

- Traumasensitief Onderwijs
- 2 mei 2022
- Carla Stals

1

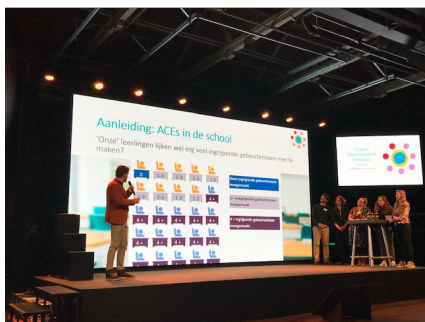
Carla Stals

Moeder van 3 dochters
Gehechtheid Trauma en Veerkracht
Contextuele benadering
Verbindend Gezag & Geweldloos Verzet in allerlei contexten
Daar waar het heel erg moeilijk is/kan zijn en relaties onder druk staan....
Expertisebureau Helse Liefde
www.0-100.eu
www.helseleefde.nl
carla@0-100.eu

2

Wie zijn jullie?
Basisonderwijs of secundair en/of buitengewoon?

3



4

Waarom kennis over trauma?

- Trauma leidt vaak tot problemen met leren en gedrag.
- Veel stressoren kunnen leiden tot trauma (gedrag)
- Kinderen nemen hun trauma naar school.
- Trauma van kinderen heeft ook invloed op ons:
 - Burn-out
 - Secundaire traumatische stress
 - Uitputting van mededogen
- De effecten van trauma kunnen een schoolplaatsing verstoren.

5

Nikki, 13 jaar

• Nikki is seksueel misbruikt door haar stiefvader. Haar stiefvader is gedetineerd en Nikki heeft therapie gericht op de traumaverwerking.

• Thuis – met moeder – wordt niet gepraat over het misbruik. Moeder gelooft Nikki eigenlijk niet. Moeders geluk is sinds de onthulling kapot (gemaakt)

• De leerkracht voelt zich schuldig dat ze niet door heeft gehad dat Nikki werd misbruikt. Ze had haar toen ook in de klas. Nikki was/is vaak afwezig en kent langere periodes van schoolverzuim.

• 'Ik was altijd de juf die gemakkelijk met kinderen over seksualiteit kon praten', zegt de leerkracht. 'Maar ik merk dat ik nu bang ben iets te zeggen waardoor Nikki weer aan dat misbruik moet denken'.

• Nikki kan seksueel uitdagend gedrag laten zien naar mannelijke leerkrachten en de conciërge.

• In de klas –als ze er is – maakt ze vaak een erg vermoeide en afwezige indruk.

• Soms, vanuit het niets, kan ze ontzettend boos worden of gaan huilen.

• Haar juf wordt er helemaal onzeker van en twijfelt of ze wel een goede juf is...



6



- Alles heb je geprobeerd..
- Alles wat bij andere leerlingen werkt, werkt nu niet..
- Je wordt er moedeloos van..
- Ouders waarmee je werkt geven het op..
- Je college's weten het niet ook niet meer...
- "Welke leerling "zit bij jou onder de huid" en neem jij mee in deze sessie?

7

Uitdaging

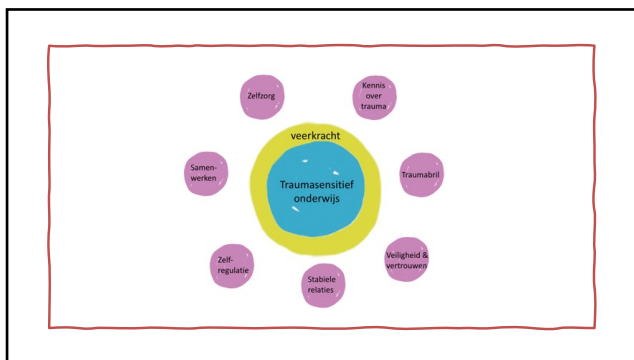
- Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen kan bij leerkrachten de volgende gevoelens oproepen:
- verwarring;
- frustratie;
- onderwaardering;
- boosheid;
- hulpeloosheid.

8

Oplossing: traumasensitief lesgeven

- Als je begrijpt wat de impact van trauma is en hoe het kinderen kan beïnvloeden, lukt het beter om:
- het gedrag van getraumatiseerde kinderen te begrijpen en beïnvloeden;
- kinderen zich veiliger te laten voelen zodat ze meer toekomen aan leren;
- een actieve rol te spelen bij het vergroten van de veerkracht van getraumatiseerde kinderen;
- steun te zoeken en krijgen bij anderen en meer tevreden te zijn over je werk.

