

# Traumasesensitief lesgeven



Anja de Munnik

1



**Doel:**

- Traumasignalen bij kinderen herkennen (en begrijpen).
- Hoe trauma gedrag (en leren) beïnvloedt
- Hoe creëer je een veilige en ondersteunende leeromgeving.

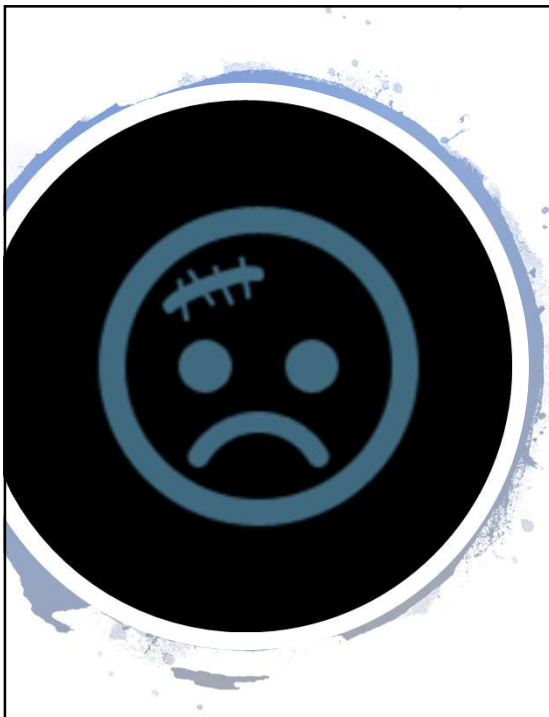
2



**Waar denk jij  
aan bij trauma?**

*Letterlijk:  
verwonding*

3



**Wat is trauma?**

Definitie:

Een ervaring die emotioneel  
pijnlijk, ontwrichtend of  
schokkend is, en die kan  
leiden tot blijvende  
emotionele en fysieke  
effecten/schade


4

## WAT IS TRAUMA?

**VERSCHILLENDE OORZAKEN VAN TRAUMA**

Dingen die er waren maar er **niet hadden moeten zijn.**

Dingen die er hadden moeten zijn, maar **ontbraken.**



**Overweldigend**

**Machteloos**  
Eenzaam

Voorspelbaarheid  
Vertrouwen  
Steun en aandacht  
Bescherming  
Bestaanszekerheid  
Emotionele en lichamelijke veiligheid

Plotseling verlies  
Oorlog    Ongeval  
Natuurrampen

Geweld en misbruik  
Pesten en discriminatie  
(Levens)bedreiging

langdurige stress en onveiligheid

één of meerdere  
ingrijpende gebeurtenissen

**"Trauma is niet *wat* er met je gebeurt,  
het is *wat binnenin je gebeurt*  
als gevolg van wat er met je gebeurd."**

*Gabor Maté*

**FIGHT**    **FLIGHT**

**FREEZE**    **FAWN**

Je voelt je opgesloten in jezelf. Alsof er lagen over je heen liggen die ooit nodig waren om veilig te zijn. Maar nu belemmeren ze je om te zijn.

## ACE = Adverse Childhood Experience


### Ingrijpende gebeurtenissen in je jeugd, die veel invloed (kunnen) hebben op je leven.

5

**CED**  
groep

Als leren je lief is

Pleasen, of fawning, is een overlevingsmechanisme dat kan ontstaan als reactie op trauma. Mensen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt, kunnen anderen gaan pleasen om conflict en afwijzing te voorkomen, en zo een gevoel van veiligheid te creëren.



6

## Vechten, vluchten, bevriezen, pleasen



Angstige, schrikachtige reacties	Agressief	Opstandig	Heel snel boos worden	Gevoelens niet onder controle
Zich terugtrekken	Niet willen opvallen	Perfectionisme	Impulsiviteit	Wisselende prestaties
Ongeïnteresseerd	Onhandig in sociale contacten	Niet willen opvallen	Claimen van leerkracht of kinderen	Seksueel grensoverschrijdend gedrag

7



## Uitwisselen

- Herken je dit bij kinderen in de klas?
- Wat is helpend bij dit kind?

