

Traumasensitief werken in de GGZ

Anne Marsman
18 mei 2022

Wat is trauma?



Wat is trauma?

“

Trauma is niet wat er met je gebeurt,

het is wat er in jou gebeurt

als een gevolg van wat er met je gebeurt.

”

Kenmerken trauma

- ▶ Overweldigende ervaring: draaglast > draagkracht
- ▶ Onverwachts & Onvoorspelbaar = Controleverlies
- ▶ Overbelasting van het zenuwstelsel
- ▶ Lichaam reageert mee
- ▶ Grote T en kleine t
- ▶ Vervreemdend: zelf/lichaam/gevoel/ander/wereld



Overlevingsreacties

Automatische en instinctieve reacties:

- Fight = vechten, verdedigen
- Flight = op de vlucht slaan
- Freeze = bevroren, geen reactie



Fight



Flight



Freeze

Overlevingsreacties

Automatische en instinctieve reacties:

- ▶ Fight = vechten, verdedigen
- ▶ Flight = op de vlucht slaan
- ▶ Freeze = bevroren, geen reactie
- ▶ Follow = volgen, onderwerpen, gehoorzamen, geloven
- ▶ Face = adequaat en op de automatische-piloot handelen
- ▶ Fawn = pleasen, conflictvermijding



Wanneer is het trauma?

Of je na een gebeurtenis van trauma spreekt hangt (oa) af van:

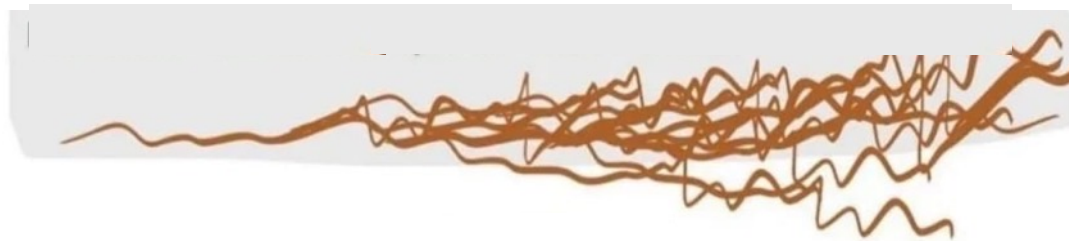
- ▶ Persoonlijke mogelijkheden tot dragen/reguleren/verwerken
- ▶ Subjectieve beleving en betekenisgeving
- ▶ Aard van de gebeurtenis/ervaring
- ▶ Nazorg en sociale steun