9



10

Een traumatische ervaring

- hangt samen met de bedreiging van het leven of de fysieke integriteit van een kind of iemand die belangrijk is voor dat kind (zoals een ouder, grootouder, broer of zus);
- veroorzaakt een overweldigend gevoel van angst, hulpeloosheid en onmacht;
- heeft intense fysieke effecten (zoals hartkloppingen, versnelde ademhaling, trillen, duizeligheid of verlies van controle over blaas of darmen).

11

Soorten trauma: enkelvoudig trauma

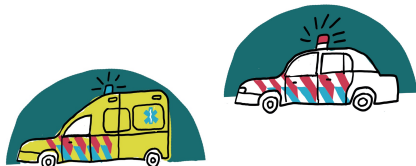
Eenmalige gebeurtenis die korte tijd duurt.



12

Soorten trauma: chronisch trauma

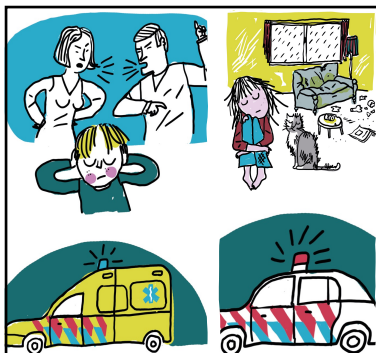
Ervaring van meerdere traumatische gebeurtenissen.



13

Soorten trauma: complex trauma

- Complex trauma is een speciale vorm van chronisch trauma: *vroegkindelijke chronische traumatisering*.
- Meerdere traumatische gebeurtenissen beginnend op zeer jonge leeftijd.
- De volwassenen die voor het kind zouden moeten zorgen en het zouden moeten beschermen veroorzaken de stress en/of zijn niet in staat hun kind te helpen bij het reguleren van de stress.



14

Trauma: oorzaken en reacties



15

Oorzaken van trauma

- Niet elke schokkende gebeurtenis leidt tot trauma.
- Bepaalde factoren vergroten het risico:
 - jonge leeftijd;
 - slachtoffer of getuige zijn van geweld tussen mensen;
 - verlies van een gehechtheidspersoon;
 - gebrek aan sociale steun.

16

Kindermishandeling groot risico voor trauma



- Er zijn verschillende vormen van kindermishandeling:
 - fysieke mishandeling;
 - fysieke verwaarlozing;
 - emotionele mishandeling;
 - emotionele verwaarlozing;
 - getuige zijn van huiselijk geweld;
 - seksueel misbruik
 - (v)chtscheiding
 - armoede

17

Emotionele en/of fysieke verwaarlozing

- Er wordt niet voldaan aan de basisbehoeften van een kind.
- Komt het vaakste voor.
- Opent de deur voor andere traumatische gebeurtenissen.
- Vermindert de veerkracht van een kind.



18

Trauma kan de gezonde ontwikkeling verstoren en invloed hebben op

- het vermogen van een kind om anderen te vertrouwen;
- het gevoel van persoonlijke veiligheid;
- het vermogen van een kind om zichzelf te reguleren;
- het vermogen van een kind veranderingen in het leven te accepteren en zich daaraan aan te passen;
- fysieke en emotionele reacties op stress.

19

Symptomen van trauma

- Stressreacties
- Vermijding
- Negatieve cognities en stemming
- Veranderingen in arousal

20

Symptomen van trauma: stressreacties

- Terugkerende, onvrijwillige, indringende en pijnlijke herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen
- Nachmerries
- Herbelevingen
- Heftige emoties of lichamelijke reacties als iets of iemand aan de traumatische gebeurtenissen herinnert

21

Symptomen van trauma: vermijding

- Niet willen denken aan of praten over traumatische ervaringen door:
 - helemaal op te gaan in iets anders zoals computerspelletjes;
 - bepaalde plekken of situaties uit de weg te gaan, zoals het omkleden voor de gymles;
 - een relatie met een volwassene uit de weg te gaan, omdat volwassenen geassocieerd worden met een gevoel van onveiligheid.

