

Kinderen helpen na trauma

1

Wie ben ik? Wie zijn jullie?

- ▶ Workshops traumasensitief handelen vanuit werkgroep complex trauma vanuit crosslink PANGG 0-18, vandaag een korte workshop voor TaRMaK
- ▶ Voorstelling trainer: Martine Rymenants: psychologe en psychotherapeute mobiel care team en forensische k-dienst OPZ Geel, supervisor, outdoortherapeute
- ▶ Voorstelling deelnemers
- ▶ Mijn werkkoffer

- Kinderen opvoeden die trauma meemaken kan een hele uitdaging zijn!
- Traumatische stress heeft een diepgaande invloed op gedrag, gevoelens, relaties en wereldbeeld van het kind
- Opvoeders en begeleiders ervaren vaak
 - Verwarring, frustratie, boosheid, uitputting, machteloosheid
- *Een traumasensitieve bril op opvoeden kan hoop en houvast bieden!*

Een trauma sensitieve visie en aanpak

- Begrip van complex trauma
- Begrijpen welk effect traumatische stress heeft op het brein en op de ontwikkeling van kinderen
- Een traumasensitieve aanpak biedt houvast en perspectief in de begeleiding van kinderen en jongeren
 - Thema veiligheid
 - Thema afstemmen op en omgaan met emoties
 - Thema omgaan met gedrag
 - Thema identiteit en gezonde verbindingen voor het kind en voor jezelf
 - Thema zelfzorg

A. Wat is trauma

- ▶ Traumatische stress of een traumatische ervaring
 - ▶ Hangt samen met een bedreiging of de fysieke integriteit van het kind of iemand die belangrijk is voor dat kind
 - ▶ Veroorzaakt een overweldigend gevoel van onmacht, angst en hulpeloosheid
 - ▶ Heeft intense fysieke affecten (hartkloppingen, versnelde ademhaling, trillen, duizeligheid, verlies van controle over blaas en darmen, droge mond...)

complex trauma

- ▶ Wordt veroorzaakt door volwassenen die voor het kind zorgen en het kind zouden moeten beschermen
- ▶ Verlies van gehechtheidsperspectief
- ▶ Gebrek aan sociale steun
- ▶ Heeft de grootste impact op de ontwikkeling van kinderen
- ▶ Meerdere traumatische gebeurtenissen van op zeer jonge leeftijd

- Alle vormen van kindermishandeling vormen een groot risico op het ontstaan van traumatische stress en complex trauma
- Verwaarlozing komt het vaakst voor
 - Niet kunnen voldoen aan de basis en emotionele behoeften
 - Wordt door een baby of jong kind dat volledig afhankelijk is van de zorg van een ouder als traumatisch beleefd
 - Kan de mogelijkheden om te herstellen van trauma verminderen
- *Filmpje 'Still face experiment'*
- <https://www.youtube.com/watch?v=A0y4xNAQShc&t=96s>

- ▶ Traumatische ervaringen in de thuiscontext zijn vaak onbekend
 - ▶ Voorkomen wordt onderschat
 - ▶ Schaamte en taboe bij ouders en kinderen
 - ▶ Het verband tussen trauma en gedrag is onzichtbaar

B. Begrijpen welk effect (traumatische) stress heeft op het brein: Ballonoefening

- Iedereen neemt een ballon en blaast hem op. (cave iemand die zwanger is of hartproblemen heeft)
- Je sluit je ogen en je loopt door elkaar
- Ik loop met een naald rond en ik ga 1 ballon prikken
- Iemand leest ondertussen een oersaak tekst

Nabespreking oefening

- ▶ Wat heb je gevoeld? Stress?
- ▶ Waar in je lijf heb je het gevoeld?
- ▶ Heb je de tekst opgeslagen?

- ▶ Normale stress zorgt dat we in verbinding gaan, hulp vragen, onze nood uiten, handelen en leren
- ▶ Enkelvoudige traumatische stress zorgt dat we overleven door een snelle automatische reactie. Als de veiligheid herstelt, schakelt het alarmsysteem uit en zakt de emotie.
- ▶ Complex traumatische stress
 - ▶ Alarmsysteem raakt te gevoelig afgesteld
 - ▶ Dwz continu te hoog, te laag, of te wisselend stressniveau
 - ▶ Triggers en intrusies zorgen vaak voor een intense stressreactie
- ▶ ***Stressreacties blijven aanhouden ook wanneer de veiligheid hersteld is!***