Soorten trauma

- ▶ Simpel / enkelvoudig trauma: één schok, duidelijk vóór en na

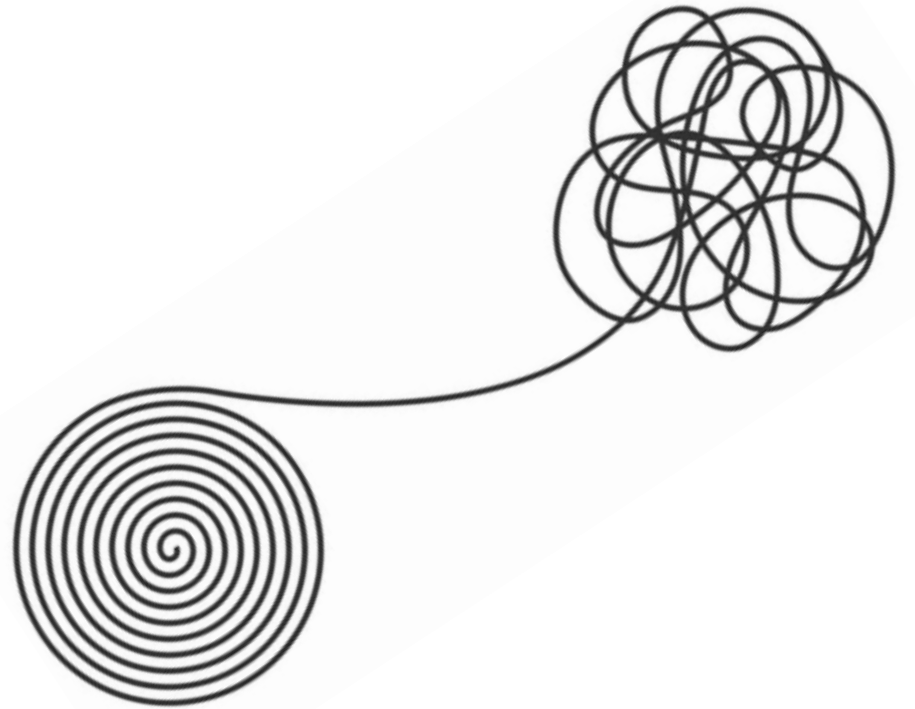


- ▶ Complex / chronisch trauma: meerdere schokken of schokkend leven

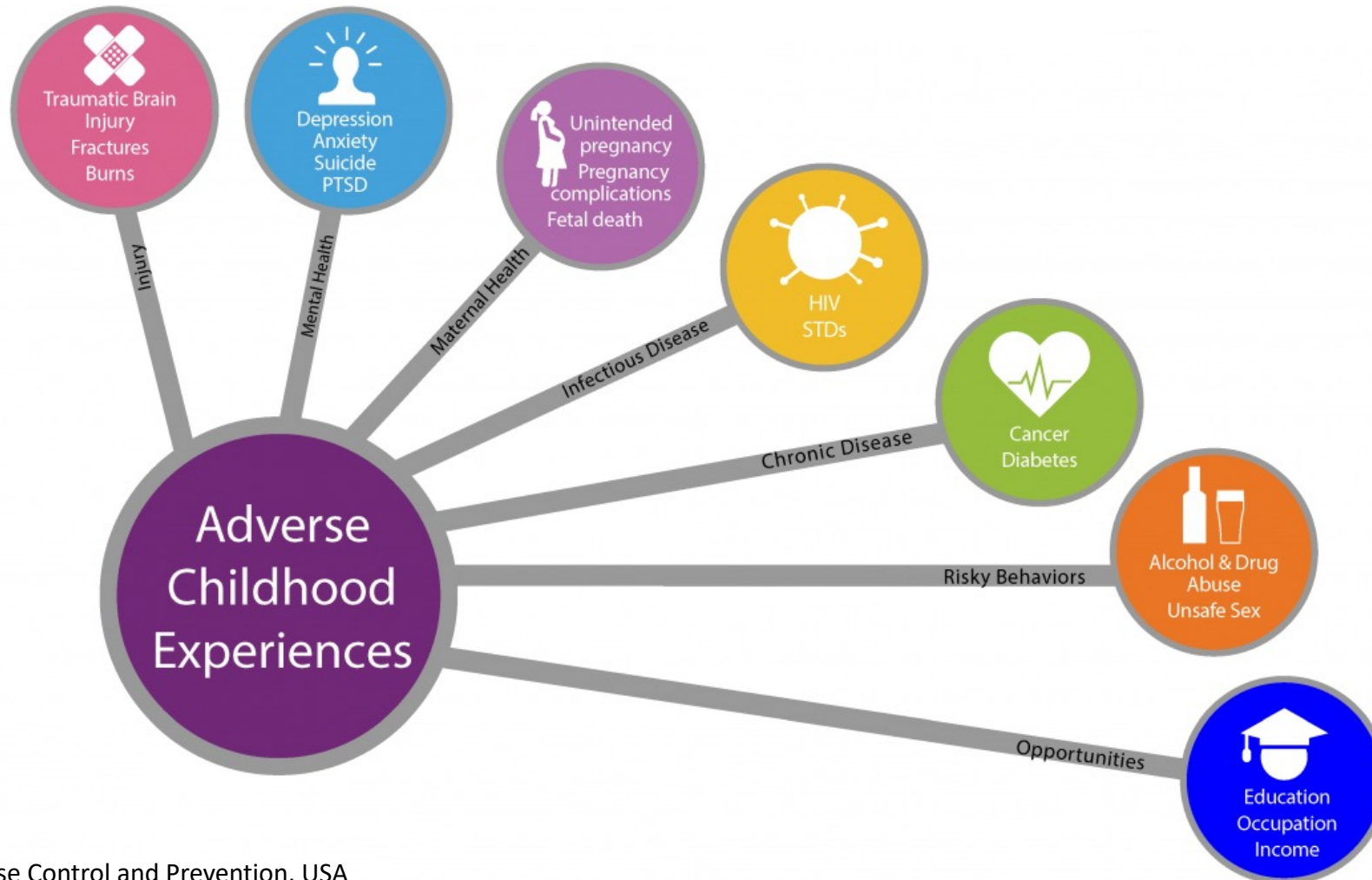


