

Kijken door een 'traumabril'

Webinar januari 2025



Traumabril

Willen jullie vast een pen en papier
pakken?

Agenda



Traumabril

Even voorstellen...

Ontwikkeling van de hersenen

Trauma en bijbehorende
reacties

Nieuwe verbindingen maken

Praktische tips

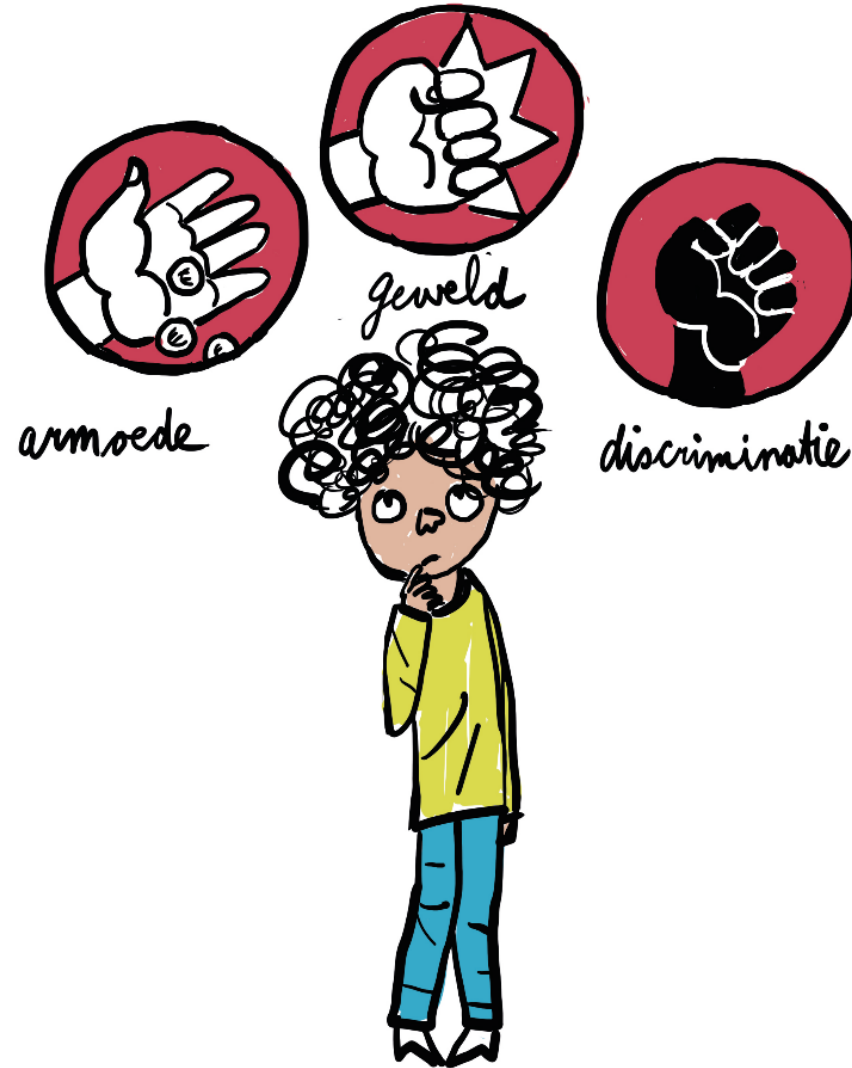
Wat is trauma?