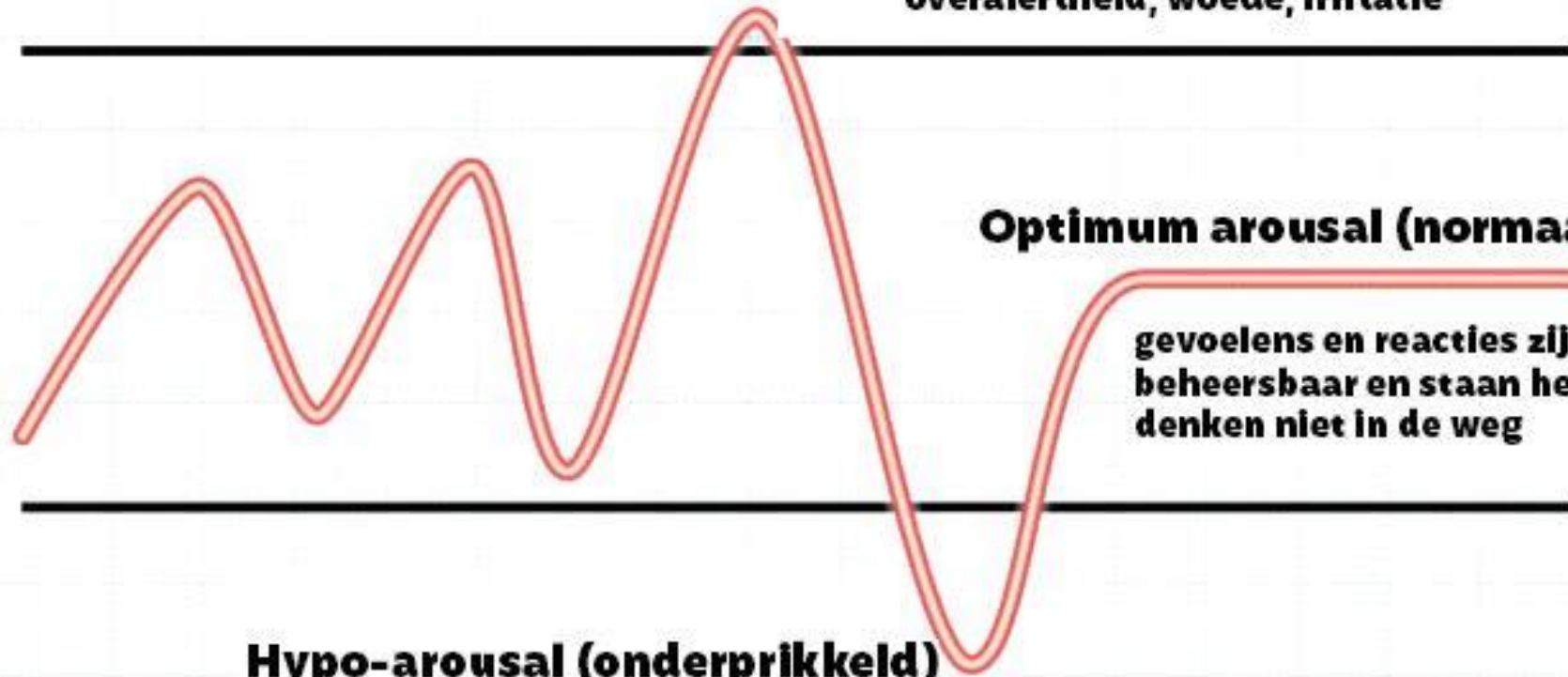
Window of tolerance

13

Het optimale spanningsgebied

Hyper-arousal (overprikkeld)

Paniek, impulsiviteit, overlevingsreacties (vechten, vluchten of bevriezen), overaliertheid, woede, irritatie



Optimum arousal (normaal)

