

# Mindmap (meervoudig en/of langdurig) Trauma

veroorzaakt door stressvolle, ingrijpende chronische gebeurtenissen (ervaringen met geweld, emotionele mishandeling, misbruik) versie 25-10-2020



## 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> milieu

### mogelijke stressoren in de omgeving

- actuele onveiligheid
- aanwezigheid van traumatizers die herbeleving oproepen of vermijding uitlokken, zoals uitdrukkingen van geïrriteerdheid/ boosheid leerkracht, agressie medeleerlingen;
- negatieve /straffende reacties op re-enactment van de jeugdige (via traumatisch spel of actief herhalen wat passief is overkomen);
- opvoeders/leerkrachten die moeite hebben om de zelfregulatie van het kind te ondersteunen, geen geduld hebben met langere hersteltijd
- slechte of gebrek aan goede rolmodellen mbt relaties & conflictoplossing
- opvoeders bevestigen negatieve overtuigingen
- opvoeders die zelf psychische klachten hebben agv traumatische gebeurtenissen



## Jeugdige

### mogelijke krachten

- goede band met niet-gewelddadige ouder of belangrijke verzorger
- gevoel van eigenwaarde
- succeservaringen door het ontwikkelen van kwaliteiten
- mentaal en emotioneel afstand kunnen nemen: (muziek luisteren, uit buurt blijven)
- vermogen om symptomen en vermijding te bespreken



## VERWACHTINGEN

- goede balans hebben tussen waakzaamheid en onbezorgdheid ten aanzien van potentiële gevaren
- omgeving exploreren: opletten en leren
- adequaat omgaan met onverwachte gebeurtenissen en stressoren die bij het leven horen;
- reguleren van emotionele arousal;
- evenwichtige relaties aangaan met leeftijdgenoten en volwassenen



## Traumasesensitieve steun

Ouders, verzorgers en leerkrachten met kennis van de gevolgen van trauma en plegergedrag

- **Veiligheid en zorg:** een veilige, ontwikkelingstimulerende leefomgeving en verzorging op het gebied van eten, kleding, lichamelijke hygiëne, gezondheid en adequate slaappatronen. Houvast bieden door regelmatig en vaste gewoonten.
- **Affectieve relatie: oprechte interesse en zorgzaamheid:** zorgen dat ik zich geliefd voelen: gezamenlijke activiteiten, gedeeld plezier, steunen van initiatieven.
- **Pedagogische relatie: sturen van emoties en gedrag:** invoelend, duidelijk, positief en consequent zijn. Aansluiten bij de ontwikkelingsniveau. Socialisatie van emotionele uitingen. Ondersteunen bij het oplossen van problemen. Zorgzaam zicht houden

**School** (pleitbezorger op school, triggers zijn bekend)

- **Affectief klimaat:** onvoorwaardelijke professional-leerling interactie: fijn dat je er bent, je hoort erbij.
- **Didactisch klimaat:** door structuur en voorspelbaarheid minder alertheid nodig. Lesstof waar het kind zich op kan concentreren, waar het invloed op kan uitoefenen, keuzes heeft, ziet dat het eigen invloed heeft, succeservaringen en voortgang ervaart,
- **Pedagogisch klimaat:** herstelmogelijkheden om tot rust te komen bij spanning oproepende situaties, communicatie met lage Emotionele Expressie: rustige, kalme opdrachten, geen geïrriteerdheid, geen boosheid, geen geschreeuw

## Moeite met VAARDIGHEDEN mbt:

- **executieve functies:** concentratie op taken, problemen oplossen en geheugenstrategieën die van invloed zijn op de werkhouding;
- **emoties reguleren:** vervelende gedachten uit je hoofd kunnen zetten/stop zetten, herkennen en interpreteren van lichamelijke signalen van spanning, beïnvloeden en herstellen van heftige emoties + grip op eigen gedrag
- **afstemmen op anderen:** steun en nabijheid zoeken bij sleutelfiguren, corrigeren van interpersoonlijke bias door redeneren, contact leggen en onderhouden;
- **inschatten wie te vertrouwen**
- afhankelijk van de aard van de traumatische ervaringen inschatten wat normale & veilige seksuele contacten zijn



## mogelijke kwetsbaarheidsfactoren

- cognitieve bias: selectieve aandacht voor situaties die lijken op situaties die in het verleden gevaar oproepen
- permanent gevoel van bedreiging: overmatige waakzaamheid waardoor o.a. concentratieproblemen
- moeite met stoppen van gedachten
- verhoogde lichamelijke arousal; heftige fysieke reacties bij stressvolle gebeurtenissen
- onvermogen om sterke gevoelens (lichamelijke arousal) te reguleren, te verdragen en zich ervan te herstellen
- doofheid, interesseverlies, somberheid: onderarousal
- lage dunk van eigen mogelijkheden om invloed uit te oefenen, laag zelfbeeld. Negatieve overtuigingen.
- tendens tot re-enactment

## Symptomen PTSS

4 clusters: herbeleving, vermijding, opvattingen/ gevoelens, arousal en reactiviteit

### Andere symptomen op verschillende leeftijden

**Kleuters:** Onaangename herinneringen die de gebeurtenissen doen herbeleven: angst en schrikreacties, posttraumatisch spel, angst voor slapen, nachtmerries

**Vermijden** van situaties/ activiteiten die aan gebeurtenissen doen denken: hulpeloosheid, vastklampen aan ouders, regressief gedrag

**Arousal en reactiviteit:** prikkelbaarheid

### Basisschoolleeftijd:

**Herbeleven;** angst en schrikreacties, nachtmerries; lichamelijke klachten

**Vermijden:** terugtrekken; inactiviteit

**Opvattingen/ gevoelens** verminderde belangstelling, onthechting, verminderde gevoelens.

**Arousal en reactiviteit:** druk gedrag, prikkelbaarheid, woede uitbarstingen, concentratieproblemen en leerachterstand, overgevoelig voor signalen v. agressie van anderen, slaapproblemen

### Adolescenten:

**Herbelevingen, Vermijden, Opvattingen/gevoelens:** angst, schaamte, depressieve gevoelens, fantasieën over wraak en boete

**Arousal en reactiviteit:** disfunctioneren op school, radicale gedragsveranderingen, risicovol gedrag, alcohol en/of drugsmisbruik, neiging om gebeurtenis in gedrag te herhalen