Sterk gevoel van
onveiligheid/ dreiging

Overweldigende
emoties

Fysieke effecten

Trauma is vaak een
optelsom van stressoren



Ontwikkeling van de hersenen

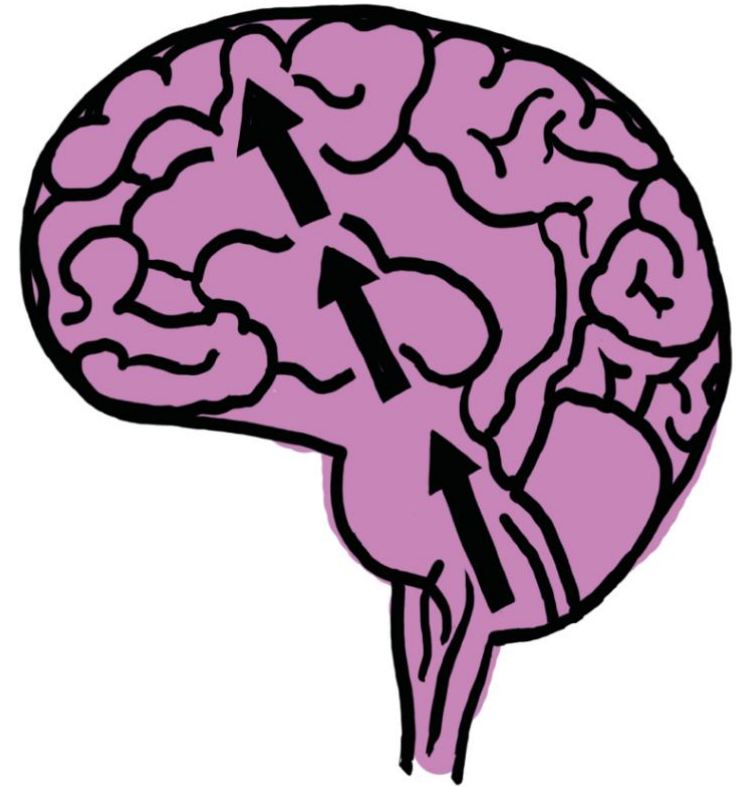
Hersenen



- Bij geboorte 100 miljard neuronen
- Neurale verbindingen ontwikkelen door ervaringen
- Neurale verbindingen wisselen informatie uit
- Per seconde 700 nieuwe verbindingen

Ervaringen vormen onze hersenen

- Hersenen ontwikkelen zich van onderen naar boven:
 - van primitief (voor overleving);
 - naar meer complex (controlecentrum)
- Hoe vaker een ervaring wordt herhaald, des te sterker worden de verbindingen.
- De verbindingen vormen netwerken. Deze netwerken vormen samen de bedrading van onze hersenen.



We leren door ervaringen



We leren door ervaringen



Reacties



We leren door ervaringen



Intern alarmsysteem



Werking van de hersenen

Het brein

staat met elkaar in contact



- Reptielenbrein: aansturen van organen
- Zoogdierenbrein: het emotionele brein
- Mensenbrein: het denkbrein
- Is veel dikker bij mensen
- Verantwoordelijk voor: voorzichtigheid en cognitie

<https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA>

Werking van hersenen bij stress



Amgydala

- Legt verbanden tussen zintuiglijke informatie en emoties
- Herinneringen krijgen een emotionele waarde
- Gespecialiseerd in het opslaan van patronen om gevaar snel te herkennen
- Gevoelig voor gezichtsuitdrukkingen



Traumareactie

- Hersendelen staan niet meer in contact
- Mensenbrein wordt uitgeschakeld
- Traumareactie (vechten, vluchten, bevriezen of pleasen)
- Kind snapt niet wat er gebeurt
- Leerkracht vaak ook niet