gevoelens en reacties zijn beheersbaar en staan het denken niet in de weg

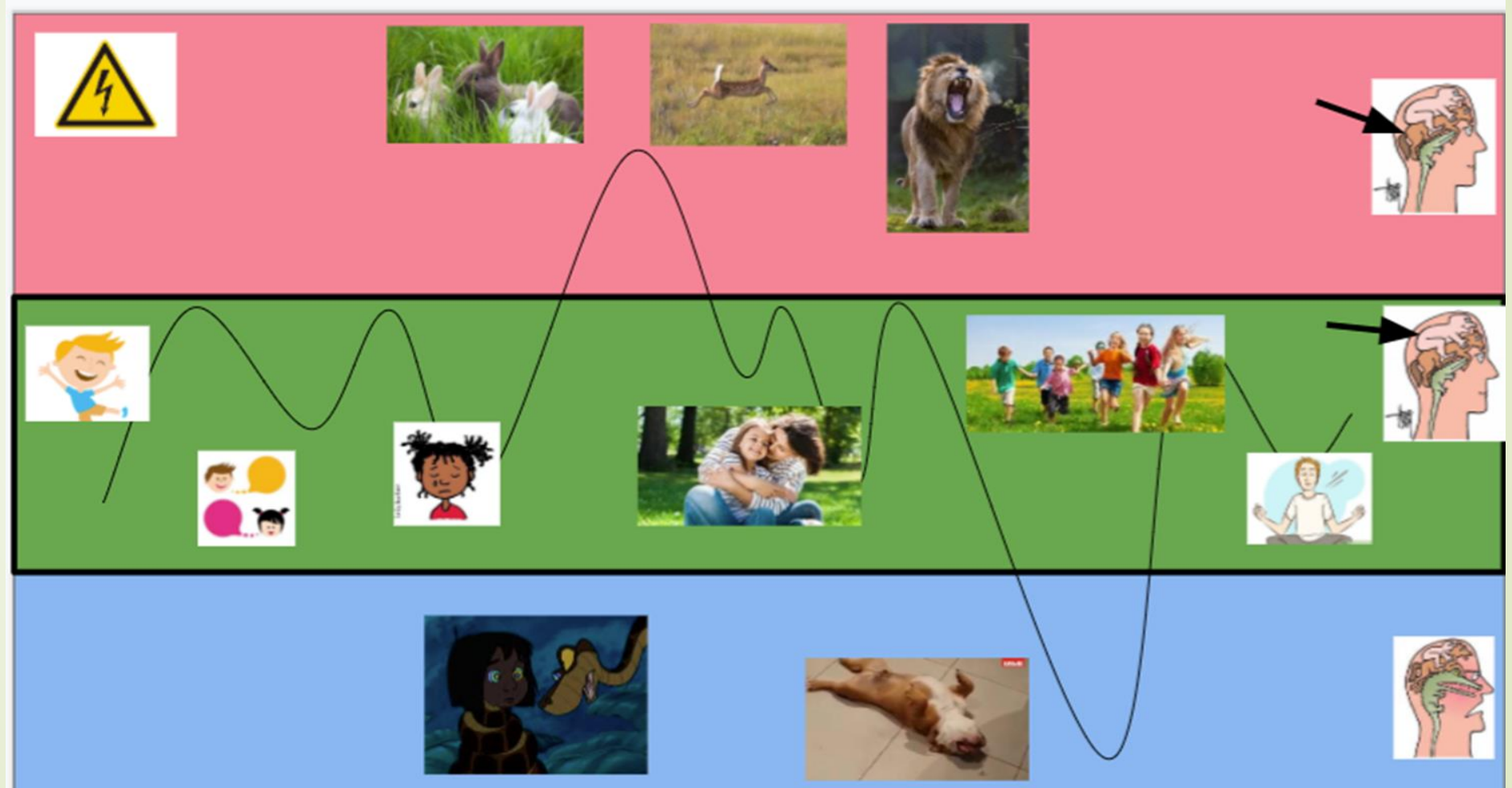
Hypo-arousal (onderprikkeld)

afgestompt, onderdanig, afgesloten, gevoelloos, lusteloos

©Psychologie Vandaag

Naar: Siegel (1999)

Window of tolerance

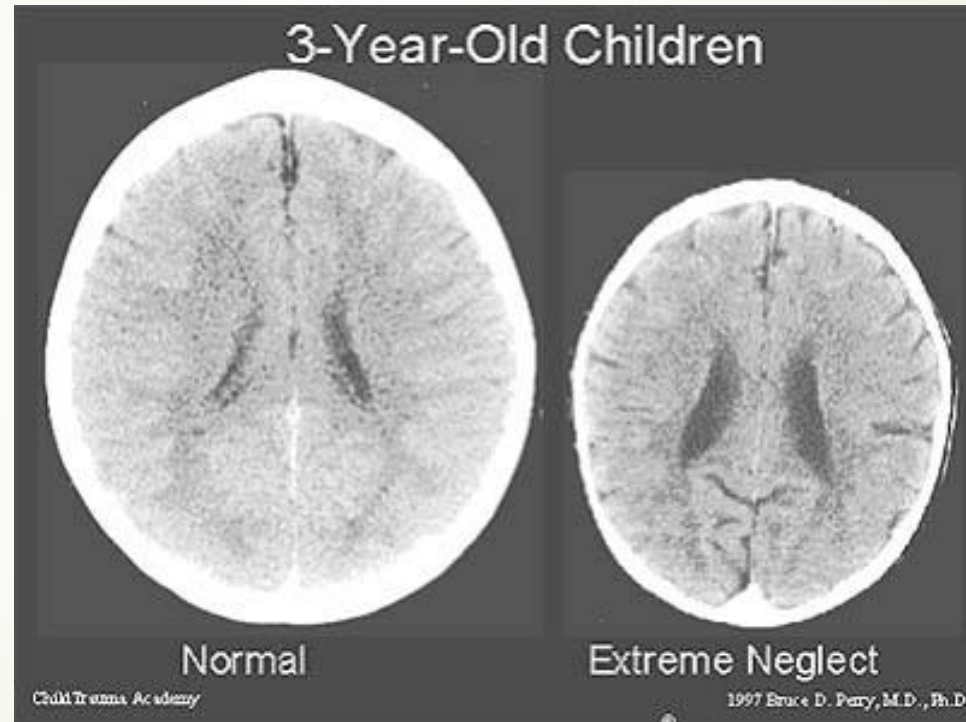


Effect traumatische stress op het brein

- Ontwikkeling van ons brein: neuronen
- Beïnvloeding ontwikkeling door ervaringen moeder en tijdens eerste levensjaren

