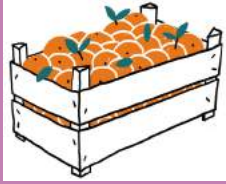


Handout Traumasensitief Opvoeden en Begeleiden

Triggers: dingen die een kind hoort, proeft, ziet, ruikt of voelt die aan de traumatische ervaring doen terugdenken.



Vermijden van:

- Plaatsen, personen of dingen die traumatische herinneringen oproepen
- Praten of denken over de gebeurtenis(sen)
- Gevoelens die samenhangen met de gebeurtenis(sen)

Intrusies in het dagelijks leven:

- Indringende beelden, gevoelens, dromen en herinneringen
- Continu praten over een bepaalde gebeurtenis

Traumareacties van kinderen

Verandering in arousal:

- Alert op gevaar
- Prikkelbaar, kort lontje
- Schrikachtig en snel bang
- Problemen met slaap en concentratie
- Onverschillig en roekeloos



Negatieve cognities en stemming:

- Problemen met herinneren
- Terugtrekken uit activiteiten en relaties
- Vastzitten in negatieve gevoelens (boosheid, angst, schaamte, schuld)
- Vastzitten in negatieve gedachten (bijv. ik ben niets waard, ik ben slecht, anderen zijn niet te vertrouwen)



TRAUMA IN DE KINDERTIJD



Ieder kind draagt een **onzichtbare koffer** met zich mee met overtuigingen over zichzelf, over anderen en over de wereld in het algemeen. Traumatische ervaringen kunnen deze overtuigingen negatief beïnvloeden. Getraumatiseerde kinderen kunnen bijv. gaan geloven dat ze nooit veilig zijn en dat ze niet belangrijk zijn; dat anderen onbetrouwbaar of zelfs gevaarlijk zijn en dat de wereld onvoorspelbaar en onveilig is. Hierdoor kunnen kinderen vaak moeilijk op zichzelf en op anderen vertrouwen.

Het topje van de **ijsberg** is wat je ziet: het gedrag van je kind (bijvoorbeeld agressief of teruggetrokken). Wat daar onder ligt zie je niet meteen: de gevoelens, gedachten, verwachtingen en overtuigingen van je kind. Denk aan de onzichtbare koffer! Reageer niet alleen op het gedrag van je kind maar sluit zo goed mogelijk aan op wat er onder het gedrag schuilgaat; op wat het waarschijnlijk voelt en denkt.



Veerkracht helpt kinderen om met ingrijpende en traumatische gebeurtenissen om te gaan. Veerkracht is flexibel en kan meer of minder worden door ervaringen die een kind op doet. Zoek naar de veerkrachtbronnen in het kind zelf in zijn omgeving en stimuleer deze zoveel mogelijk.

TRAUMASENSITIEF OPVOEDEN

= opvoeden met kennis over trauma

herkennen effecten trauma



Kijk door een traumabril. Kun je het gedrag van je kind begrijpen vanuit de ervaringen die het eerder in zijn leven heeft opgedaan? Denk aan de onzichtbare koffer!

Ondersteun stabiele relaties

Help je kind om belangrijke verbindingen, zoals mensen, plaatsen en gewoonten uit het verleden te onderhouden. Bouw samen met je kind aan nieuwe verbindingen voor nu en later.

helpen veilig voelen

Getraumatiseerde kinderen blijven zich vaak lang onveilig voelen, ook als de omgeving al veilig is. Gebruik je traumabril en bespreek met je kind wat helpt om zich veiliger te voelen. Denk aan het inrichten van ruimtes, vaststellen van regels en het contact met elkaar.



helpen bij levensverhaal

Help je kind om zijn levensverhaal in kaart te brengen. Let daarbij vooral op de krachten van je kind en hoe het heeft geleerd om met moeilijke situaties om te gaan. Werk ook aan mooie herinneringen.

pleitbezorger zijn

Help anderen om met hulp van de traumabril het gedrag van je kind beter te begrijpen. Door samen te werken vergroot je de kansen voor je kind.



helpen reguleren emoties

Getraumatiseerde kinderen worden makkelijker overspoeld door heftige emoties, terwijl ze minder vaardigheden hebben om zichzelf te reguleren. Ze hebben jou nodig als co-regulator.



- Zorg dat je zelf kalm bent.
- Reageer vooral op de gevoelens en gedachten die onder het gedrag liggen.
- Maak gebruik van het steunplan.
- Focus op het verlagen van de stress.

Trauma-diagnostiek & behandeling

Stimuleer onderzoek en behandeling door professionals met kennis van trauma. Realiseer je dat behandeling een deel van de oplossing is, maar dat herstel vooral in het dagelijks leven gebeurt. Zoek kansen voor positieve ervaringen en ben je bewust van je voorbeeldfunctie.

helpen begrijpen & veranderen gedrag

Help je kind zijn gedrag te begrijpen. Ondertitel wat je denkt dat er in het kind om gaat ('Ben je misschien geschrokken?'). Leg verbanden tussen wat het kind denkt, voelt en doet.

Zorgen voor jezelf

Zorg goed voor jezelf. Denk aan het zuurstofmasker in een vliegtuig: help eerst jezelf voordat je anderen kunt helpen. Maak een concreet zelfzorgplan en hou je daar aan.