Trauma en bijbehorende reacties

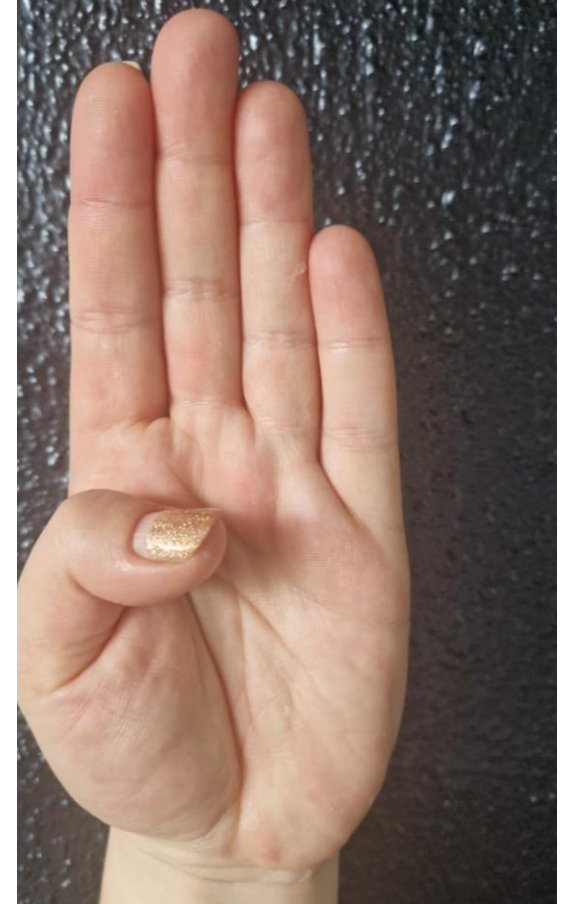
Traumareacties

Stressreacties

Negatieve overtuigingen, verwachting en stemming

Vermijding

Verandering in spanningsniveau



Traumareacties

Stressreacties

- Indringende herinneringen met daarbij heftige emoties of lichamelijk reacties
- Nachtmerries
- Herbelevingen

Negatieve overtuigingen, verwachting en stemming

- Gebrekkige herinneringen
- Negatieve gedachten
- Wantrouwend
- Foute overtuigingen over de oorzaak van gebeurtenissen
- Sombor, geen zin en plezier
- Gevoel er niet bij te horen

Vermijding

- Niet willen praten over de gebeurtenis
- Weglopen
- Opgaan in andere dingen
- Relaties uit de weg gaan

Verandering in spanningsniveau

- Snel geprikkeld of boos
- Woede-uitbarstingen
- Roekeloos
- Zelfbeschadiging
- Gefocust op gevaar
- Overdreven schrikreacties
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen

Welk gedrag kunnen getraumatiseerde kinderen laten zien?