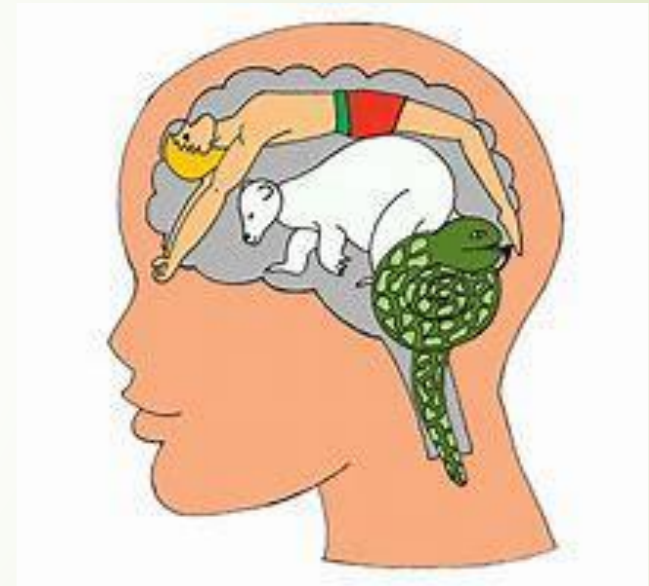


Effect traumatische stress op het brein



Het brein, een magisch landschap

- Reptielenbrein (het instinctieve brein)
= hersenstam
- Zoogdierenbrein (het emotionele brein)
= limbisch systeem
- Mensenbrein (het denkende brein)
= neocortex



Oefening

- ▶ 5 personen komen naar mij, dat zijn degenen die in hun raam en denkende brein blijven. Zij proberen te redeneren.
- ▶ De anderen kiezen een overlevingsmechanisme: vechten (leeuw), vluchten (hert), bevriezen (konijn)
- ▶ Zometeen is er een brand. Ik roep BRAND!!!!!! Jullie schieten in actie en jullie reageren vanuit je gekozen overlevingsmechanisme. Sommigen gaan vechten, anderen vluchten, sommigen bevriezen. Leef je zo goed mogelijk in in je rol.
- ▶ We zien wat er gebeurt...

C. Begrijpen welk effect traumatische stress heeft op de ontwikkeling

1. Geheugen of 'de onzichtbare koffer'

- ▶ Een normale ervaring geeft normale stress waardoor een kind leert
 - ▶ Ik krijg hulp en word begrepen
 - ▶ Stress is oplosbaar en benoembaar
 - ▶ Anderen helpen mij
- ▶ Helpende en samenhangende geheugenpatronen ontwikkelen zich
 - ▶ VERSUS
- ▶ Een ervaring van traumatische stress leert een kind
 - ▶ Ik krijg geen hulp (*ik ben het niet waard om geholpen te worden*)
 - ▶ Stress houdt aan en emoties en ervaringen krijgen geen taal
 - ▶ Anderen zijn niet beschikbaar
- ▶ Fragmentarische en intense geheugensporen ontstaan

1. Geheugen of 'de onzichtbare koffer'

[Filmpje 'De onzichtbare koffer Augeo'](#)

<https://vimeo.com/779547376/03a23cead4>

De onzichtbare koffer en trauma

- ▶ Triggers: zaken die (onverwacht) aan de traumatische ervaringen herinneren zoals situaties, plaatsen, mensen, voorwerpen, geuren, geluiden, beelden,...
- ▶ Intrusies verstoren het dagelijks leven
 - ▶ Indringende beelden, gevoelens en dromen
 - ▶ Indringende herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen
 - ▶ Traumatische spel
 - ▶ De hele tijd praten over de gebeurtenissen of net niet

2. Arousal of stressniveau

- ▶ Continu verhoogd, verlaagd of wisselend stressniveau zorgt voor
 - ▶ Alert zijn op gevaar
 - ▶ Prikkelbaarheid, kort lontje
 - ▶ Schrikachtig, angstig
 - ▶ Onverschillig of roekeloos gedrag
 - ▶ Concentratie problemen
 - ▶ slaapproblemen

3. *Verstoorde regulatie van lichamelijke functies en gezondheid*

- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Problemen met zindelijkheid
- ▶ Moeite om honger gevoel te reguleren
- ▶ Meer chronische gezondheidsproblemen zoals astma

4. *Negatief zelfbeeld*

- ▶ Ik ben vast niet de moeite waard om gezien te worden
- ▶ Ik moet mezelf niet verzorgen
- ▶ Het is vast allemaal mijn schuld

