

“Het zal niet voor
altijd pijn doen.”

(Peter Levine)

Doris D'Hooghe
doris.dhooghe@skynet.be
www.traumacentrum.be

Trauma.

- ▶ Oorsprong:

“Trauma” (Grieks)= wonde of kwetsuur.

- ▶ Actueel:

- Schokkend voorval dat een diepe impact nalaat op de persoon (de gebeurtenis).
- De reacties (de gevolgen) die hieruit voortvloeien.

Trauma.

- ▶ **Onpersoonlijke traumatische stressoren:**
 - natuurrampen, ongevallen...
- ▶ **Interpersoonlijke traumatische stressoren:**
 - crimineel geweld, terrorisme, verkrachting, oorlog...
- ▶ **Gehechtheidstrauma:**
 - mishandeling (fysiek, seksueel, psychisch)
 - verwaarlozing (fysiek, emotioneel, psychosociaal)

Gevolgen van trauma.

- ▶ Posttraumatische stressstoornis (PTSS).
 - Diagnose
 - Kernsymptomen
 - Herkenning
 - Developmental trauma disorder (DTD)

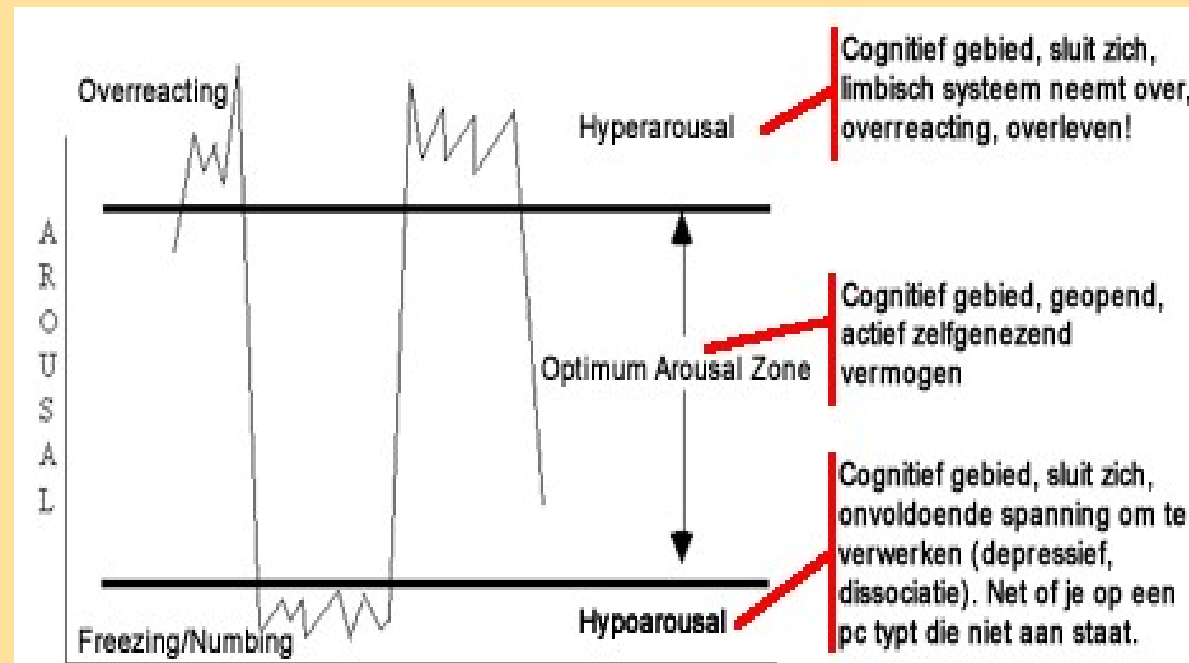
Gevolgen van trauma

- Lichamelijk
- Neurofysiologisch
- Cognitief
- Emotioneel
- Relationeel
- Sociaal

Vier belangrijke delen in de hersenen.

- ▶ De hersenstam
- ▶ De tussenhersenen
- ▶ Het limbische systeem
- ▶ De hersenschors.
- ▶ Deze vier gebieden zijn hiërarchisch georganiseerd:
 - Van beneden naar boven
 - Van binnen naar buiten

Window of tolerance.



Stress, crisis, trauma.

► Stress:

- Gevoelens in bedreigende situaties
- Kwetsbaarheid van het jonge kind

► Crisis:

- “Overload”
- Situatie die de coping strategies overschrijdt
- Resulteert in emotionele, cognitieve en gedragsproblemen.
- “Recovery environment”.
- Crisis intervention.

► Trauma

Verschil tussen verdriet en trauma.

► Verschillen:

- Manifestatie
- Herkenning
- Praten
- Woede
- Schuldgevoel
- Zelfbeeld
- Dromen
- Behandeling
- Prognose

Het getraumatiseerde kind.

- ▶ Individuele reactie.
- ▶ Gebeurtenissen.
- ▶ Traumatische reactie.
- ▶ Verbergen van de traumatische schok.

Behoeften van getraumatiseerde kinderen.

- ▶ Veiligheid en troost.
- ▶ Herstellen en installeren van vertrouwen.
- ▶ Gevoelens moduleren.
- ▶ Positief zelfbeeld opbouwen.
- ▶ Voedende aanraking.
- ▶ Begrijpen van de traumagerelateerde ervaring.
- ▶ Traumagerelateerde thema's oplossen.

Trauma- focussed interventies.

- Structuur.
- Ondersteuning
- Containment.
- Installeren van hulpbronnen
- Opbouw zelfvertrouwen
- Innerlijke kracht

Eerste contact met het kind.

- ▶ Elk kind reageert individueel op trauma.
- ▶ Houding van de begeleider.
- ▶ Kind heeft een eigen wijze van communiceren.
- ▶ Wat communiceert het kind?
- ▶ Rapport:
 - Wat?
 - Afstemmen.
 - Sturen.

Psycho-educatie.

- ▶ Belang.
- ▶ Waar kan het over gaan?
- ▶ Gebruik van verhalen.

Veiligheid.

- ▶ Creëren van een veilige, ondersteunende relatie.
 - Therapeutische relatie
 - “Recovery environment”.
- ▶ Creëren van een veilige omgeving.
- ▶ Veiligheid in zichzelf.

Kalmeren.

- Ademhalingsoefeningen.
- Ontspanningsoefeningen.
- Hier en nu.
- Succeservaringen.
- Happy times.
- Aangename beelden.
- Mobiliseren van hulpbronnen.
- Containment.

Lichaamswerk.

- ▶ De relatie met het lichaam.
- ▶ Kennis van de neuro- biologische impact van trauma.
- ▶ Veiligheid en zelfzorg.
- ▶ Lichamelijke hulpbronnen.

Emotionele vaardigheden.

- ▶ Drie principes:

1. Identificeren van de gevoelens.
2. Moduleren van de gevoelens.
3. Tot expressie komen van de gevoelens.

Zelfbeeld en zelfwaarde.

- Het “ik” en “mij”
- Door trauma is er een gewijzigde zelf-perceptie.
- Opbouw hulpbronnen.
- Self- Awareness.
- Ego- sterkte verhogen.
- Verhogen van de zelfwaarde.

Verhalen.

- ▶ Helend verhaal
- ▶ Rustig worden
- ▶ Veiligheid
- ▶ Ontspanning
- ▶ Kracht
- ▶ Kaarten