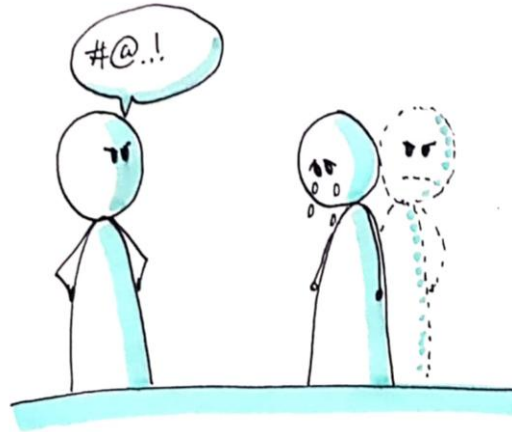


Niet opvallen



Fantasiewereld

Om te ontsnappen
aan de werkelijkheid



Heftige boosheid of
verdriet

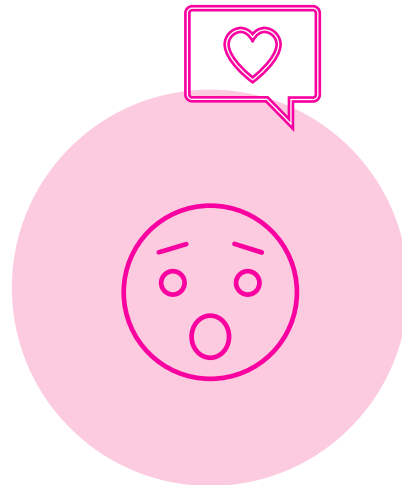


Sociaal wenselijk
gedrag

Stress



POSITIEVE STRESS



VERDRAAGBARE
STRESS



TOXISCHE STRESS

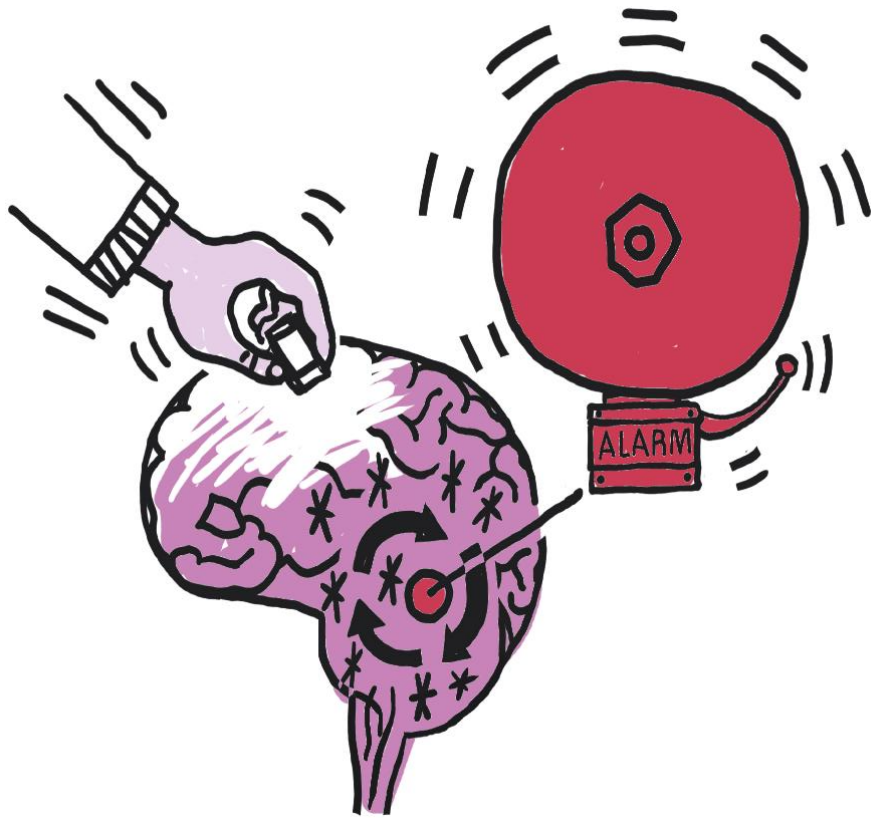
De ontwikkeling van hersenen in onveilige omstandigheden

De hersenen ontwikkelen zich om te overleven in onveilige omstandigheden:

- een kind is constant alert op gevaar;
- een kind ervaart steeds meer neutrale prikkels als bedreigend waardoor het vaak reageert met stressreacties;
- het interne alarmsysteem wordt overactief.



De ontwikkeling ontspoort door trauma



Toxische stress leidt onder andere tot:

- Problemen met zelfregulatie
- Problemen met leren

Kijken door een
'traumabril'