5. *Negatief beeld van de ander, van de wereld*

- ▶ Wie voor mij zorgt is niet helemaal te vertrouwen
- ▶ Ik moet op mijn hoede zijn voor anderen
- ▶ Iets goed wordt vast gevolgd door iets pijnlijk

6. *Verstoorde emotionele ontwikkeling*

- ▶ Kinderen leren taal voor hun behoeften, gevoelens en gedachten doorheen het dagelijks leven en in relatie met een veilige volwassene
- ▶ In een situatie van chronisch traumatische stress, leren kinderen minder goed gevoelens/gedachten herkennen, benoemen en uitdrukken
- ▶ Emoties en behoeften worden niet gevoeld of te intens gevoeld
- ▶ Kinderen gaan veel sneller uit hun raam

7. Invloed op denkende brein

- *Meer leer- en automatisatie problemen*
- *Minder oplossingsvaardigheden*
- *Minder tot spel komen*
- *Talenten krijgen minder kans om te ontwikkelen*

Herstellen van trauma: de rol van veerkracht

- Veerkracht is het vermogen te herstellen van traumatische gebeurtenissen
- Veerkrachtige kinderen zien zichzelf als veilig, capabel en geliefd
- Veerkracht kan vergroten door
 - Een sterke relatie met een competente volwassene
 - Het gevoel deel uit te maken van een groep, gemeenschap of groter geheel
 - Talenten die gewaardeerd en gestimuleerd worden
 - Het ervaren van enige vorm van controle over het eigen leven
 - Geholpen worden bij emotieregulatie
 - Informatie krijgen over wat er gebeurt

D. Een traumasensitieve aanpak

- **Veiligheid**
- **Omgaan met en afstemmen op gevoelens**
- **Omgaan met gedrag**
- **Gezonde verbindingen en identiteit**
- **Zelfzorg**

D. Een trauma sensitieve aanpak

➤ Thema Veiligheid

➤ Goed om weten

- Fysieke veiligheid is niet hetzelfde als psychische veiligheid
- Jouw definitie van veiligheid is niet hetzelfde als die van het kind
- Om je kind te helpen zich veilig te voelen, helpt het om de omgeving te bekijken door een trauma bril
- Kinderen die trauma meemaakten
 - Hebben moeite om volwassenen te vertrouwen
 - Zijn zich extreem bewust van gevaar
 - Kunnen moeite hebben om hun reacties op mogelijk waargenomen gevaar te beheersen.

Veiligheid

- Algemeen vergroten van gevoel van veiligheid
 - Leer een kind de omgeving en de regels kennen
 - Beloof fysieke veiligheid
 - Wees voorspelbaar
 - Vraag en luister naar wat een kind nodig heeft
 - Geef inspraak
 - Wees eerlijk over toekomst en verleden

Veiligheid

- ▶ Traumatriggers
 - ▶ Een trigger kan in het geheugen de ervaring van het trauma oproepen
 - ▶ Wat leidt tot intense negatieve onregelende emoties, ongepast gedrag, afwijzen van hulp en schaamte
 - ▶ Dit is een onbewust proces

