

Woorden
doen er toe

Traumasesensitieve
taal voor
kinderen

Gedrag dat we zien bij kinderen hangt vaak samen met eerdere ervaringen. Een kind dat in de relatie met belangrijke anderen vooral veilige en positieve ervaringen heeft opgedaan gedraagt zich anders dan een kind dat vooral negatieve ervaringen heeft opgedaan. Het gedrag dat een kind laat zien hangt samen met hun onzichtbare koffer en de triggers die zijn ontstaan door eerdere ervaringen. De manier waarop we over het gedrag spreken kan ervoor zorgen dat de negatieve overtuigingen en verwachtingen in de koffer worden versterkt óf het kan juist helpen de koffer opnieuw in te pakken en het gevoel van veiligheid bij een kind vergroten.

Traumasesensitief taalgebruik helpt ons om de behoeftes van het kind beter te begrijpen en er adequaat op te reageren. Kinderen krijgen hierdoor meer grip op hun gedrag zodat ze hun gedrag (met onze hulp) beter kunnen bijsturen.

Negatief Taalgebruik

Is respectloos
en onbeleefd

Is vergeetachtig/
ongeorganiseerd

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Voelt zich onveilig
- Voelt zich niet gezien/ gehoord
- Probeert negatieve gevoelens weg te drukken
- Test de relatie
- Probeert aansluiting te zoeken bij leeftijdsgenoten
- Schaamt zich

- Wordt overvraagd/ getriggerd
- Ervaart hoge stress/ onveiligheid
- Heeft problemen met geheugen en planning door chronische stress

Traumasesensitief Taalgebruik

- Voelt zich onveilig/ bedreigd; heeft behoefte aan veiligheid
- Is van streek
- Is bang
- Is onzeker
- Heeft behoefte aan veiligheid en steun
- Heeft behoefte aan co-regulatie

- Voelt zich overweldigd/ bang/ gespannen
- Heeft behoefte aan steun/ co-regulatie/ meer structuur/ voorspelbaarheid/ hulp bij plannen

Woorden
doen er toe

Traumasesensitieve
taal voor
kinderen

Negatief taalgebruik

Is
manipulatief

Is storend

Is agressief en
opstandig

Gedraagt zich
risicovol

Negeert
routines

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Gebruikt vroeg aangeleerde technieken die hem eerder veilig hielden
- Imiteert wat hij belangrijke anderen heeft zien doen
- Heeft moeite met uiten van gevoelens
- Probeert volwassenen op (veilige) afstand te houden
- Voelt zich bedreigd

- Heeft het gevoel het niet waard te zijn relaties aan te gaan
- Verwacht afgewezen te worden
- Vermijdt schaamtegevoelens
- Probeert zichzelf te reguleren/ controle over een situatie terug te winnen/ te compenseren voor slechte sociale of cognitieve vaardigheden

- Ervaart hoge stress (vechtreactie)
- Voelt zich waardeloos
- Zit klem in rigiditeit of chaos
- Ervaart loyaliteitsconflict
- Is bang verraden of afgewezen te worden
- Probeert zichzelf te beschermen/ anderen op afstand te houden vanuit gevoel van onveiligheid

- Voelt zich waardeloos en ongezien
- Ervaart hoge stress en is uit zijn raampje
- Probeert angst te verminderen
- Probeert zichzelf te reguleren door zelfbeschadiging of door gedrag dat een risico vormt voor anderen
- Zoekt naar gevoel van controle, bevestiging of kracht

- Voelt zich onveilig
- Heeft een gebrekkig lichamenlijk bewustzijn/ moeite met reguleren van basale systemen (vermoeidheid/ honger)
- Naar bed gaan is een traumatrigger
- Is angstig voor verlaten/ verwaarlozing
- Heeft problemen met geheugen en planning door chronische stress

Traumasesensitief taalgebruik

- Heeft behoefte aan veiligheid
- Is vindingrijk
- Heeft nog geen andere manier om met de situatie om te gaan
- Probeert mee te doen
- Uit onzekerheid
- Voelt zich overweldigd

- Is van streek/ gespannen
- Schaamt zich
- Ervaart gebrek aan vertrouwen
- Heeft behoefte aan co-regulatie
- Voelt zich ongelukkig/ onveilig/ heeft behoefte aan veiligheid
- Is bezorgd

- Heeft behoefte aan co-regulatie
- Is van streek/ uit zijn raampje/ gespannen/ overprikkeld
- Voelt zich bedreigd/ overweldigd
- Heeft moeite met een (plotselinge) verandering
- Voelt zich alleen/ afgewezen; heeft behoefte aan verbinding