8

**Reacties van  
een kind op  
een trauma  
varieert.**

**Afhankelijk  
van:**

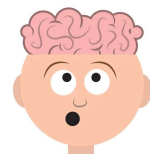
- Leeftijd en ontwikkelingsfase
- Temperament
- Het beeld van het gevaar waarmee een kind geconfronteerd wordt
- Traumageschiedenis (effecten stapelen zich op)
- Tegenslagen na het trauma
- Beschikbaarheid van volwassenen die hulp, geruststelling en bescherming kunnen bieden



9



**Vooral de  
combinatie van  
stressoren zoals  
armoede, racisme  
en geweld heeft een  
langdurig negatief  
effect op de  
ontwikkeling.**



10

## Ontwikkeling van de hersenen



Ervaringen vormen de hersenen

Ervaringen worden gekoppeld. Zo brengen ze ordening en structuur aan. Kind begrijpt de wereld steeds beter.

Door herhaling worden de neurale verbindingen sterker.  
Andere verdwijnen juist bij geen activering

**Kind in een onveilige, onvoorspelbare omgeving ontwikkelt een ander brein (dan in een veilige, stabiele omgeving)**

Hersenen zijn flexibel. Er kunnen nieuwe paden worden aangemaakt door therapie, veerkracht en door herhaling weer inslijten.

11

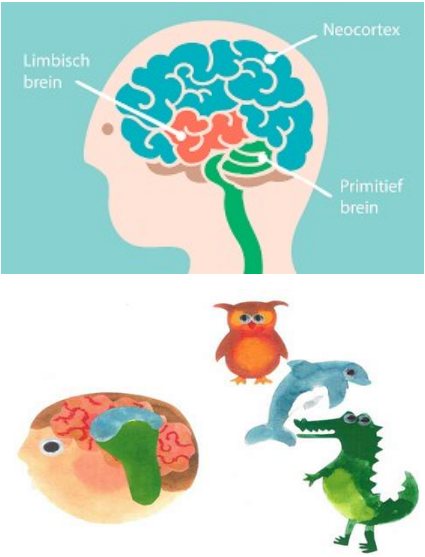


## Het brein en emoties - hoe werkt dat ?

EERST IETS MEER WETEN OVER DE HERSENEN...

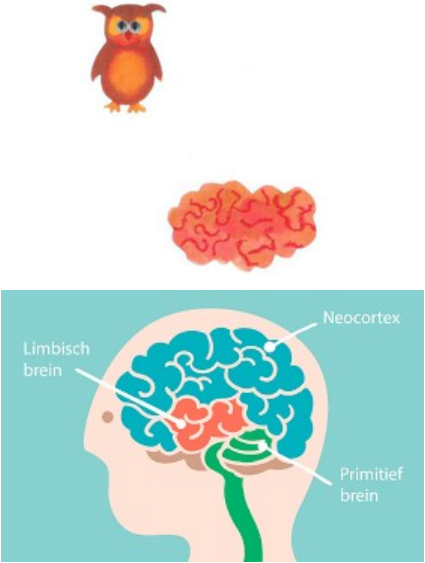
**ced**  
groep  
Als leren je lief is

12



**Hersenstam** ; reptielenbrein  
(krokodillenbrein)  
**Limbisch systeem** ; zoogdierenbrein of  
emotionele brein (dolfijnenbrein)  
**Neocortex** ; cognitieve brein (uilenbrein)

13



Uilenbrein  
(cognitieve brein - neocortex)

- Logisch denken
- Problemen oplossen
- Reflecteren
- Morele warden en normen

→ Gemaakt om na te denken

14



Dolfijnenbrein  
(limbisch systeem)

