

Traumasesensitief lesgeven



Trainers– coach:

August Dragt
Mark van Dieren

Programma

09.00u Inloop, plenair

09.30u Introductie, inleiding

Ingrijpende gebeurtenissen, soorten trauma, cijfers
Brein, impact, gevolgen, herkennen en erkennen

11.00u **Korte break**

11.10u Wat te doen? Jouw invloed

Interventies voor, tijdens en na de les
Wensen, casuïstiek

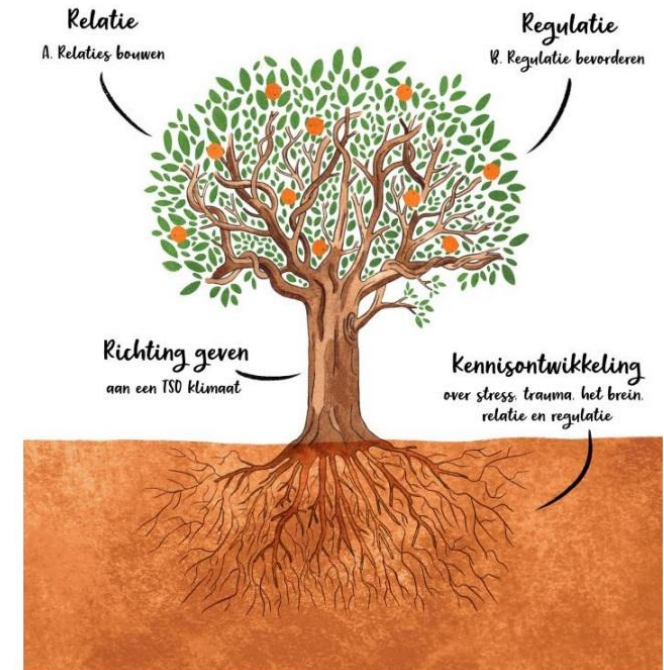
12:30u **Lunchtijd**



Wat is het doel?

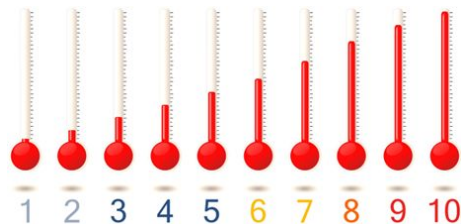
Traumagesensitief onderwijs is gericht op het vergroten van de veerkracht van alle kinderen. Het helpt alle kinderen om beter om te gaan met stress, waardoor ze beter toekomen aan schoolse taken.”

(Coppens e.a. 2021)



Welke ervaring heb je zelf?

- Met welk gedrag van kinderen werd je geconfronteerd?
- Wat heb je gedaan?
- Hoe kwam je erachter wat er aan de hand was?
- Hoe ben je tot een aanpak gekomen?
- Hoe werkte dat?



Wat zijn ingrijpende gebeurtenissen?

Ingrijpende incidenten zijn gebeurtenissen waarbij iemand direct of indirect (als getuige, of als het een naaste overkwam) wordt blootgesteld aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of (seksueel) geweld.

Cognitieve driehoek



Voorbeelden schokkende gebeurtenissen

- Familie

- Mishandeling
- Verwaarlozing
- Misbruik
- Middelen

- Verlies

- Scheiding
- Ziekte
- Overlijden
- Uithuisplaatsing

- Ongeluk

- Oorlog

Soorten Trauma

1. Als een ingrijpende gebeurtenis eenmalig voorkomt en korte tijd duurt, kan een **enkelvoudig** trauma ontstaan.
2. Wanneer er meerdere traumatische gebeurtenissen plaatsvinden in je leven, kan **chronisch** trauma ontstaan.
3. Indien de traumatisering in de vroege kinderjaren plaatsvindt, spreken deskundigen van een **vroegkinderlijk** chronisch trauma of een **complex** trauma.

Het trauma is wordt complex genoemd, omdat de invloed op de ontwikkeling van de hersenen heel groot is. Dit kan tot in de late volwassenheid leiden tot diverse psychische, fysieke en maatschappelijke problemen met een hoge negatieve impact op persoonlijke levens, de directe omgeving en de maatschappij.