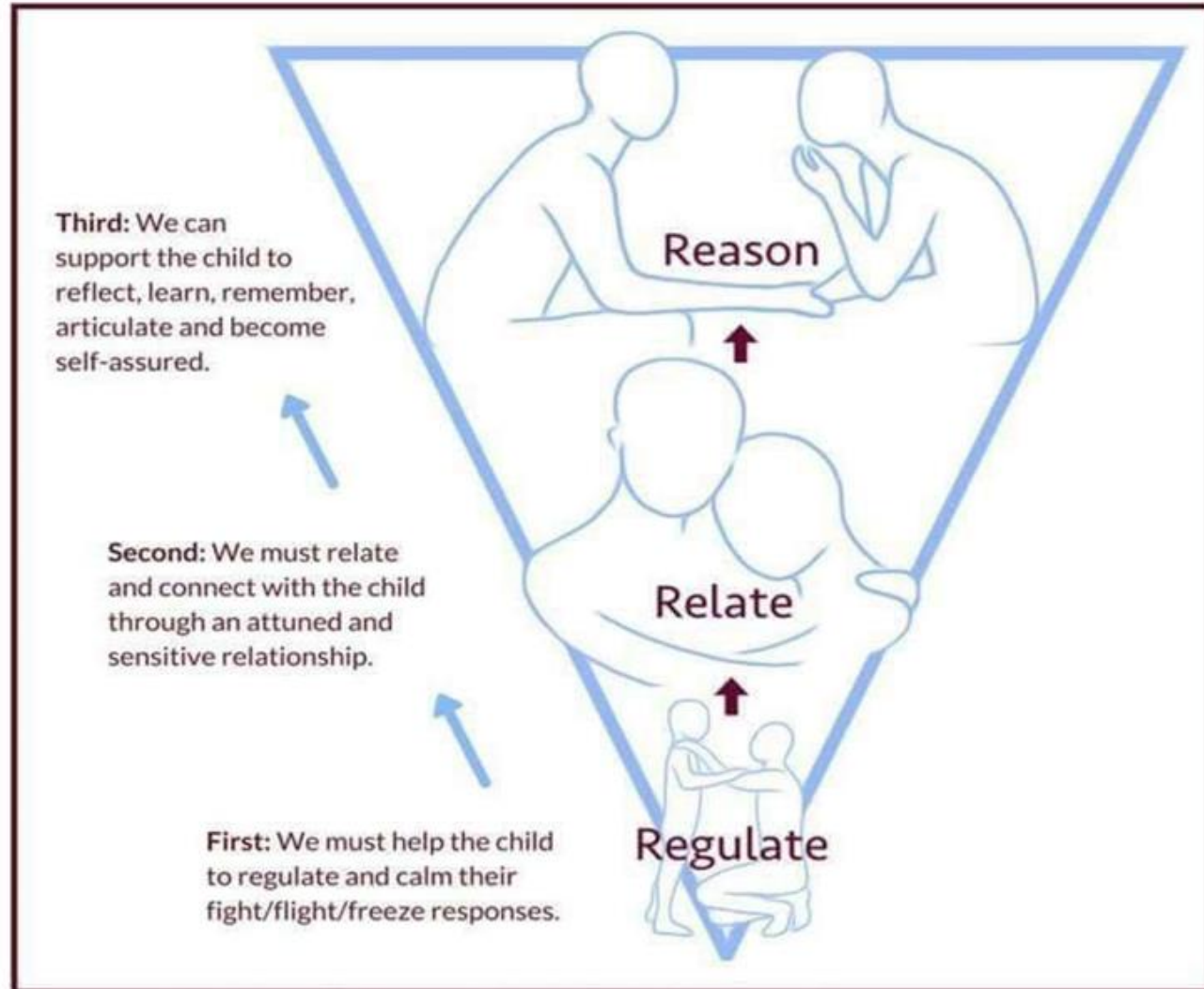
- ▶ Emotionele hotspots
 - ▶ Voeding
 - ▶ Slapen
 - ▶ Privacy en zelfzorg
 - ▶ Fysieke grenzen

Veiligheid

- ▶ Veiligheid bieden bij crisis en een getriggerd kind
=co-regulatie
 - ▶ Blijf rustig en standvastig bij sterke negatieve emoties en reacties
 - ▶ Toon begrip voor emoties én herkader/heroriënteer
 - ▶ Biedt veiligheid in gedrag
 - ▶ Probeer na de crisis te verwoorden wat er is gebeurd (triggers, gevoel, gedachten, gedrag)
 - ▶ Zoek mee naar een stressbestrijder

The Three R's: Reaching The Learning Brain

Dr Bruce Perry, a pioneering neuroscientist in the field of trauma, has shown us that to help a vulnerable child to learn, think and reflect, we need to intervene in a simple sequence.



Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

Veiligheid

- Wat zeker niet doen?
 - Denken dat het kind zich afzet
 - Zeggen dat het kind zich aanstelt of overdreven reageert
 - Het kind dwingen om te kijken naar iets wat aan het trauma herinnert
 - Boos of ongeduldig worden



Oefening (ev)

- ▶ Verdeel je in groepjes van 2
- ▶ Een iemand is het overspoelde kind (uit het raampje).
- ▶ De ander is de begeleider en handelt volgens de 3 R'en

Speel de situatie uit en bespreek na

Hoe voelde het als kind, wat was werkzaam?

Hoe was het voor de begeleider?