- Emoties
- Woede/angst
- Plezier en liefde
- Beloningssysteem

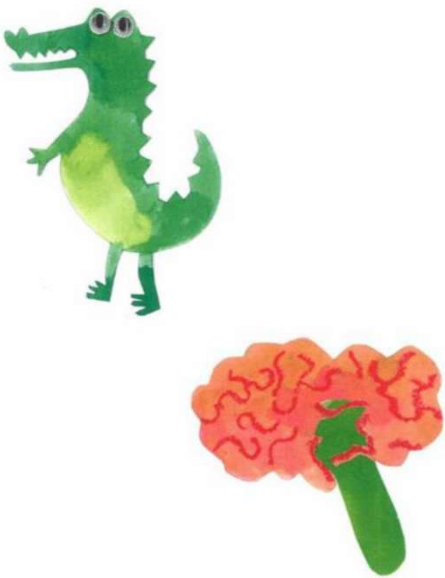

→ Onthouden gebeurtenissen en gevoelens daarbij

15

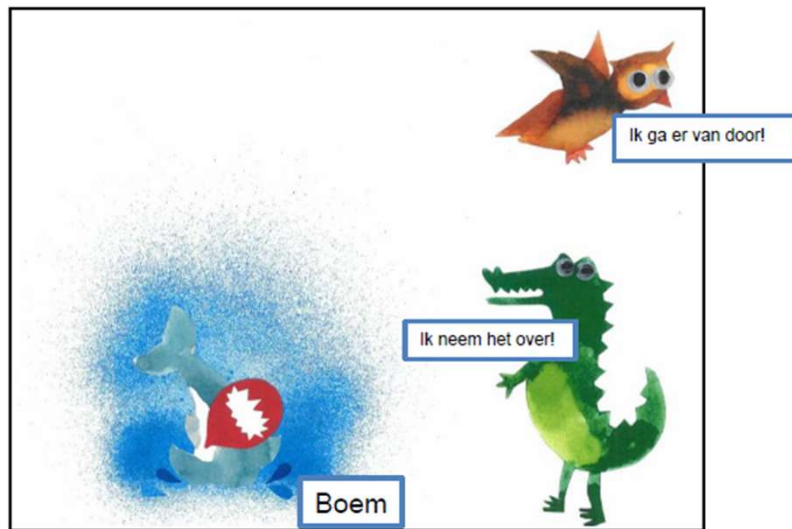
Krokodillenbrein  
(hersenslam)

- Instincten
- Overleven
- Voortplanten

→ Alarmcentrum  
→ Vlucht, vecht, bevries

16



17

## Limbisch systeem werkt vaak onafhankelijk

*krokodil onderdrukt het uilenbrein*



18

## Onzichtbare koffer

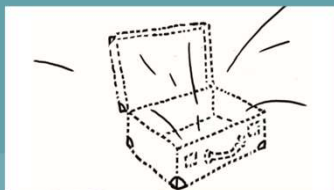


Getraumatiseerde kinderen  
nemen die overal mee naar toe.  
Ook de klas in!

