



ZML Congres september 2026
Workshop: Teach Like a Champion in het ZML





Wat is trauma?

Definitie:

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

Traumasensitief onderwijs is onderwijs waarin er volop begrip, veiligheid en steun aanwezig is voor leerlingen die ingrijpende ervaringen (trauma) hebben meegemaakt.

- **Kijken door een 'traumabril':** In plaats van te vragen *"Wat is er mis met dit kind?"*, *"Wat is dit kind overkomen en wat heeft het nodig?"*
- **Gedrag begrijpen:** Moeilijk of druk gedrag wordt gezien als een signaal van onderliggende stress of onveiligheid, en niet meteen als onwil.
- **Veiligheid en voorspelbaarheid:** De school biedt een warme, steunende en gestructureerde omgeving waarin kinderen zich fysiek en emotioneel veilig voelen

A young boy with Down syndrome is sitting at a table, smiling and pointing towards the text. He is wearing a blue and white striped t-shirt. On the table in front of him is a black mug with a spoon and a plate with a piece of food. The background is a blurred indoor setting with a yellow cushion.

Verstandelijke beperking en trauma

- **twee** keer zoveel kans op emotionele verwaarlozing en lichamelijke mishandeling,
- **twee** keer zoveel kans om gepest te worden,
- **drie** keer zoveel kans onderdeel te zijn van een gezin waar huiselijk geweld plaatsvindt,
- **drie** keer zoveel kans om seksueel misbruikt te worden,
- **vier** keer zoveel kans om slachtoffer van een misdrijf te worden,
- Zij worden vaker blootgesteld aan traumatische incidenten, zoals afgezonderd of gefixeerd worden, raken vaker ernstig gewond in vergelijking tot mensen zonder een verstandelijke beperking en hebben een hoger risico op psychische klachten als gevolg van medische behandelingen.

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



WAT IS TRAUMA?

schets
helder

VERSCHILLENDE OORZAKEN VAN TRAUMA

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



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



Plotseling verlies
Oorlog Ongeval
Natuurrampen

Geweld en misbruik
Pesten en discriminatie
(Levens)bedreiging

één of meerdere
ingrijpende gebeurtenissen

langdurige stress en onveiligheid

"Trauma is niet **wat** er met je gebeurt,

het is **wat binnenin je gebeurt**
als gevolg van wat er met je gebeurt."

Gabor Maté



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.



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.



WINDOW OF TOLERANCE

Neem een kind in gedachten, welke reacties herken je?



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 grens-
overschrijdend
gedrag

- **Zelfregulatie is het vermogen om bewust gedachten, emoties en gedrag aan te sturen om doelen te bereiken.**



Leeftijd	Ontwikkeling zelfregulatie Barkley (2001)
1	• Remmen en vertragen van reacties op interne en externe prikkels
2-4	• Een gebeurtenis langer in het geheugen vast kunnen houden • Ontwikkelen van : ◦ zelfbewustzijn ◦ besef van verleden (wijsheid achteraf) ◦ tijdsbesef ◦ verbeelding ◦ toekomstbesef (toekomstplanning) • Uitwisselen van berichten over de toekomst met anderen
2-4	• Remmen van emoties • Gevoelens scheiden van feiten • Ontwikkelen van sociale vaardigheden • Ontwikkelen van objectiviteit • Beheersen van emoties voor een bepaald doel • Motivatie kweken voor een bepaald doel
3-5	• Inwendig maken van de taal • Volgen van de regels die door anderen of door zichzelf zijn opgelegd • Zelf regels maken • Regels met anderen uitwisselen • Verminderen van zelfbeheersing door gebeurtenissen van het moment • Vergroten van zelfbeheersing door toekomstbesef • Gedrag ordenen met het oog op de toekomst
7-12	• De wereld in gedachten in stukjes delen • De stukjes opnieuw combineren tot nieuwe ideeën • Ontwikkelen van creativiteit

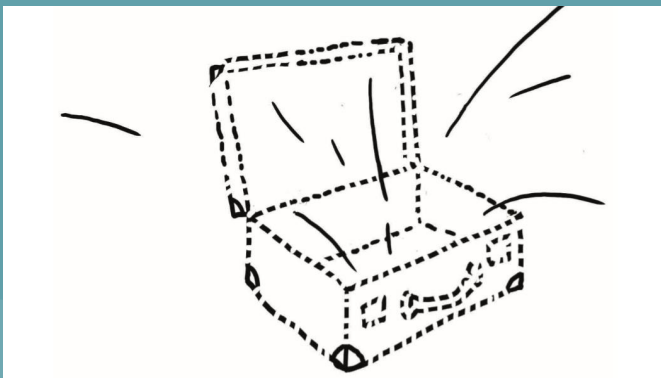
Onzichtbare koffer

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



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

Stress-bestrijders

- Nabijheid
- Veilige plek
- Snoezel
- Muziek
- Bewegen
- Afstand
- Stressballetje

Maak samen een plan!