Veiligheid

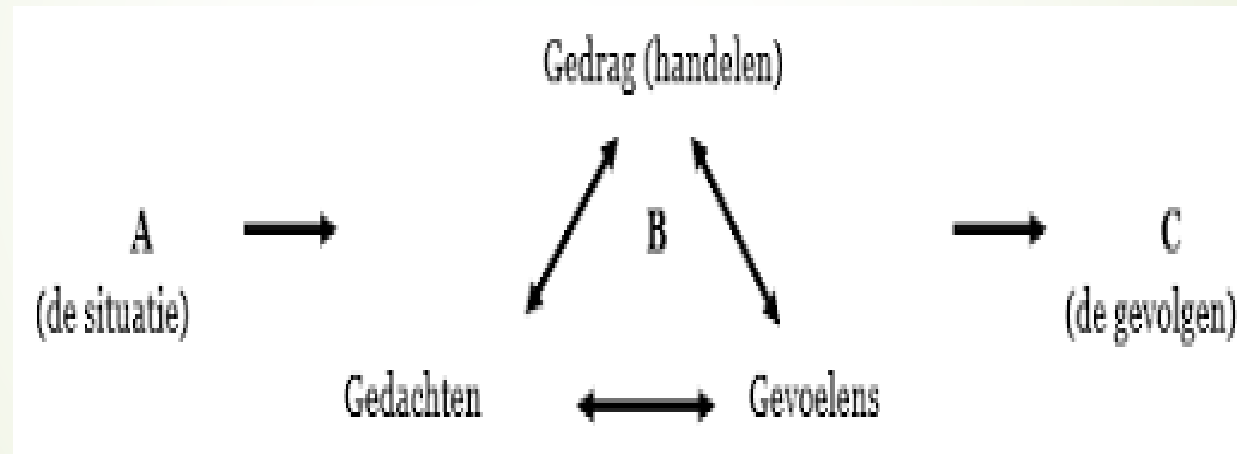
► Thema Routines en Rituelen

- Belangrijk om houvast te vinden, zeker in een leefgroep
- Afspraken over kleine dingen
- Verduidelijk verbaal en visueel waar nodig
- 'Gewoon' doen en gewoon omgaan met elkaar
- Zoek naar rituelen op de groep, bv verjaardag vieren, en geef inspraak

- ▶ **Thema Omgaan met en afstemmen op gevoelens**

Omgaan met en afstemmen op gevoelens

- Het GGG schema



De onzichtbare koffer

Omgaan met en afstemmen op gevoelens

- ▶ Trauma en het GGG schema
 - ▶ Situaties worden gekleurd door de onzichtbare koffer
 - ▶ Weinig taal voor emoties en gedachten
 - ▶ Weinig vaardigheden om gedrag te beheersen
 - ▶ Vaak geen zicht op verbinding tussen situatie-gedachten/emoties-gedrag!
- ▶ *Bij gevolg*
 - ▶ Stressreacties zijn heftig, ongecontroleerd, lokken afwijzing uit!

KIJK ACHTER HET GEDRAG!

- ▶ Filmpje Els Pronk '[Kijken achter het gedrag van een kind](#)'
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=BpF30R3_XLE

Omgaan met en afstemmen op gevoelens

- Hoe kan je helpen?
 - Let op jezelf!
 - Let op jezelf
 - Blijf kalm en standvastig, gebruik je denkende brein
 - Neem en reactie niet persoonlijk
 - Ga niet mee in de escalatie

Omgaan met en afstemmen op gevoelens

- Hoe kan je helpen?
 - Stem altijd af op het kind
 - Sta open voor signalen in taal en gedrag
 - Spiegel wat je (denkt) te horen en zien
 - Bevraag gevoelens en gedachten
 - *Het lijkt wel of je....*
 - Erken wat een kind denkt en voelt, normaliseer verschillende gevoelens
 - Bekrachtig een positieve manier van uiten
 - **Spiegelende en erkennende communicatie doet stress dalen!**
 - **Bouw aan je relatie met het kind!**

- ▶ **Thema Omgaan met gedrag**
- ▶ Moedig positief gedrag aan
 - ▶ Geef complimenten, wees specifiek, direct en warm
 - ▶ 6 complimenten tegenover iedere correctie
 - ▶ Complimenten accepteren is niet altijd makkelijk
 - ▶ Herken en moedig de unieke talenten en interesses van het kind aan
 - ▶ Geef keuzes en laat kinderen dingen zelf doen

Omgaan met gedrag

- Oefening in evenwicht
- Deel 1 oefening
 - Hoe vaak heb je afgelopen week het kind een compliment gegeven?
 - Hoe vaak heb je het kind bedankt?
 - Hoe vaak heb je zijn mening gevraagd?
 - Hoe vaak heb je keuzes geboden?
 - Hoe vaak heb je samen gelachen?
- *Doe een snoepje in de beker*

Omgaan met gedrag

- Deel 2 oefening
 - Hoe vaak heb je afgelopen week gezegd dat je kind iets moest doen?
 - Hoe vaak heb je gezegd dat het iets niet mocht doen?
 - Hoe vaak heb je gezegd te stoppen waar het mee bezig was?
 - Hoe vaak heb je een sanctie opgelegd?
 - Hoe vaak heb je je kind gevraagd wat het in vredesnaam aan het doen was?
- *Haal een snoepje uit de beker*
- Wees je bewust van de balans!