22

Symptomen van trauma: negatieve cognities en stemming

- Geheugenverlies voor een deel van de gebeurtenis(sen)
- Sterke negatieve cognities
- Vertekende cognities over de oorzaak van de traumatische gebeurtenissen
- Aanhoudende negatieve stemming
- Interessesverlies
- Gevoelens van onthechting of vervreemding van anderen
- Niet in staat zijn om positieve emoties te ervaren

23

Symptomen van trauma: duidelijke veranderingen in arousal

- Prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen
- Roekeloosheid of zelfbeschadigend gedrag
- Gefocust zijn op gevaar
- Overdreven schrikreacties
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen

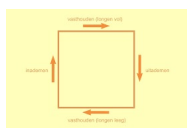
24



25

Vierkant ademen

321 oefening



Oefeningen om spanning te reguleren en in het hier en nu te komen.

26

Begrijpen van de
effecten van
trauma



27

We leren door ervaringen



28

We leren door ervaringen



29

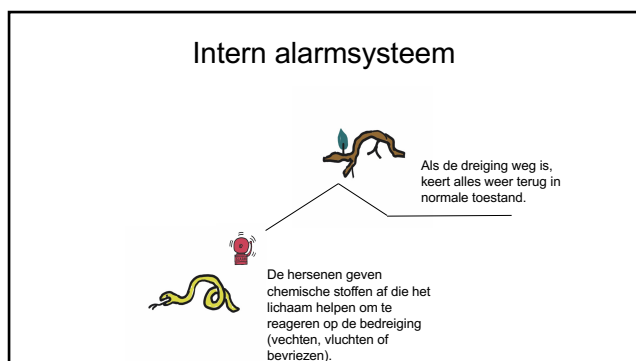
We leren door ervaringen



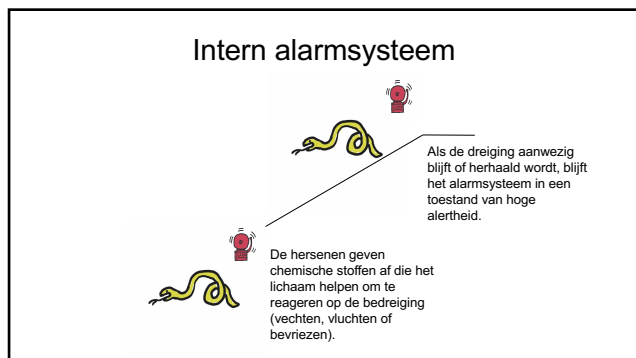
30



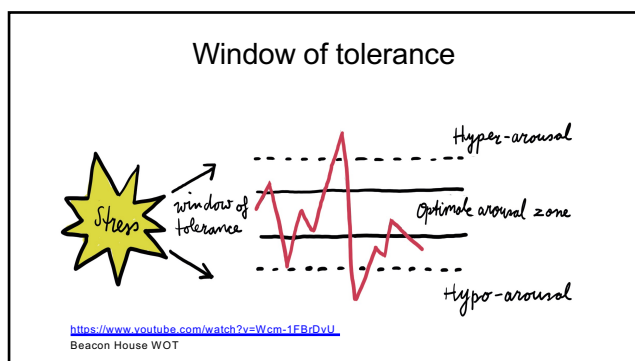
31



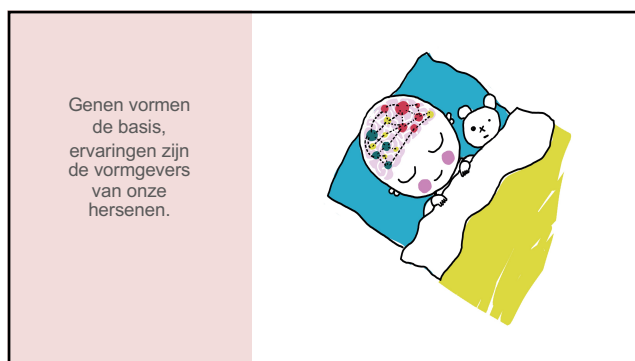
32



33



34



35

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.