Getraumatiseerd = gedisreguleerd

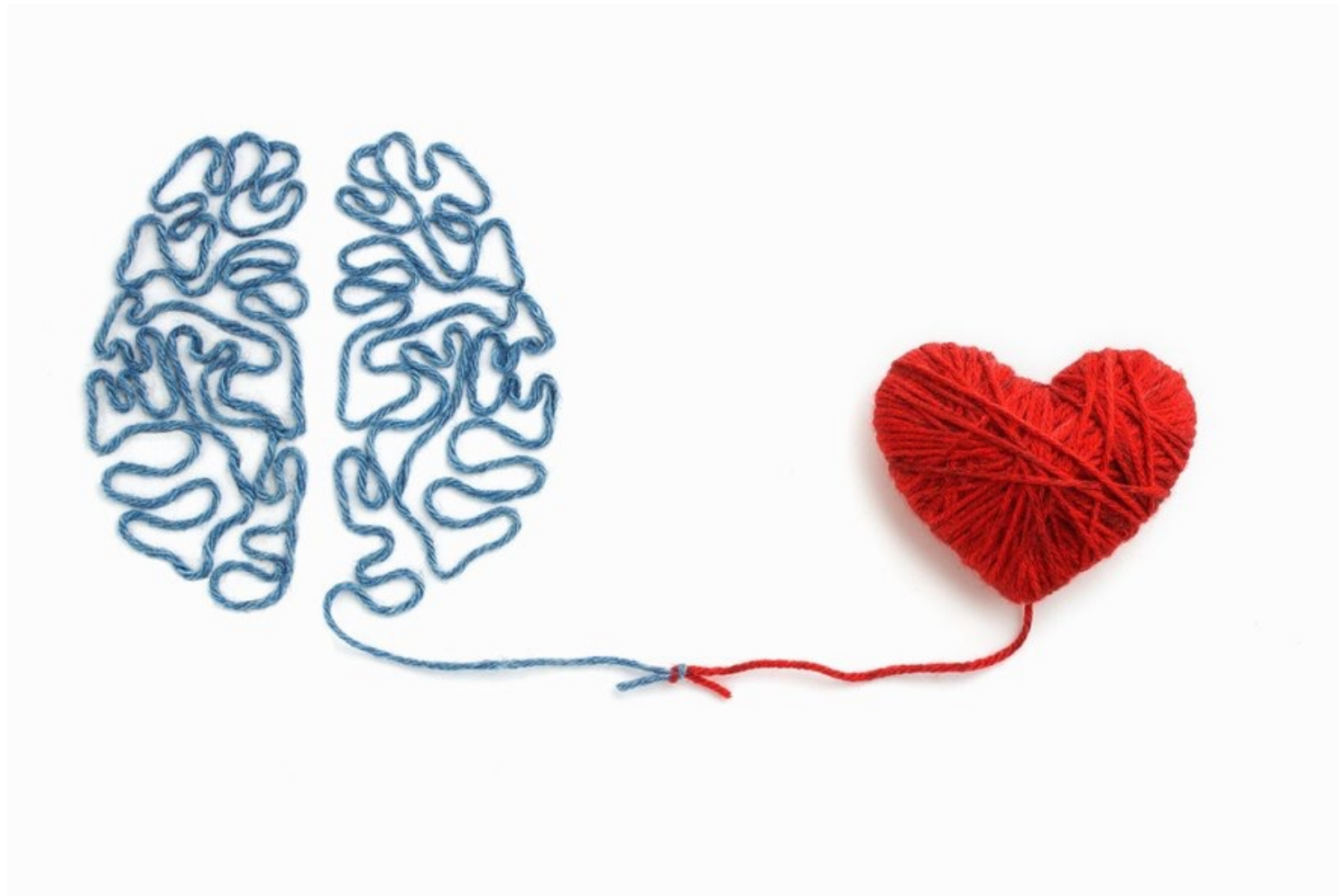
- ▶ Gevoel – Gedrag – Gedachten verstoord
- ▶ Overactief stress-systeem
- ▶ Hyperalert op signalen van gevaar
- ▶ Zelfregulatie door compulsief / repetitief / destructief gedrag