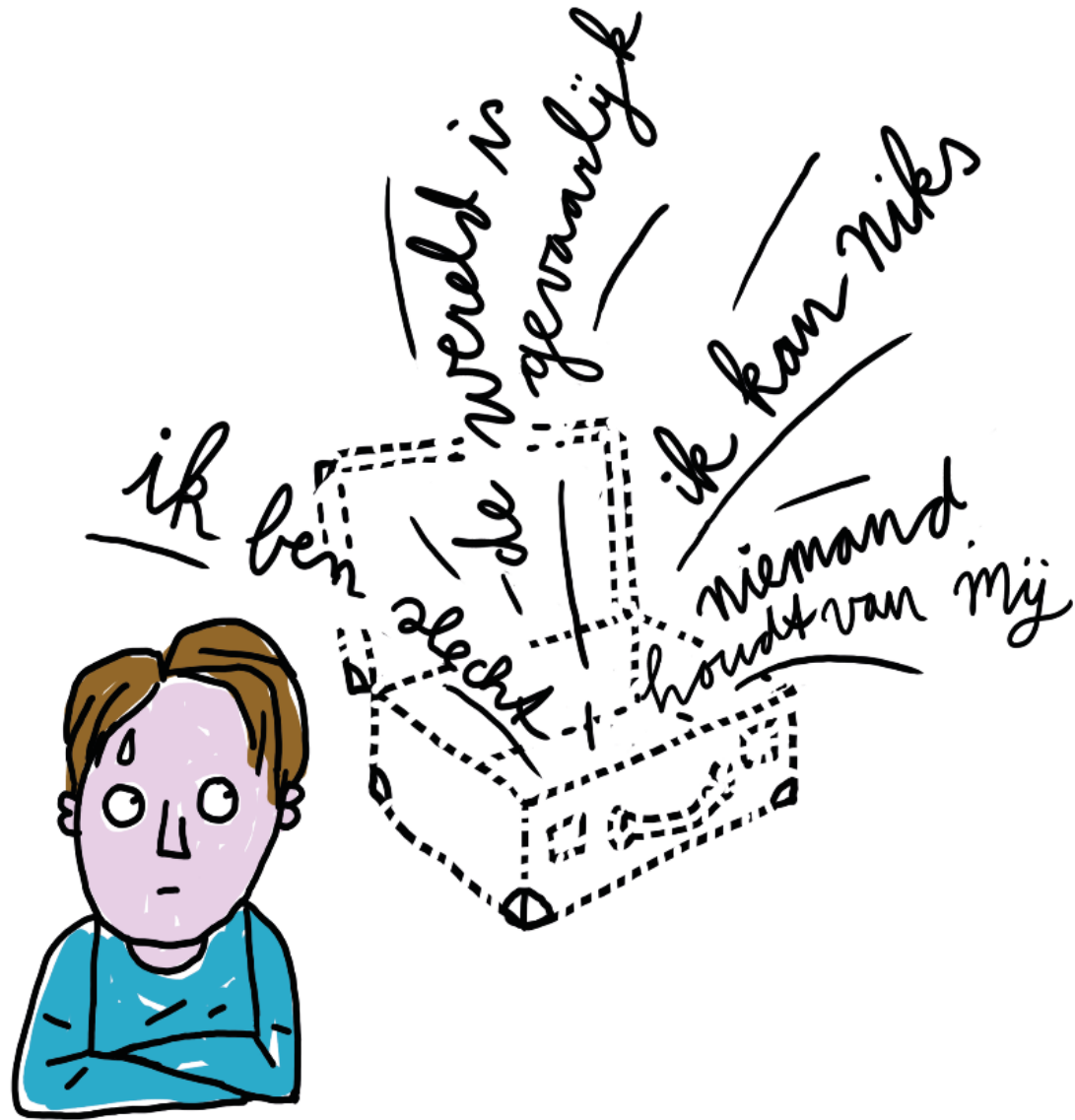
Nieuwe verbindingen maken



De ontzichtbare koffer

- Trauma vormt de overtuigingen en verwachtingen van kinderen:
 - over zichzelf;
 - over de anderen;
 - over de wereld in het algemeen.