19

## De onzichtbare koffer

overtuigingen en  
verwachtingen



Ik ben dom

Ik mag niet zwak zijn

Ik mag niet laten merken hoe ik me voel

Ik raak net als mijn ouders verslaafd aan drugs

Ik word net zo gek als mijn moeder

Ik word nooit gelukkig

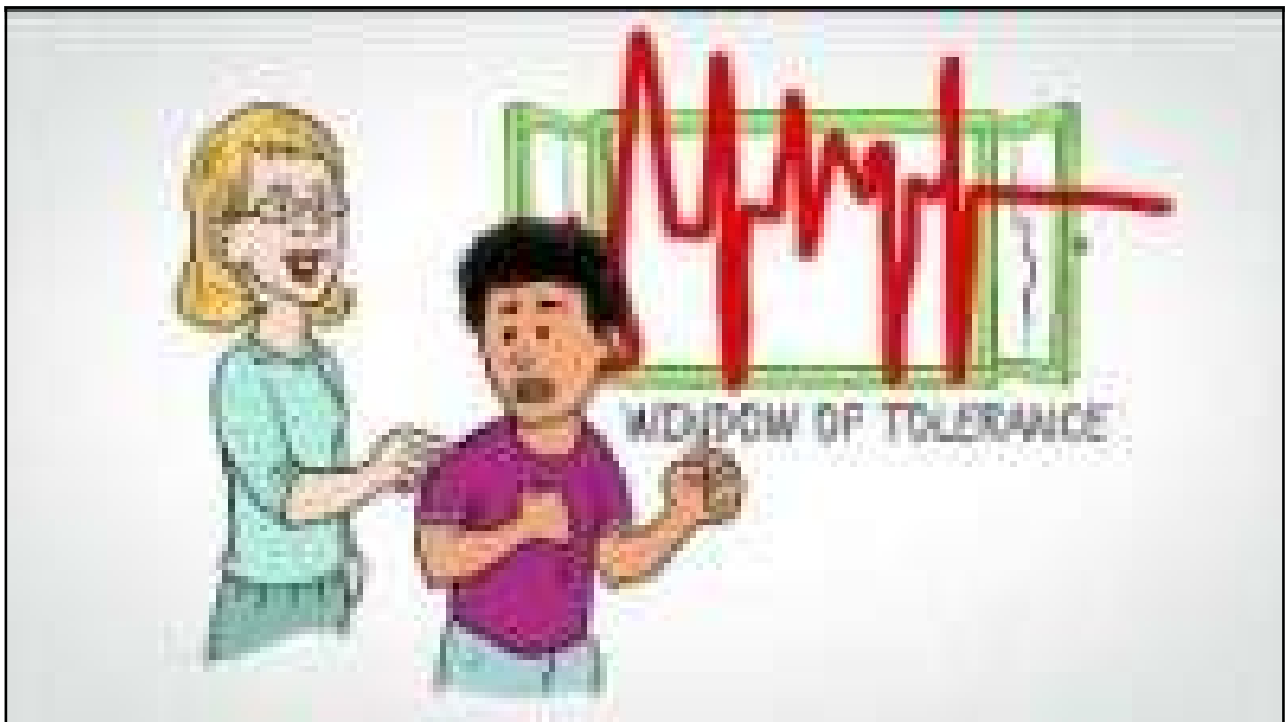
Anderen zijn gevaarlijk

Anderen houden niet van mij

Anderen zijn onvoorspelbaar

De wereld is onvoorspelbaar

20



21



**Hoe kom je terug in je raampje?**

22



23



24

Bedenk wat er in je traumasensitieve EHBO koffer kan.



25

Afkoelplek



26

## Gevolgen voor jonge kinderen (0-5 jaar)

- Gevoelig voor lawaai
- Vermijden van contact
- Verhoogde schrikreacties
- Verwarring over wat gevaarlijk is en naar wie je toe kunt voor bescherming
- Angst om gescheiden te worden van bekende personen of plaatsen

27

## Gevolgen voor schoolkinderen (6-12 jaar)

- Emotionele wisselingen
- Leerproblemen
- Specifieke angsten
- Aandacht opeisen
- Terugval in jonger gedrag

28

## Gevolgen voor pubers (12+ jaar)

- Problemen bij het verbeelden of plannen van de toekomst
- Over- en onderschatten van gevaar
- Ongepaste agressie
- Roekeloos of (zelf-)destructief gedrag
- Gevoelens van schaamte en schuld hoog

29

## Tips: let op triggers

- Onduidelijke gedragsverwachtingen
- Maar ook: dwingende opdrachten
- Een correctie
- Overmatig pleasen
- Lesovergangen en afwijken routines
- Provocatie klasgenoot
- Maar vooral: dingen die aan de traumatische gebeurtenis doet denken!