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



jouw storm

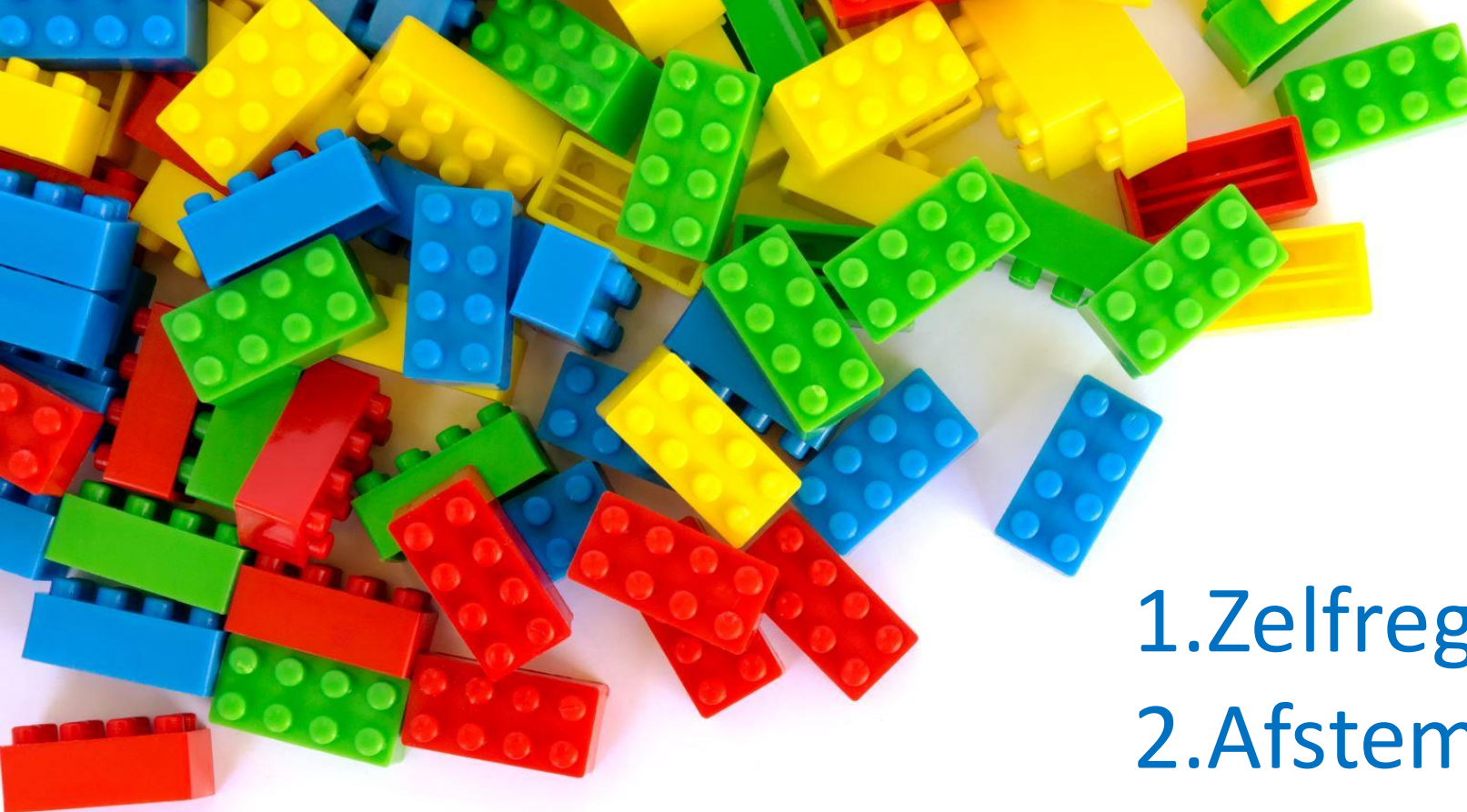


mijn kalmte



CO-REGULATIE



- 
- 
1. Zelfregulatie
 2. Afstemmen op signalen
 3. Nabijheid
 4. Emotionele erkenning
 5. Ritme en rust
 6. Grenzen en structuur

Reageer met
begrip en
empathie op
een kind

Begrens gedrag:
Connect before
correct



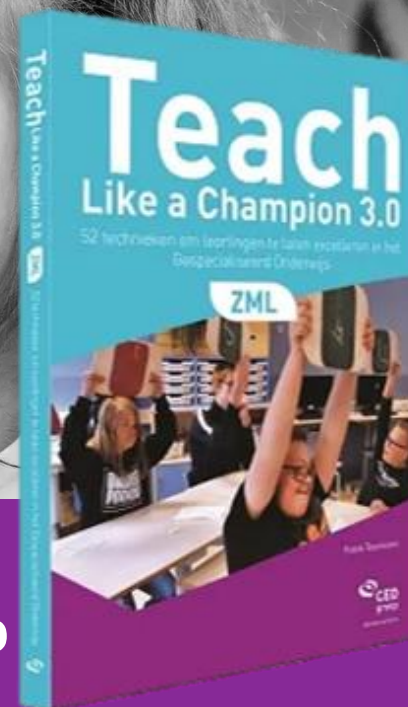
Wat heeft een getraumatiseerd kind nodig?

- 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!**

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.'

ZML Congres 2026

Tof dat je er bent!



Vul na afloop de online evaluatie in en maak kans op