



valente festival

**Workshop
Traumasensitief
werken**



Trauma?

Korte introductie over stress en het brein

Sanne Moussa en Marleen Derks
Blijf Groep

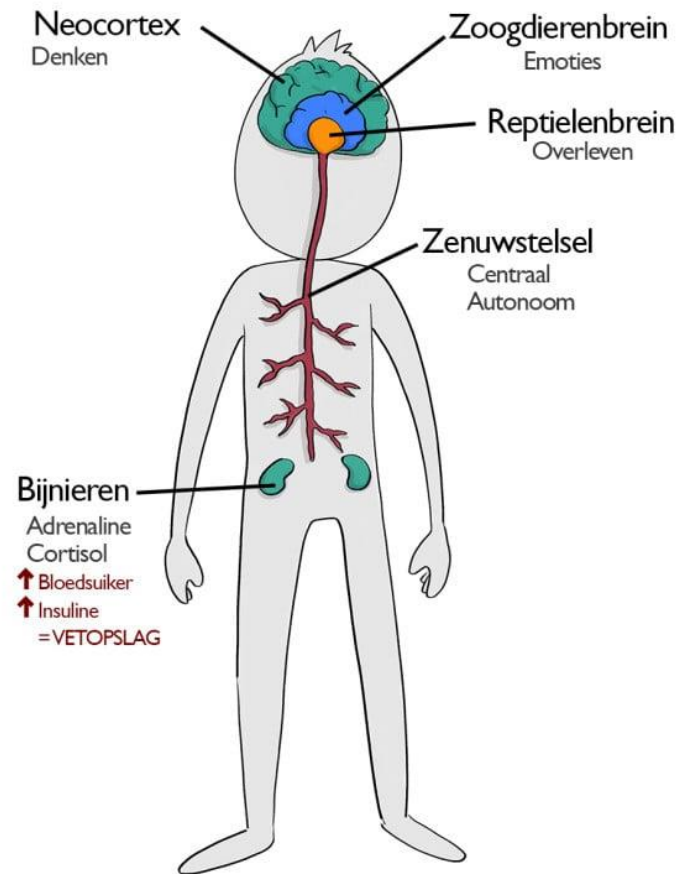
De ballon



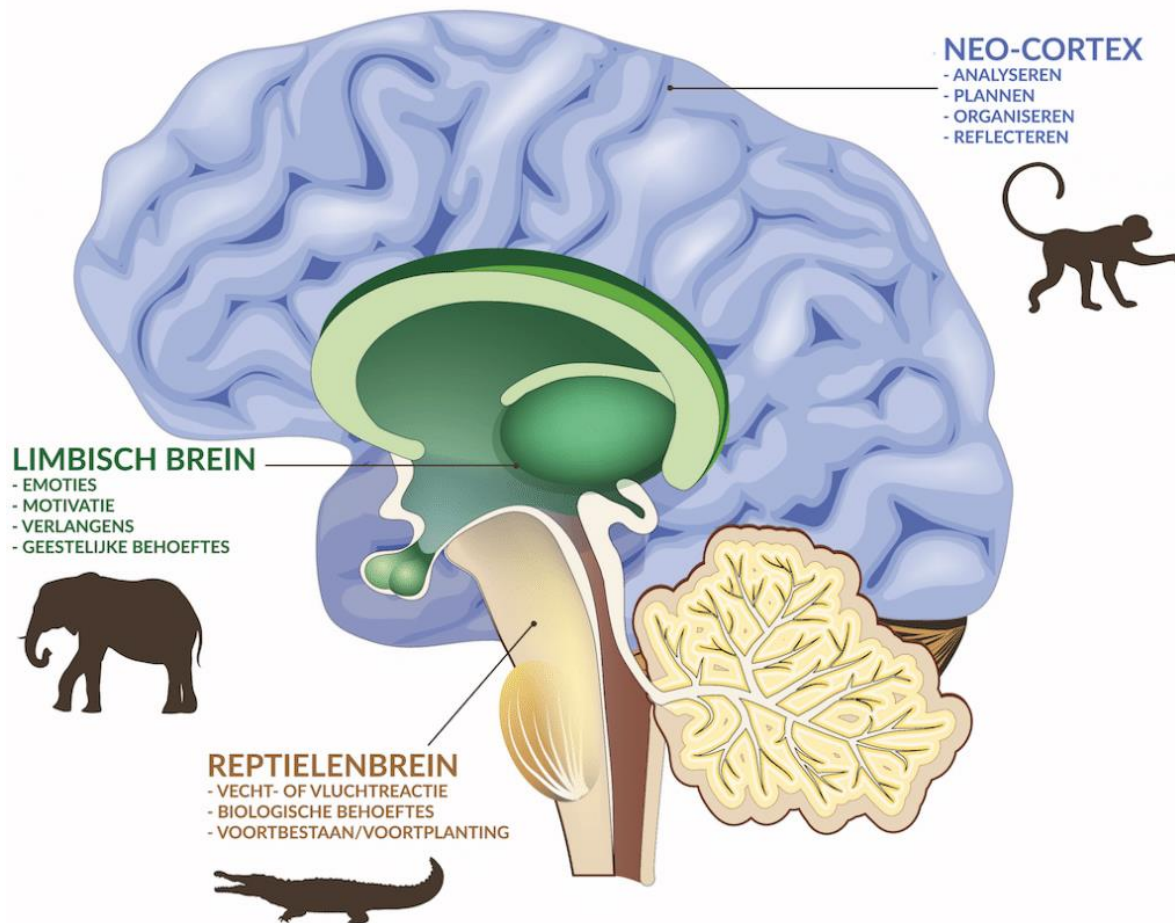
D.A.S.H.