30

## Voorbeelden van triggers

- Schreeuwen, aangeraakt worden, ruziënde mensen, stilte, alleen zijn, iemand die boos kijkt, iemand die te dichtbij komt, iemand die je in de ogen kijkt, omkleden bij gym, naar voren geroepen worden in de klas, een bepaalde geur, een bepaald geluid, politie of anderen in uniform, hard stemgeluid, iemand die op een bepaald persoon lijkt, bepaalde gedachten, herinneringen, beelden op tv,....

31



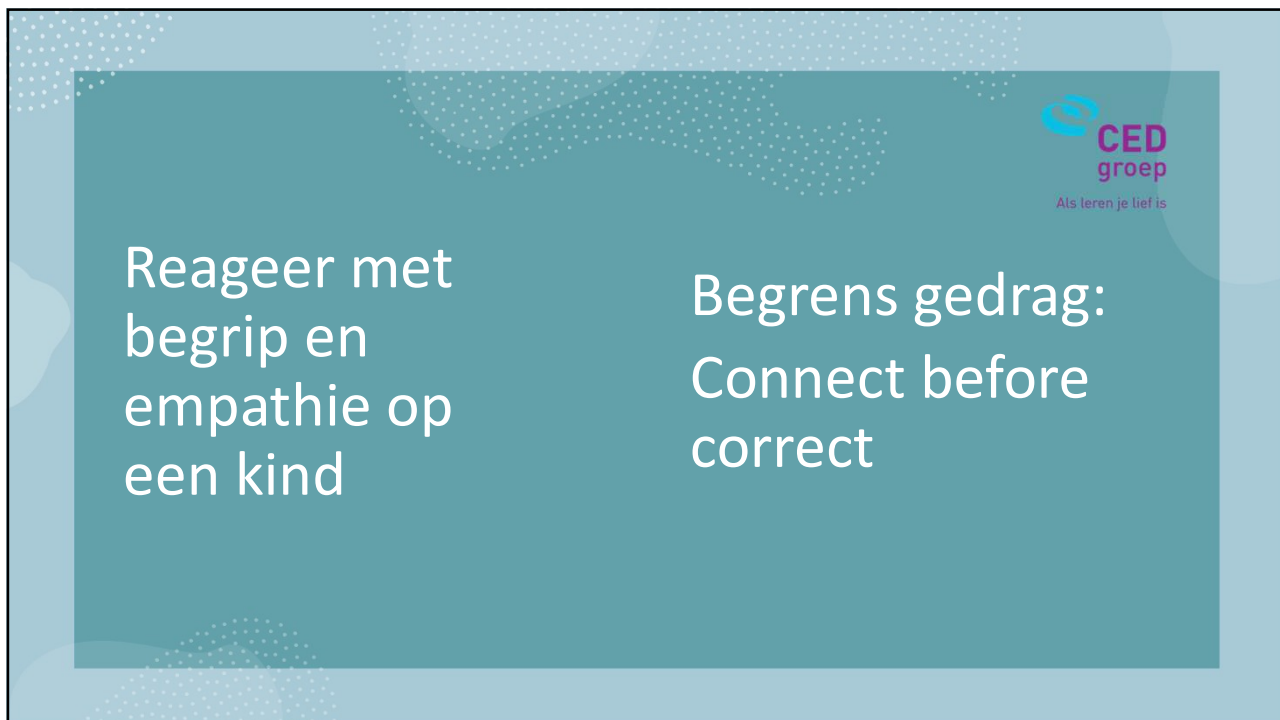
32

- 
- **Wat is er echt aan de hand?**
  - **Wat heeft deze leerling nodig?**
  - **Kan ik mijn perspectief aanpassen?**
  - **Wat wil deze leerling met dit gedrag zeggen?**
  - **Welke trigger zie ik over het hoofd?**