- Ervaart hoge stress/onveiligheid
- Is uit zijn raampje
- Voelt zich wanhopig/ eenzaam
- Reageert vanuit zelfbescherming
- Test grenzen
- Heeft verbinding/ liefde/ veiligheid nodig
- Heeft behoefte aan co-regulatie

- Voelt zich onveilig/ overweldigd/ zintuiglijk overprikkeld
- Heeft een hongergevoel/ behoefte aan controle/ structuur/ voorspelbaarheid

Woorden
doen ertoe

Traumasesensitieve
taal voor
kinderen

Negatief taalgebruik

Duikt weg

Steelt

Saboteert

Is stiekem/
geniepig

Is
controlerend

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Ervaart hoge stress (vluchtreactie)
- Is bang voor zichzelf of voor een geliefd persoon
- Heeft behoefte aan beweging om zichzelf te reguleren bij overprikkeling
- Schaamt zich
- Vermijdt triggers

- Heeft geleerd op zichzelf aangewezen te zijn
- Verzamelt spullen uit zelfbehoud
- Probeert indruk te maken op leeftijdgenoten/ negatieve gevoelens weg te drukken
- Heeft behoefte aan gevoel van controle

- Is bang een relatie aan te gaan of te verliezen
- Kan niet op anderen vertrouwen, duwt daarom anderen weg
- Heeft behoefte aan gevoel van macht/ controle
- Verbloemt gebrek aan vaardigheden

- Houdt zich klein of ongezien om gevaar te ontlopen
- Heeft behoefte aan controle/ aan verzamelen van spullen
- Is bang pijn gedaan, bedreigd of niet begrepen te worden
- Durft zich niet kwetsbaar te laten zien

- Heeft vroeger de rol van verzorger op zich moeten nemen
- Heeft angst voor volwassenen/ verbinding
- Voelt zich onveilig
- Creëert voorspelbaarheid/ probeert grip te krijgen
- Heeft moeite met nieuwe situaties

Traumasesensitief taalgebruik

- Is ontregeld/ van streek/ uit zijn raampje
- Voelt zich overweldigd
- Heeft behoefte aan veiligheid/ steun/ co-regulatie
- Hoopt dat de situatie verandert
- Trekt zich terug

- Heeft behoefte aan gevoel van erbij horen en ertoe doen
- Heeft nog te weinig controle op eigen gedrag
- Heeft honger
- Is wanhopig/ gefocust op overleving

- Vermijdt relaties om zichzelf te beschermen
- Ervaart (emotionele) pijn
- Voelt zich overweldigd/ onveilig
- Is teleurgesteld/ onzeker
- Heeft nog niet geleerd op anderen te vertrouwen
- Probeert grip te krijgen

- Is hyper-alert/ waakzaam/ uit zijn raampje
- Is bang/ gespannen
- Kan nog niet op anderen vertrouwen
- Probeert zichzelf te beschermen
- Heeft behoefte aan gevoel van controle

- Is georganiseerd
- Heeft behoefte aan het vertrouwde
- Heeft behoefte aan grenzen/ voorspelbaarheid
- Probeert grip te houden

Woorden
doen er toe

Traumasesensitieve
taal voor
kinderen

Negatief taalgebruik

Is
afgezonderd/
afgesloten

Is een
leugenaar en
oneerlijk

Zoekt
aandacht

Reageert
te heftig of
overdrijft

Is
aanhankelijk,
plakkerig

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Voelt zich waardeloos/ ongeliefd
- Vermijdt moeilijk te verdragen realiteit
- Is bang voor afwijzing/ fikse straf
- Stelt zich de situatie anders voor om schaamte te verminderen
- Voorkomt in de problemen te komen
- Ervaart hoge stress

- Maakt zich onzichtbaar bij dreiging
- Ervaart hoge stress (hypoarousal)
- Voelt zich buitengesloten/ waardeloos
- Sluit zich af voor traumatische herinneringen
- Heeft moeite het vol te houden
- Is bang om emoties te uiten

- Heeft behoefte aan verbinding/ veiligheid/ zich geliefd en gekoesterd voelen/ zich gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen
- Heeft angst niet bij de groep te horen
- Voelt zich onveilig/ zoekt veiligheid
- Probeert gevoel van controle te vergroten

- Zintuigelijke overprikkeling belemmert de informatieverwerking
- Wordt getriggerd; ervaart hoge stress/ onveiligheid (vecht- of vluchtreactie)
- Schaamt zich

- Voelt zich onveilig in de afwezigheid van vertrouwde volwassene
- Is bang om verlaten/ vergeten te worden
- Voelt zich waardeloos/ minderwaardig
- Probeert relatie te behouden met belangrijke volwassene

Traumasesensitief taalgebruik

- Voelt zich in gevaar/ overweldigd/ verdrietig/ niet verbonden
- Is uit zijn raampje/ gespannen
- Verstopt zich
- Heeft behoefte aan co-regulatie
- Zoekt troost