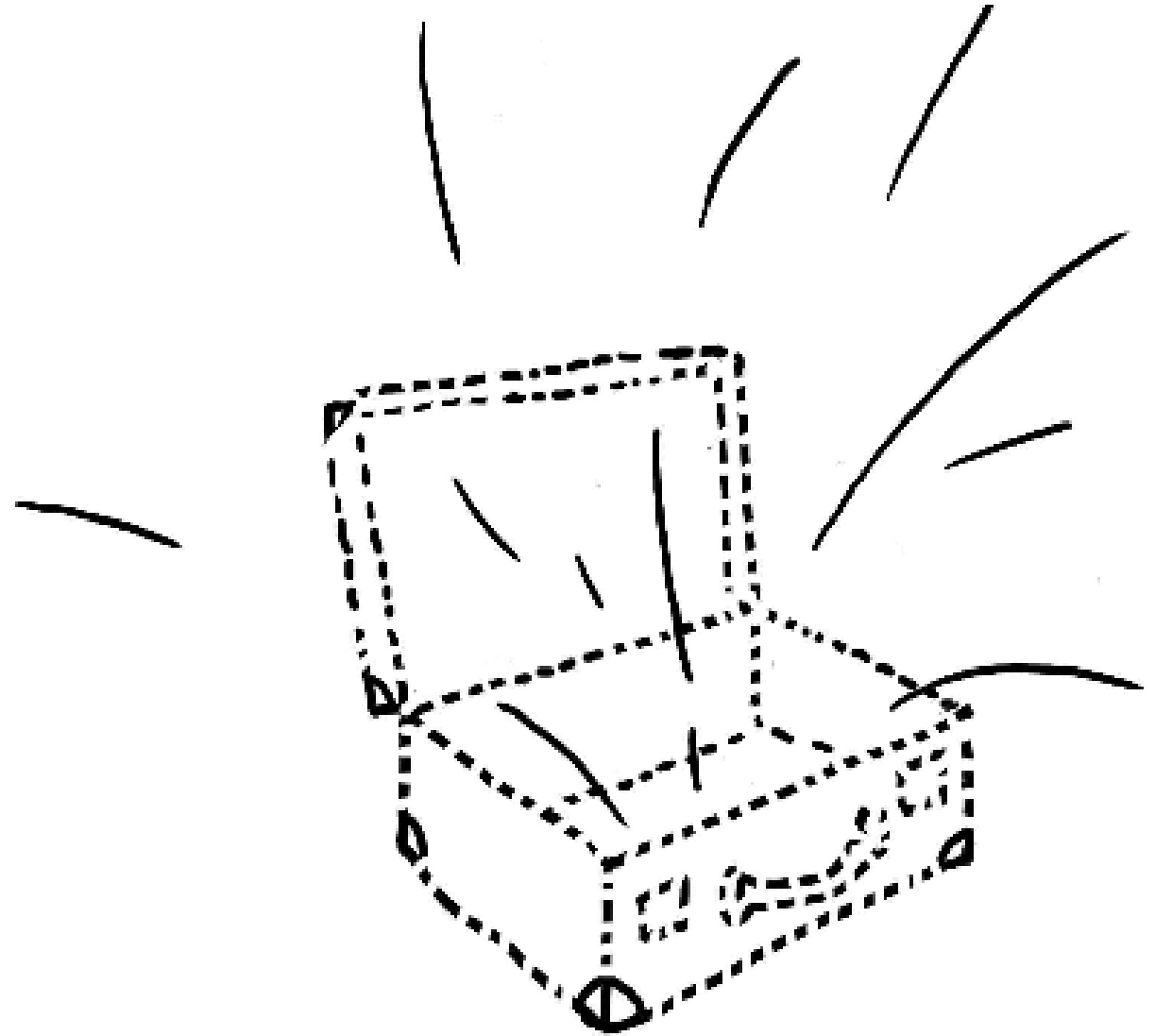


Schrijf eens op

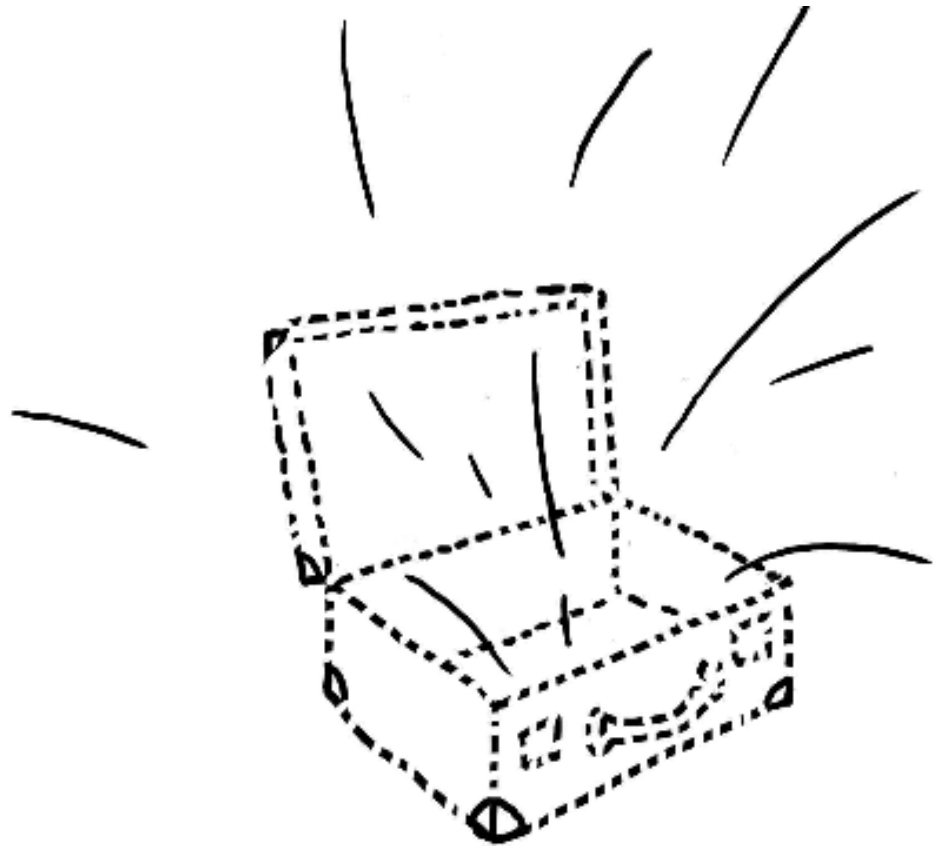
Wat is de onzichtbare koffer van een leerling waar jij mee werkt?