33

Helpende reacties	Niet helpende reacties
<p>Ik snap dat dit heel moeilijk voor je is en ik wil je er graag bij steunen</p>	<p>Het komt allemaal wel goed</p>
<p>Ik kan me voorstellen dat het in deze situatie moeilijk is om positief te blijven. Ik ben er voor je en ik wil je graag steunen.</p>	<p>Je moet gewoon positief blijven!</p>
<p>Het is vast moeilijk om nu nog dingen te zien die wel goed gaan.</p>	<p>Kijk vooral naar alles wat wel goed gaat.</p>
<p>Ik snap dat je moet huilen.</p>	<p>Stop maar met huilen.</p>
<p>Dit is echt heftig voor je en ik ben er voor je. Ik wil je graag steunen.</p>	<p>Er zijn ergere dingen in de wereld.</p>

34



**CED**  
groep  
Als leren je lief is

Reageer met begrip en empathie op een kind

Begrens gedrag:  
Connect before correct

35



**De leraar als trigger**

Feedback op werk of gedrag wordt opgevat als een aanval op de persoon

Klaar?  
Maak het v

36



37

## De leerkracht als co-regulator

- Kalm blijven!
- In het hier en nu zijn, mindful
- Benoem wat je ziet
- Voorspelbaar gedrag



38



## Wat heeft een getraumatiseerd kind nodig?

- Rustige werkomgeving.
- Routines en gedragsverwachtingen
- Een kalme en geduldige leraar
- Iemand die emoties en gedrag verwoordt
- Samen werken en spelen
- Ruimte om op te laden
- Kleine haalbare stapjes (opdracht opdelen)
- **Een leraar die laat merken dat je er toe doet!**



39

### Bedenk met de leerling concrete acties om sociale steun vorm te geven

- Zoek het kind vaker op
- Zet het kind bij een klasgenoot waar het goed mee overweg kan
- Doe veel aan groepsvorming (steun van de groep voor elkaar)
- Geef leerling verantwoordelijkheid
- Bij verkeerd gedrag: wel verantwoordelijk houden, niet uitsluiten



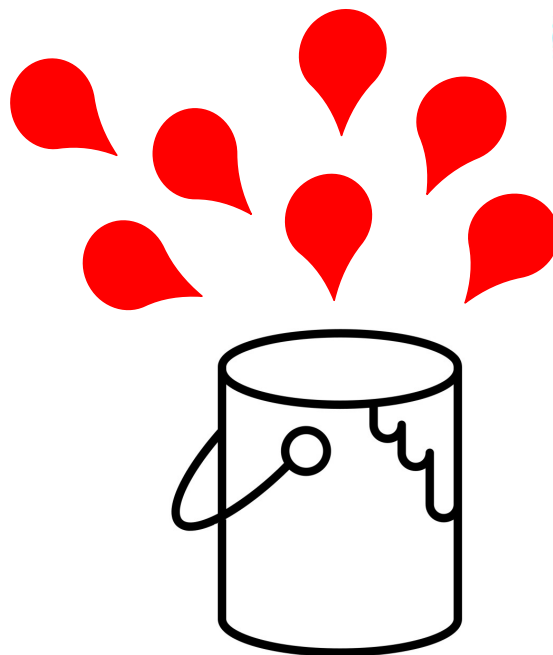
40

Leony Coppens: 'Ik gebruik zelf vaak het beeld van een emmer witte verf. Hoe lang duurt het voor die roze wordt? Bij het eerste druppeltje rood merk je niets maar het is wél belangrijk. Iedere druppel doet er toe want ze zorgen met z'n allen dat wit kleurt naar roze. Het is zo belangrijk dat we ons realiseren dat we door moeten blijven gaan. Wees er voor dat kind, doe iets kleins, creëer die momenten, het betekent veel.'

41

Hoe draag jij  
hieraan bij?

Schrijf op een post it  
en plak op de  
flapover



 CED  
groep  
Als leren je lief is

42