Gevolgen trauma

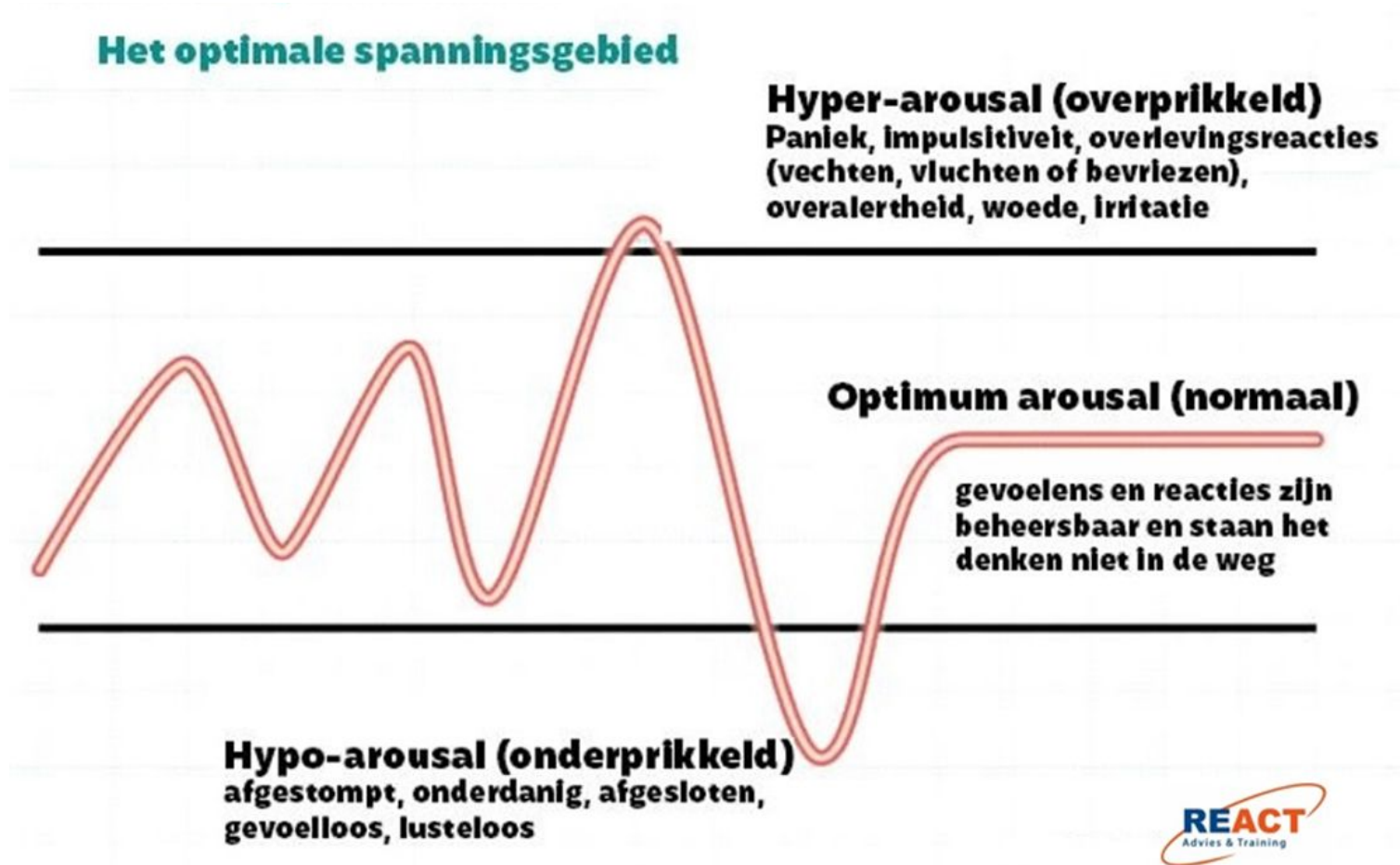
- Schokkende gebeurtenissen geven vaak overweldigende emoties;
- Verstoringen van het normale functioneren;
- Aanpassingen in het brein (m.n. zelfregulatie en mentaliseren);
- Secundaire emoties;
- Emoties die niet uitstaan (geven minder verlichting);
- Vaker onvermogen tot leren.

