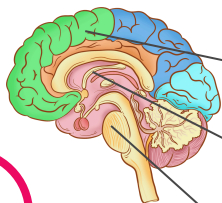




INFOFICHE

WAT IS TRAUMA?

TRAUMASENSITIEF WERKEN



Mensenbrein

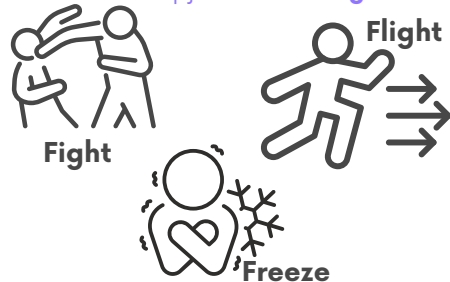
Zoogdierenbrein

Reptielenbrein

- o Het **brein past zich aan** aan de omgeving
- o Hoe jonger in ontwikkeling hoe meer nood aan **co-regulatie**
- o Reguleren vraagt een **kalm brein**

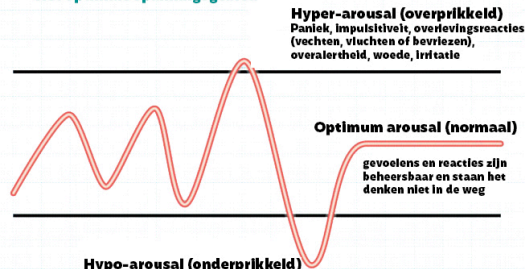


Uit stress-raampje = **overlevingsreacties**



Window of tolerance

Het optimale spanningsgebied



©Psychologie 'Vandaag
Naar: Siegel (1999)

- o Ontwikkeling kan enkel indien je voldoende binnen je **window** kan blijven
- o **Chronische onveiligheid** kan beeld van **complex trauma** geven:
 - ADHD kenmerken
 - ASS kenmerken
 - Emotionele & gedragsmatige moeilijkheden
 - Onveilig hechtingspatroon
 - Leermoeilijkheden

1. REGULATE



- o Ademen
- o Gronden
- o Zintuigen prikkelen
- o Wiebelen/schommelen

2. RELATE



- o Terug in verbinding gaan
- o Als volwassene eerste stap zetten naar herstel

3. REASON



- o Het ijzer smeden als het koud is

Bij onmacht:

- o **Aanwezigheid** verhogen
- o **Support** vragen aan netwerk
- o **De-escalatie**
- o **Herstel** van relatie
- o **Verzet** blijven bieden

Rust

Ritme

TOP TIPS

Kinderen helpen stabiliseren

Regelmaat

Reinheid

Wees alert voor de **emotionele hotspots** in je werking

Bij herhaald blokkeren:

- **Teamplan:**
 - o Wat zit er onder het gedrag?
 - o Antecedenten?
 - o Consequenties?
- **Vroegsignaleringsplan:**
 - o Met kind/jongere, ouders, context
 - o Hoe zien we signalen?
 - o Wat doen wij?
 - o Wat doe jij?

Positive

Patient

Begeleidingshouding
4 P's

Persistent

Parallell

REPEAT REPEAT REPEAT



INFOFICHE EMOTIONELE ONTWIKKELING TRAUMASENSITIEF WERKEN

Vertrekken vanuit een **integratieve benadering**

 zorgt voor een evenwicht tussen kunnen en aankunnen.



Vanuit het kader 'Schaal Emotionele Ontwikkeling' van **Anton Došen**.

- **Dynamisch model:** niet vast in 1 fase, **geen hokjesdenken!**
- Steeds opnieuw afstemmen
- Wat gisteren kon, kan vandaag misschien niet meer
- Emotioneel ontwikkelingsniveau nooit hoger (vaak lager) dan cognitief ontwikkelingsniveau

Kwetsbare kinderen hebben een **wankel basis** door kwetsuren/trauma in vroege ontwikkeling:

- Ontregeld stresssysteem
- Wantrouwen
- Laag zelfbeeld
- Escalatie komt vanuit bedreiging*

*Zie NDE

Herstel is mogelijk

- Veelvuldige positieve ervaringen
- Verstevingen van de **basis** waarop verdere ontwikkeling bouwt
- Kwetsbare plek blijft kwetsbaar, goede **afstemming** nodig om af te dalen naar de kwetsbare plek



'Probleemgedrag' vanuit 'niet aankunnen' stoot vaak op onbegrip. **Aanhoudende overvraging** leidt tot **stagnatie of psychopathologie**.

Wat heeft het kind/de jongere nodig om zich **goed/veilig/gewaardeerd** te voelen? **'Wat kan hij/zij aan?'**

- Aanbod op maat versus overvraging
- (kleine) aanpassingen - wereld van verschil
- Verbeterd welbevinden en adequater functioneren.



