de patiënt een afleidende taak kreeg, zoals het maken van oogbewegingen. De rest van de kinderen kreeg (nog) geen behandeling.

Direct na de behandeling, en een jaar later, bleek bij ruim 90 procent van de kinderen in beide therapiegroepen de posttraumatische stress te zijn gedaald tot een acceptabel niveau. Gemiddeld was daarvoor bijna 1,5 uur EMDR en bijna 4 uur schrijftherapie nodig.

Of het succes alleen maar aan de therapie toe te schrijven is, is onbekend omdat de wachtlijstgroep niet werd ondervraagd na een jaar. Maar ook uit ander onderzoek blijkt dat posttraumatische stress bij kinderen door deze twee behandelingen goed is aan te pakken, zegt Agnes van Minnen. Ze behandelde jarenlang kinderen met angst en trauma's en is hoogleraar aan de Nijmeegse Radboud Universiteit. "Het is van groot belang om behandeling aan te bieden, want we weten dat een op de zes kinderen na een traumatische ervaring een post-traumatische stressstoornis ontwikkelt."

Net als haar Amsterdamse collega De Roos pleit Van Minnen ervoor dat de jeugd-GGZ alert is op mogelijke trauma's. "Ik heb ervaren dat een groot deel van de kinderen die in behandeling komt voor bijvoorbeeld angstklachten, wel zaken als misbruik heeft meegemaakt maar dat niet vertelt. Behandelaars hebben te veel schroom om ernaar te vragen, die denken bijvoorbeeld dat het te belastend is.

Maar als je het goed vraagt, kan een kind echt wel een stootje hebben.” Met collega’s ontwierp Van Minnen de website [rakevragen.nu](http://rakevragen.nu), die jeugdwerkers hierover adviseert.