Stelling

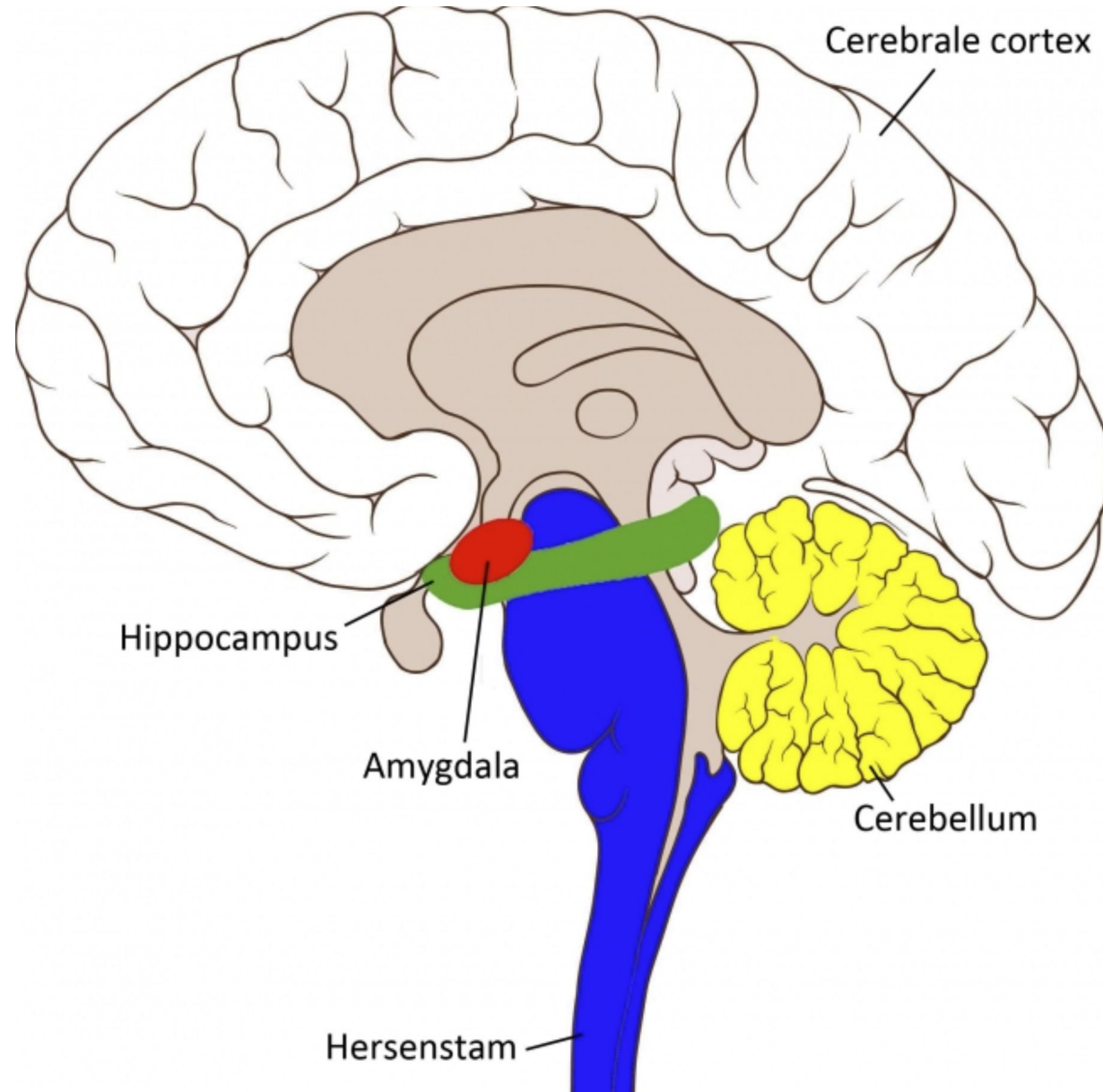
Tegenwoordig is de docent een therapeut (hulpverlener).