Gekwetste innerlijke kind



Bij merendeel kwetsbare kinderen/jongeren liggen de **noden in de eerste 3 fasen**

Vaak verwachten we al vaardigheden uit een volgende fase!



www.fortior.info/leestip/posters-fases-emotionele-ontwikkeling



"Het gras groeit niet harder door er aan te trekken maar door de wortels water te geven"



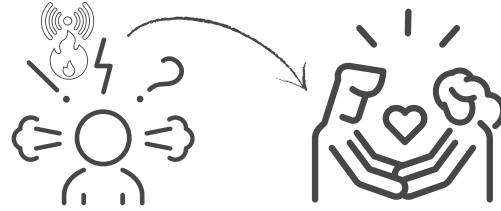
INFOFICHE

NEURO-DE-ESCALATIE

TRAUMASENSITIEF WERKEN



Het **ijzer smeden** als het koud is. Ja, maar wat doe je als het heet is?



NDE is een benadering die helpt om te gaan met heftige en snelle escalaties. Het helpt te switchen **van het alarmsysteem naar het hechtingsysteem** en zo te **de-escaleren**, van een mogelijks nieuwe traumatische ervaring naar een hechtingservaring.



Sommige kinderen, jongeren of volwassenen met traumatische hechtingservaringen vallen terug op **traumatische patronen** in sociale relaties of situaties van nauw sociaal contact. Als zorgverlener is het dan niet altijd even makkelijk om rustig te blijven.



Wat is escalatie?



- Escalatie komt vanuit bedreiging
- Zich bedreigd voelen komt vanuit trauma
- Alvorens te de-escaleren, escalatie begrijpen

*Zie 3 breinen + Window of tolerance

Kans:

Die ene seconde, dat is onze kans!

- Gebeurtenis/trigger
- Jongere/persoon **oriënteert** zich
- Wij (HV's) moeten het **juiste signaal** geven
- Via onze **lichaamstaal** van angst naar **vertrouwen/veiligheid**

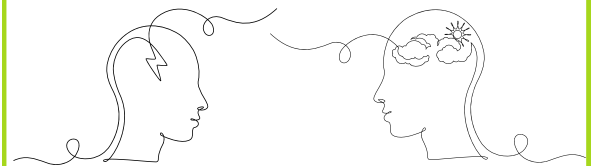


Wees **groen** in plaats van **rood**

Leer je eigen en elkaars **ankerpunten** kennen

Soms kan het door omstandigheden niet anders, **herstel** is dan belangrijk

Zelfreguleren alvorens in te stappen



Regulatie

Contact

Nourishment

Exploreer

Uitweg



INFOFICHE

ZELFZORG

TRAUMASENSITIEF WERKEN

Waarom is **zelfzorg** zo belangrijk?



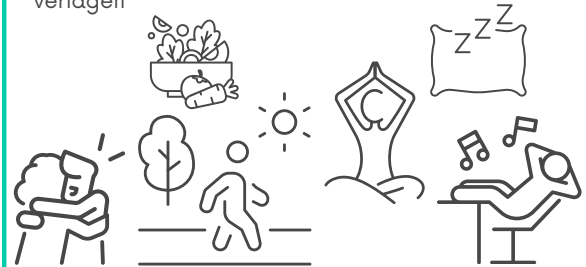
Co-regulatie
Als je zelf in je raampje zit
kan je andere reguleren

Stresshormonen - stressreactie

- o Adrenaline: razendsnel reageren
- o Cortisol: langere tijd alert zijn

Kost veel energie!
Chronische stress is toxisch, leidt tot
uitputting.

Rustbrein stimuleren = stresshormoon
verlagen



3 niveaus:

1. **Organisatie** van de **leefgroep** = veilige basis
2. **Persoon** van de begeleider zelf
 - o Zelfbewustzijn + jezelf reguleren
 - o Mentaliseren
3. **Team** als co-regulator

Mentaliseren

Minder vlug in actie-reactie patronen

- o Jezelf van buitenaf en de ander van binnenuit zien
- o Verbinding tussen denken en voelen
- o **Zelfreflectie**: kompas voor eigen gedrag
- o **Inlevingsvermogen**: empathie voor anderen
- o Oog hebben voor wederzijdse beïnvloeding
- o Bevorderlijk voor **emotionele verbinding**
- o Verrijken van persoonlijke ontwikkeling

TOP TIPS

Hartcoherentie



Ademcirkel

Raak jezelf niet kwijt
terwijl je voor
anderen zorgt.
De belangrijkste
relatie is de relatie
die je met jezelf hebt.



<https://www.rustbox.be/>

(toerenteller checklist)