Gevolgen trauma



Trauma en het brein



Alarmbel (amygdala)



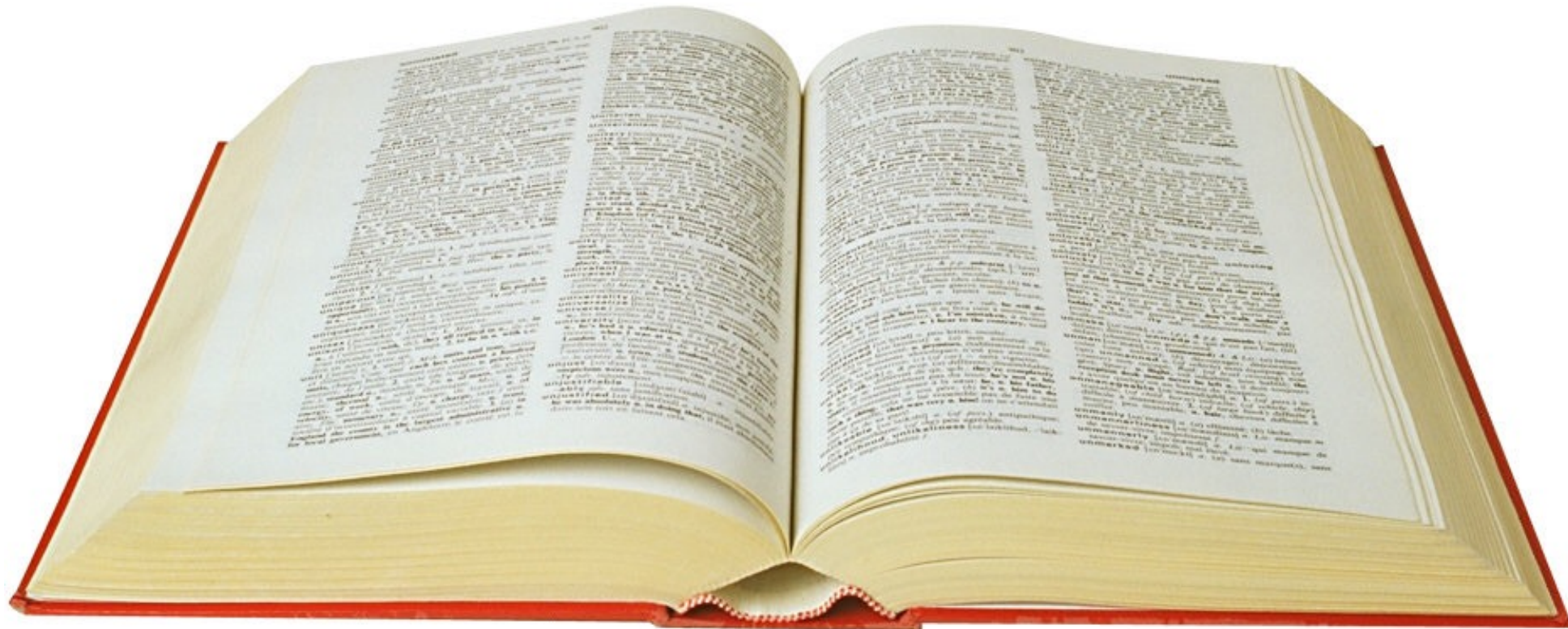
Ordner (hippocampus)