36

Ervaringen in de
ouder-kind
interactie zijn het
meest belangrijk



37

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



38

Toxische stress

POSITIEVE STRESS

Kortdurende verhoging van de hartslag,
lichte toename van stresshormonen

VERDRAAGBARE STRESS

Forse, tijdelijke stressreactie, gebufferd
door ondersteunende relaties

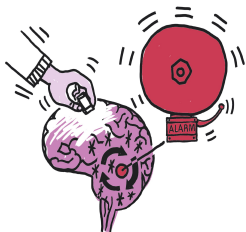
TOXISCHE STRESS

Aanhoudende activering van stress-
systemen in afwezigheid van
beschermende relaties

39

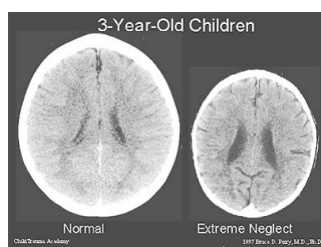
De ontwikkeling ontspoord door trauma

- Toxische stress leidt o.a. tot:
 - problemen met zelfregulatie;
 - problemen met leren.



40

Andere
ervaringen
vormen een
ander brein



41

Ontwikkeling weer op het goede spoor krijgen

- Door het vergroten van de veerkracht kan de ontwikkeling weer op het goede spoor komen.
- Veerkracht zorgt ervoor dat toxische stress wordt omgezet in verdraagbare stress.

42

Nieuwe verbindingen maken



43

Nog een keer, nog een keer, nog een keer

Het verhaal van "HOOP"
De kracht van herhaling



44

Vergroten van de veerkracht

- Stabiele relaties met veilige volwassenen
- Gevoel van veiligheid (controle) en zelfvertrouwen
- Talenten en interesses
- Zelfregulatievaardigheden
- Hoopvol toekomstperspectief en het gevoel ergens bij te horen
- Veerkracht kan op alle leeftijden worden vergroot.



45

Onzichtbare koffer

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



46

Overtuigingen en verwachtingen over zichzelf, anderen en de wereld



47

Wat zit er in de koffer van Zoë?

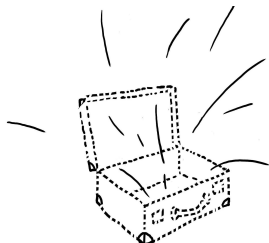
- Overtuigingen en verwachtingen over:
- zichzelf;
 - anderen (die voor haar zorgen);
 - de wereld in het algemeen.



48

De koffer 'opnieuw inpakken'

- Hoe kunnen we de koffer opnieuw inpakken met positieve ervaringen en overtuigingen?
- Hoe kunnen we de veerkracht vergroten door de leerling zich veilig, capabel, geliefd en hoopvol te laten voelen?



49

Onder de oppervlakte kijken

Het gedrag van getraumatiseerde kinderen is het topje van de ijsberg. Onder het wateroppervlak liggen:

- gevoelens;
- gedachten (voortkomend uit de overtuigingen en verwachtingen in de onzichtbare koffer)



50

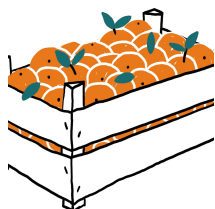
Relaties opbouwen en sociale vaardigheden vergroten

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

51

Omgaan met triggers

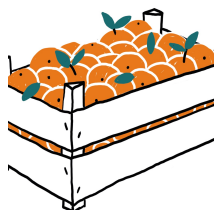
- Wees een detective.
- Let ook op triggers die leiden tot terugtrekken of te veel aanpassen.
- Vermijd in eerste instantie blootstelling aan een trigger.
- Maak voor triggers die niet te vermijden zijn samen met een kind een plan
- Bespreek stressbestrijders
- Maak een EHBS



52

Omgaan met triggers

- Oefen (bijvoorbeeld het gebruik van de veilige plek) op een rustig moment.
- Bied kinderen ook in het leren omgaan met triggers zoveel mogelijk keuzes.
- Help een kind weer in het hier en nu te komen.



53

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

- Vergroten van voorspelbaarheid en gevoel van controle
- 'Connect before correct'
- Focussen op verminderen van stress i.p.v. verminderen van probleemgedrag
- Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag
- Time-in i.p.v. time-out

54

Vergroten van voorspelbaarheid en gevoel van controle

- Vaste routines en rituelen
- Heldere klassenregels
- Visualiseren
- Vrije momenten invullen
- Voorbereiden op veranderingen of uitstapjes
- Helpen bij overgangen
- Keuzemogelijkheden inbouwen

55

‘Connect before correct’

- Maak kalm contact.
- Sluit aan op de gevoelens en gedachten die onder het gedrag liggen (denk aan de ijsberg, de koffer).
- Let op je non-verbale communicatie.
- Toon empathie en begrip.