STRESS!



ALARM!



Grote impact



REACTIES OP TRAUMA

VLUCHTEN
'FLIGHT'

'workaholic'
piekeren, peinen
angst, paniek,
dwangmatig
moeite met stilzitten
perfectionistisch

VECHTEN
'FIGHT'

agressie
controlerend
pesten
narcistisch
explosief gedrag
woede uitbarsting

BEVRIEZEN
'FREEZE'

geen keuzes maken
vastzitten
dissociatie
isoleren
gevoelloos

AANPASSEN
'FAWN'

mensen pleasen
gebrek aan identiteit
geen grenzen
overweldigd
afhankelijk



BIJDRAGE AAN HERSTEL



WINDOW OF TOLERANCE

<https://www.augeo.nl/actueel/animatie-stress-window-of-tolerance>

Wat is belangrijk bij traumasensitief werken?

Drie pijlers

- Veiligheid bieden
- Positieve relaties stimuleren
- Gedrag hanteren

Zo help je stress verminderen en help je de natuurlijke veerkracht van mensen te vergroten.

Veiligheid bieden

Veiligheid is een basisvoorwaarde voor mensen om zich te kunnen ontwikkelen. Bij kinderen met ingrijpende ervaringen is dat basisgevoel niet vanzelfsprekend. Hun **stresssysteem is vaak ontregeld**, waardoor ze erg alert zijn op mogelijk gevaar. Hierdoor kunnen ze moeilijk ontspannen.

Hoe kan je veiligheid bieden?

basishouding **rustig, betrouwbaar en voorspelbaar** is.

werkruimte: **netjes en veilig**

Zorg ook voor **structuur en voorspelbaarheid**: vertel iemand wat diegene van je kan verwachten en wat je gaat doen. Op een groep bijvoorbeeld vaste plekken in een groepsruimte, dat mensen eigen spullen hebben en dat er een duidelijke (dag)indeling is, met tijd en uitleg tussen de verschillende activiteiten.

Positieve relaties stimuleren

Belangrijk is dat jij als professional mensen **positieve ervaringen** laat opdoen. Dat helpt hen langzamerhand beter onderscheid te maken tussen veilige en niet-veilige relaties.

Als je met **groepen kinderen** werkt, kun je daarnaast een belangrijke rol spelen in het helpen aangaan van vriendschappen. Doe bijvoorbeeld groepsvormende spelletjes of laat

kinderen in steeds wisselende groepjes samenwerken.

Kinderen die zich onderdeel van een groep voelen, kunnen zich beter ontspannen en ontwikkelen.



Emancipatie en gedrag hanteren

Volwassenen die ernstig en langdurig trauma hebben staan soms niet meer in goed contact met hun emoties. Kinderen met ingrijpende jeugdervaringen hebben vaak niet geleerd welke emoties gepast zijn in welke situatie.

Helpen door uitleg te geven over emoties.

Door te **benoemen welke emotie je denkt te zien bij** en te **bevestigen dat die emotie heel normaal is**.

Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je bang bent. Klopt dat?' en 'Veel mensen voelen zich in zo'n situatie bang, het is heel normaal je zo te voelen in een nieuwe situatie.'
Of: 'In zo'n situatie voel ik me ook bang.'



TRAUMA SENSITIEF WERKEN IN JOUW WERKSITUATIE



**Bedankt en veel plezier
op het Valente festival!**