Telefoon (Broca spraakcentrum)



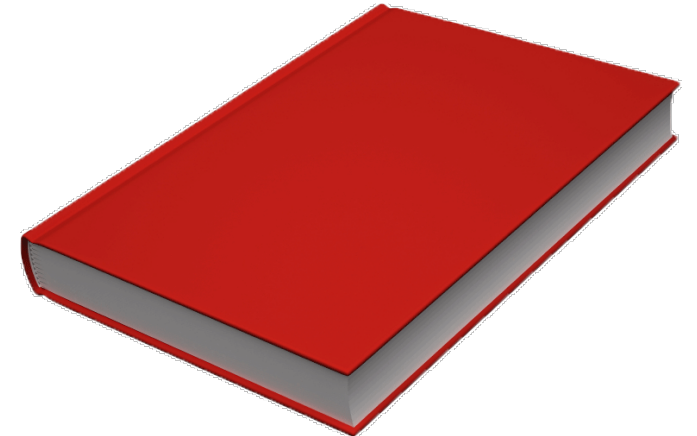
Wetboek (Prefrontale cortex)



Gevaar!



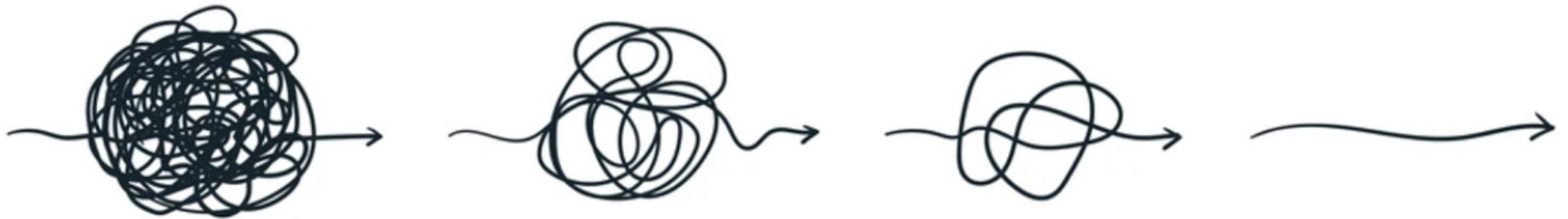
Dichtgeklapt brein



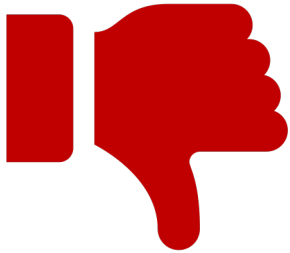
Traumasesitief werken



Traumasesensitief werken



Traumasesensitief werken



“Wat is er mis met je?”

“Wat is er met je gebeurd?”



Wat is helpend?

- ▶ Structuur en voorspelbaarheid bieden
- ▶ Doen wat je zegt, zeggen wat je doet
- ▶ Let op eigen signalen van (on)veiligheid: bij jezelf én (werk)omgeving
- ▶ Uitleggen, normaliseren, kalmeren
- ▶ Controle (terug) geven
- ▶ In beweging komen



Take home message

“

*Veiligheid is niet de afwezigheid van gevaar,
maar de aanwezigheid van verbinding.*

”

Leestip!