56

Focussen op verminderen van stress i.p.v. verminderen van probleemgedrag

- Eerst binnen de *window of tolerance*, dan pas een consequentie.
- Benoem en elimineer waar mogelijk triggers.
- Gebruik stressbestrijders.

57

Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag

- Besteed 10 keer meer aandacht aan gewenst gedrag dan aan ongewenst gedrag.
- Neem de voorraad op...

58

Focussen op aanleren van gewenst gedrag i.p.v. afleren van ongewenst gedrag

- Richt consequenties op herstel van de relatie.
- Benoem welk gedrag niet mag.
- Benoem en laat zien wat het gewenste gedrag is.
- Help een kind als de stress gezakt is de draad weer op te pakken.
- Beloon de inspanningen die een kind laat zien om gedrag aan te passen.

59

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

- Bedenk wat een veilige plek is in de klas (dichtbij jou of net niet?)
- Creëer een veilige plek in de klas.
- Gebruik de plek om een kind tot rust te laten komen, niet voor straf.

60

Zelfregulatie

- Kinderen die zichzelf kunnen reguleren zijn zich bewust van wat er in henzelf omgaat en hebben leeftijdsadequaat controle over hun gevoelens, gedachten en gedrag.
- Zelfregulatie is cruciaal voor schoolsucces



61

Bevorderen van zelfregulatie

- Als leerkracht kun je helpen de zelfregulatie van een kind te bevorderen door:
 - een co-regulator te zijn;
 - de beginnende zelfregulatievaardigheden van een kind te (h)erkennen en erbij aan te sluiten;
 - samen met een kind een taal te ontwikkelen om te kunnen praten over ervaringen;
 - een kind specifieke activiteiten aan te bieden waarmee de executieve functies worden getraind.

62

Regelmatige afwisseling bevordert zelfregulatie

- Regelmatig bewegen
- Brain breaks
- Zingen
- Yoga- en mindfulnessoefeningen

• *MeMoves is een voorbeeld van een programma ontworpen voor het bevorderen van zelfregulatie.*

63

Samen een taal ontwikkelen

- Bedenk welke woorden de stress verhogen en zoek alternatieven.
- Gebruik gebaren.
- Gebruik visuele middelen zoals de spanningsthermometer en de gevoelsthermometer.
- Gebruik metaforen (vulkaan, volumeknop, ..).

64

Het belang van goede samenwerking

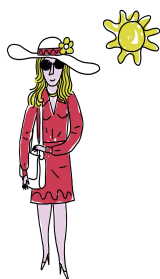
- Goede samenwerking met ouders en andere betrokkenen:
- vergroot het gevoel van veiligheid bij een kind;
- versterkt de ontwikkeling van gezonde neurale verbindingen.
- "Children long to belong"



65

Voor jezelf zorgen

- Ken en respecteer eigen grenzen.
- Ben je bewust van eigen emoties, gedachten en gedrag.
- Zorg goed voor jezelf.
- Waar krijg je energie van?
- Zoek steun
- "Je hoeft het niet alleen te doen"



66



67

TODAY,
THEY MIGHT BE
IN YOUR CLASSROOM
DRIVING YOU TO INSANITY

TEACHERS

BUT ONE DAY
WHEN THEY'RE ALL GROWN UP,
THEY'LL REMEMBER THE
TEACHERS THAT NEVER
GAVE UP ON THEM.

- Ademen; de ademhaling is een anker voor leerlingen
- Een glaasje water
- Mindset leerkrachten: "het gaat niet over jou"
- "Liefdevol" begrenzen
- Uitgestelde reactie: Neem de tijd!
- Herstel de verbinding
- In het hier en nu brengen (eenvoudige vragen/ een aanraking...)
- Betrouwbaar en voorspelbaar zijn
- Structuur aanbieden
- De leerlingen "zien"
- Co-regulator zijn en zelf een kalm brein hebben: ken je rode knoppen!
- Even bewegen; schommelstoel
- Een veilige plek in de klas / school een verstopstoel
- Teletubbiën
- Metafoor wit blik verf en rode druppeltjes...
- Goede zelfzorg en steunnetwerk

68

• Wat heb ik geleerd over 'mijn leerling' en wat neem ik mee?

69



- Wil je meer horen over Verbindend Gezag & Geweldloos Verzet of Traumasensitief Onderwijs?

- Carla Stals
- 0031-613901149
- carla@0-100.eu
- www.0-100.eu