Omgaan met gedrag

- Reageren op negatief gedrag
 - Maak niet overal een punt van!
 - Blijf kalm, duidelijk en consistent
 - Vermijd beschuldigen, dreigen, veralgemenen en persoonlijke afwijzing
 - Richt je op 1 gedrag tegelijk
 - Houd de emotionele leeftijd, vaardigheden en het Raampje van het kind in gedachten!
 - Wees detective, wat betekent het gedrag?
 - Zoek samen een oplossing
 - Neem over en laat vallen waar nodig

Omgaan met gedrag

- Mythen over negatief gedrag
 - Kinderen stellen dit gedrag om ons te pesten
 - Kinderen dagen ons expres uit
 - Kinderen vinden er plezier in om stout te zijn
 - Als je streng genoeg bent, krijg je de gedragsproblemen wel onder controle

► **Thema Gezonde verbindingen en identiteit**

Jon Kabat-Zinn

‘Wanneer je je met iets verbonden voelt, geeft deze verbinding je onmiddellijk iets om voor te leven’

Gezonde verbindingen en identiteit

- Wie je bent wordt gevormd door
 - Jezelf als persoon
 - Je karaktertrekken, je overtuigingen, je verlangens
 - Je relaties
 - Met familie, vrienden en collega's
 - Levensverhalen (verleden, heden, toekomst)
 - Persoonlijk, familiaal, cultureel
 - Plaatsen, dingen, rituelen en gewoonten

Gezonde verbindingen en identiteit

- ▶ Kinderen beschrijven zichzelf aan de hand van
 - ▶ Hun uiterlijk
 - ▶ Hun talenten en mogelijkheden: wat is de moeite waard aan mij?
 - ▶ Gezin en familie: hoe kan ik begrijpen wat mijn ouders deden?
 - ▶ Levensverhalen: hoe kan ik wat mij overkomen is begrijpen?

Gezonde verbindingen en identiteit

- Impact van trauma op identiteit
 - Negatief beeld van zichzelf 'het is mijn schuld' 'ik ben niet de moeite waard'
 - Negatief zelfbeeld op vlak van uiterlijk en talenten
 - Moeilijke, ambivalente relaties met ouders en familie
 - Beladen levensverhaal

Gezonde verbindingen en identiteit

- ▶ Help zoeken naar een positieve identiteit en verbinding buiten het trauma om
 - ▶ Laat voelen dat een kind de moeite waard is
 - ▶ Zoek naar talenten en leg positieve gebeurtenissen vast
 - ▶ Houdt (bestaande) positieve verbindingen vast
 - ▶ Zoek nieuwe verbindingen
 - ▶ Help positief naar de toekomst te kijken

Intermezzo

- ▶ Een traumasensitieve aanpak werkt voor alle kinderen
 - ▶ Veiligheid bieden en veiligheid in crisis
 - ▶ Afstemming bieden op emoties
 - ▶ Rustig reageren op gedrag
 - ▶ Werken aan gezonde verbindingen
 - ▶ Heb oog voor unieke talenten van het kind
- ▶ Belang van psycho-educatie aan kinderen
 - ▶ Leer kinderen over het Raampje
 - ▶ Doe regulatieoefeningen met kinderen in groep

Oefening

Verdeel je in groepjes van 3:

1 persoon is een kind met complex trauma dat heel boos werd nadat een oefening (jongleren, handstand, verspringen,...) voor de zoveelste keer niet lukt. Het kind is gefrustreerd of is verdrietig en voelt zich dom of is verwijtend naar de ander die hij niet vertrouwt of voelt zich niet veilig of... Verzin maar iets.

De 2^{de} persoon is een begeleider/opvoeder, die de principes van veiligheid, afstemmen op gevoelens en omgaan met gedrag gebruikt. Gebruik ev de 3 R'en.

De 3^{de} persoon is de observator.

Speel de situatie na.

Bespreek na:

Hoe voelde het voor het kind? Wat was werkzaam?

Hoe was het voor de begeleider?

Wat zag de observator?

► Thema Zelfzorg

- Last but not least!
- Zorgen voor kinderen kan uitputtend zijn
- Signalen van uitputting van medeleven
 - Slaapproblemen
 - Onverschilligheid
 - Prikkelbaarheid
 - Fysieke klachten
 - Gebruik van alcohol, voedsel of andere middelen om o te gaan met stress

Zelfzorg

- ▶ Signalen van secundaire traumatische stress
 - ▶ Concentratie problemen
 - ▶ Versturende beelden
 - ▶ Negatieve en intense emoties (machteloosheid, frustratie, boosheid...)
 - ▶ Verandering van je wereldbeeld, en het beeld van anderen
- ▶ Mogelijke impact op relatie met het kind
 - ▶ Afstand nemen
 - ▶ Teveel beschermen
 - ▶ Perspectief verliezen
 - ▶ Afwijzing

Zelfzorg

- Basis van zelfzorg
 - Eet goed
 - Slaap voldoende
 - Laat humor toe
 - Zorg voor fijne activiteiten
 - Zorg voor steunende verbindingen
- Wat als trauma van het kind eigen trauma oproept?
 - Wees eerlijk tegenover jezelf
 - Maak onderscheid tussen je eigen verhaal en dat van je kind
 - Zoek tijdig hulp

► **Vragen en bedenkingen?**

Vragen over een kind?

- www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be
- www.1712.be
- www.nupraatikerover.be
- www.pangg0-18.be
- www.augeo.nl
- www.echo-lotgenotenwerking.be