- Is bang/ verward
- Wil geloven dat dingen anders zijn
- Heeft behoefte aan zorg/ koestering/ co-regulatie
- Hoopt op andere uitkomst
- Is uit zijn raampje

- Heeft behoefte aan nabijheid/ bevestiging/ verbinding/ steun
- Voelt zich bedreigd/ onveilig/ onzeker

- Is van streek/ uit zijn raampje/ overweldigd
- Heeft behoefte aan co-regulatie/ zorg/ koestering/ verbinding/ bevestiging/ gehoord te worden
- Probeert grip te krijgen

- Is angstig
- Heeft behoefte aan koestering/ geruststelling/ troost/ bevestiging/ verbinding/ nabijheid

Woorden
doen er toe

Traumasesensitieve
taal voor
kinderen

Negatief taalgebruik

Is ondankbaar

Is narcistisch

Heeft
ongepast
humor

Is
intimiderend

Is uitdagend

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Kan anderen niet vertrouwen
- Is bang dat volwassenen niet goed voor hem zorgen
- Vermijdt niet loyaal naar ouders over te komen
- Is bang zich aan een volwassene te hechten/ dat dankbaarheid als zwakte wordt gezien

- Is bang om alleen te zijn/ te worden afgekeurd/ dat behoeften niet worden vervuld
- Heeft behoefte aan erkenning/ aandacht/ geruststelling
- Gelooft dat hij alleen geliefd is als hij de beste is
- Heeft zelf te weinig zorg en empathie ervaren

- Wordt getriggerd; ervaart hoge stress (vecht- of vluchtreactie)
- Heeft geleerd voor je veiligheid alleen op jezelf te vertrouwen
- Imitteert wat hij belangrijke anderen heeft zien doen
- Mist bepaalde sociale vaardigheden
- Test relatie

- Maakt zich onzichtbaar om gevaar te voorkomen
- Ervaart hoge stress (bevries- of vluchtreactie)
- Voelt zich buitengesloten/ waardeloos/ ongeliefd
- Sluit zich af voor traumatische herinneringen en emoties
- Heeft moeite het vol te houden

- Is bang voor verandering/ gescheiden te worden van ouder
- Ervaart hoge stress (vecht-/ vluchtreactie)
- Probeert controle te houden/ voorspelbaarheid te vergroten/ in te schatten hoe veilig de volwassenen zijn

Traumasesensitief taalgebruik

- Is bang voor verandering
- Is angstig/ overweldigd/ van streek/ gespannen
- Heeft behoefte aan bevestiging
- Voelt zich onveilig/ waardeloos
- Durft zich niet te uiten
- Moet nog leren hoe de ander te bedanken

- Is competitief/ angstig
- Heeft behoefte aan verbinding/ zorg/ koestering/ zich geliefd te voelen
- Kan anderen niet vertrouwen
- Voelt zich eenzaam/ niet de moeite waard
- Zorgt voor zichzelf

- Overcompenseert
- Kan niet zichzelf zijn
- Heeft behoefte erbij te horen/ probeert mee te doen
- Ontlaadt spanning
- Mist vaardigheden om de situatie in te schatten of zichzelf bij te sturen

- Voelt zich bedreigd/ beschermt zichzelf
- Is van streek/ uit zijn raampje en daardoor geen grip op zichzelf
- Probeert voorspelbaarheid te vergroten
- Test de relatie
- Is eenzaam
- Mist sociale vaardigheden

- Voelt zich onveilig
- Voelt zich niet gezien/ gehoord
- Probeert negatieve gevoelens weg te drukken
- Test de relatie
- Probeert aansluiting te zoeken bij leeftijdsgenoten
- Schaamt zich

Woorden
doen ertoe

Traumasesitieve
taal voor
kinderen

Negatief taalgebruik

Friemelt, is
onrustig

Brabbelt als
een baby

Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?

- Voelt zich onveilig
- Probeert zichzelf te reguleren/
nare gedachten en herinneringen
te vermijden

- Heeft als baby te weinig zorg en
verbinding ervaren
- Geloofd schattig of klein te
moeten zijn om geliefd te zijn
- Heeft een terugval in gedrag
- Heeft onvoldoende geleerd
om op gepaste manier contact te
maken/ aandacht te vragen

Traumasesitief taalgebruik

- Voelt zich overweldigd/ onveilig
- Is gespannen/ van streek
- Probeert grip op zichzelf te
houden/ aandacht erbij te houden
- Heeft behoefte aan steun/co-
regulatie

- Heeft behoefte aan zorg/
koestering/ verbinding/ nabijheid
- Heeft verlatingsangst
- Voelt zich overweldigd
- Heeft behoefte aan troost/
steun/ bevestiging



Traumabril