Wat zijn zijn of haar overtuigingen over:

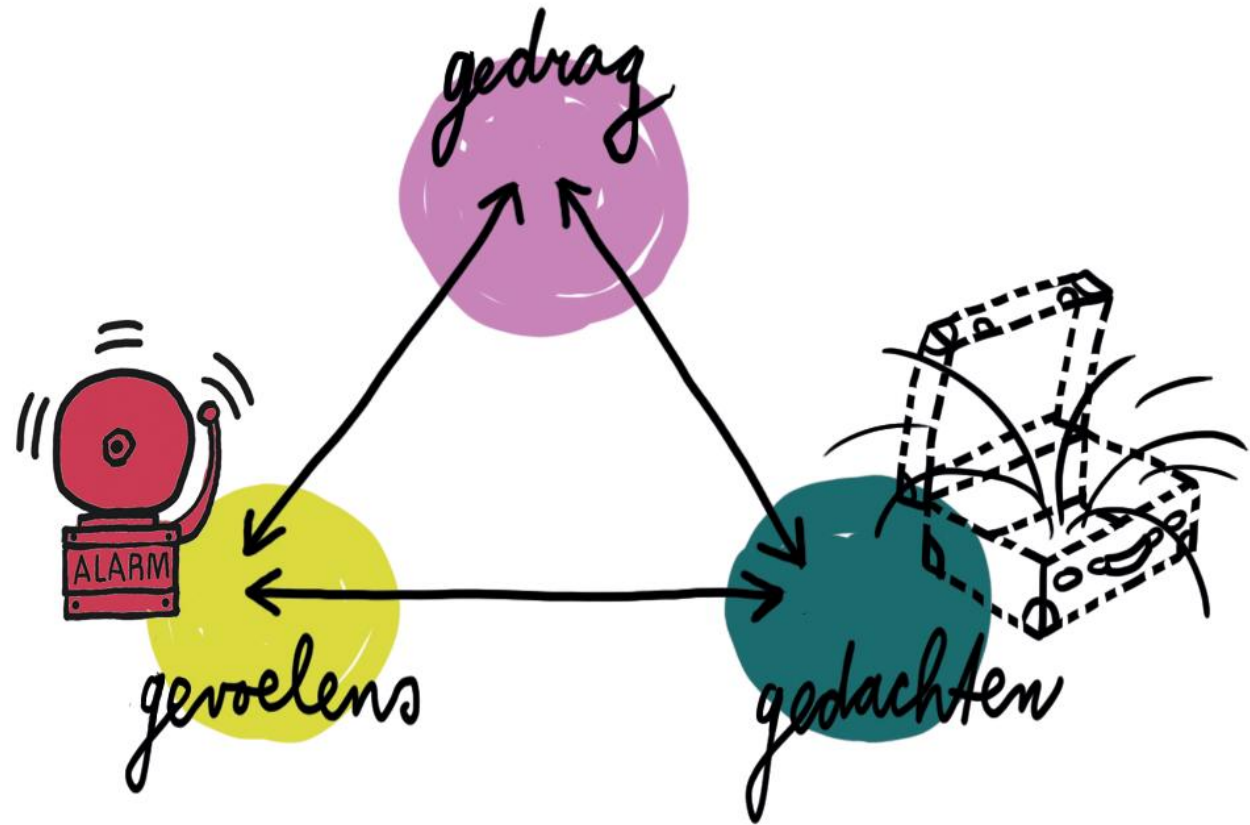
- Zichzelf
- Anderen
- De wereld



De koffer 'opnieuw' inpakken



De GGG-driehoek



Praktische tips

Relaties opbouwen en werken aan sociale vaardigheden



- Bewust zijn van non-verbale communicatie
- Verwachtingen behouden
- Aansluiten bij talenten en interesses
- Oefenen met sociale vaardigheden
- Visualiseer

Voorkomen van en omgaan met probleemgedrag door bieden van steun en veiligheid



Vergroten van voorspelbaarheid en gevoel van controle



Focus op vermindering van stress (i.p.v. probleemgedrag)



Time-in (i.p.v. time-out)



Focus op aanleren van gewenst gedrag (i.p.v. ongewenst gedrag)

Connect before correct



Maak op een kalme manier contact



Let op je non-verbale communicatie



Toon empathie en begrip



Vertel wat er niet mag en wat er wel verwacht wordt.



Doe eventueel het gewenste gedrag voor.



Bedankt voor jullie
aandacht.
Zijn er nog vragen?

Lisanne.bergstra@kykscholen.nl