Window of tolerance & het brein

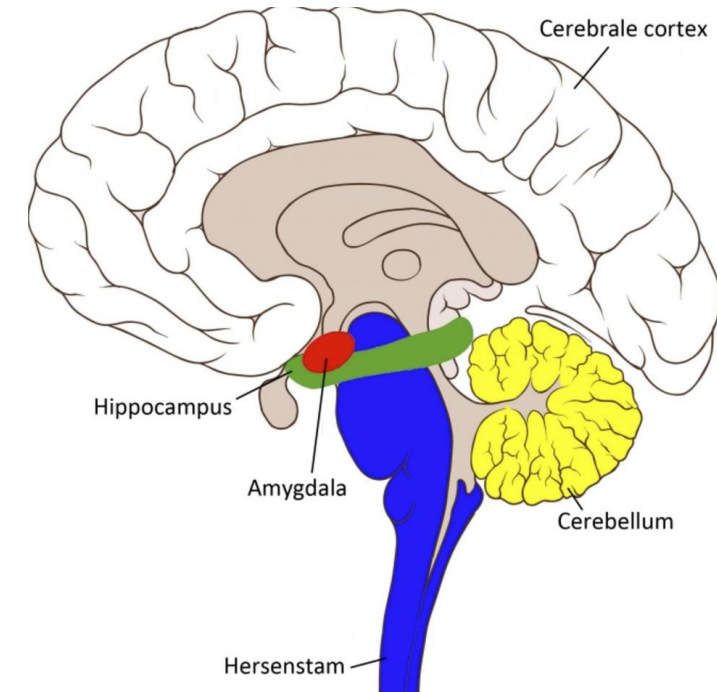


- Grote hersenen
 - Denken
- Limbische hersenen
 - Herinnering
 - Emotie
- Hersenstam
 - Handelen
 - Instinct



Normale verwerking

- Normale verwerking schokkende gebeurtenis
 - Input
 - Verdeling van informatie via de kleine hersenen
 - Cognitieve verwerking door de grote hersenen
 - Handelen
- Primaire (normale) emoties zoals Blij, Boos, Bang en Bedroefd
- De emoties geven lucht en het herstel is snel.



Verstoorde verwerking

- **Spannende gebeurtenissen**
 - Input
 - Oriëntatiereflex
 - Stresshormoon adrenaline
 - fight/flight/freeze reflex (hyper)
 - Snelle beslissing handelen
- **Extreme gebeurtenissen**
 - Input is overweldigend
 - Oriëntatiereflex is extreem
 - Er is geen passende handeling
 - Vaker freeze-reactie (hypo)



Adrenaline reflex

- Bij extreme gebeurtenissen wordt veel adrenaline vrijgemaakt
- De adrenaline-reflex is dat gebeurtenissen die vergelijkbaar zijn een vergelijkbare hoeveelheid adrenaline oproepen
- Wanneer de hersenen geen adequate reactie kunnen vinden, ontstaat een freeze-reactie
- Herinneringen aan de gebeurtenis kunnen deze adrenaline-reflex al oproepen

Freeze reactie

Bevriezen kan op meerdere manieren

- Je raakt 'bevroren' in de gekozen strategie (active freeze):
 - Blijven rennen
 - Blijven vechten
 - Blijven schreeuwen
- Je raakt fysiek bevroren (passief freeze) – verstijving
 - Je staat volledig stil
 - Je kunt niet meer nadenken of handelen (afgesloten, depressie, burn-out)



Kenmerken trauma

- **Herbelevingen** zoals nachtmerries of plotselinge indringende herinneringen;
- **Vermijding** van personen of situaties die verband houden met de traumatische gebeurtenis;
- **Prikkelbaarheid** zoals slaapproblemen, concentratieproblemen, woede-uitbarstingen, waakzaamheid en schrikachtigheid;
- **Hevige gevoelens** van somberheid, lichamelijke klachten, lusteloosheid en angst.

Wat merk je in de klas?

- Negatieve houding
- Minder zelfcontrole
- Moeite met concentratie
- Chaotisch in denken en doen
- Leert moeizaam
- Faalangstig
- Reageert heftig
- Sluit zich af



Interventies - ABCD

- Hoe reageer je zelf op het gedrag van leerlingen?
- Hoe / wanneer spreek je leerlingen aan?
- Welke houding / toon kies je?



Jouw invloed en schakelen

- De mate van stress en trauma bepalen wat je kunt bereiken;
- De situatie bepaalt ook wat je kunt bereiken;
- Schakelen in interventies is erg belangrijk;
- Bijvoorbeeld Confronteren met consequenties en de volgende ochtend Buigen met Begrip;
- Je kunt vaak beter kleine stapjes zetten ('kleine tandwiel' – opdelen met besef van langzame neurale paden).

Wat kun je concreet doen in je eigen situatie?



Vragen



Driehoektraining 'van kennis naar kunde'

www.driehoektraining.nl

[Abonneer op onze nieuwsbrief via LinkedIn](#)



NEWSLETTER



Duurzame inzetbaarheid

Sterke leerkracht

