

Traumasensitief begeleiden/lesgeven



Werkbundel



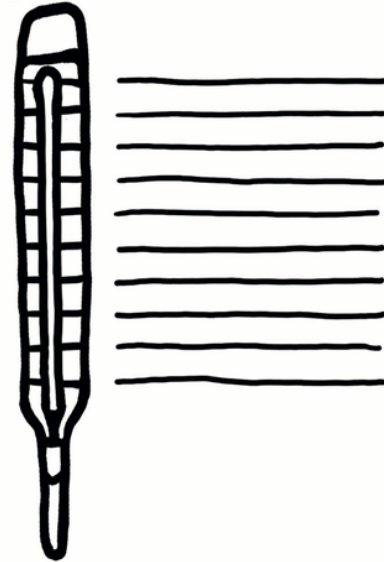
Knap lastig in de klas of in de groep

Check-in bij jezelf

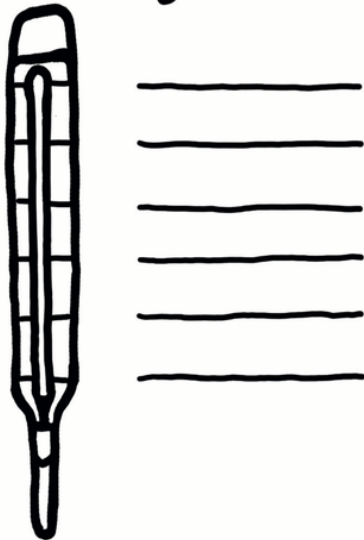
Op de gevoelsthermometer kan je aangeven hoe je je voelt. Je kunt er kleuren voor gebruiken en/of je kan er woorden bijschrijven zoals verdrietig, kalm, blij, opgewonden, zenuwachtig, verlegen, bang, gefrustreerd of boos.

Misschien zijn er andere woorden die passen bij je gevoel?

gevoelsthermometer



spanningsthermometer



Op de spanningsthermometer kan je aangeven hoe gespannen je je voelt. Soms voel je helemaal geen spanning in je lichaam en ben je een beetje dromerig of afwezig. Dan zit je helemaal onder in de thermometer. Iets daarboven voel je je helemaal ontspannen. Hoe hoger je op de thermometer komt hoe meer spanning je ervaart. Je kan de thermometer verschillende kleuren geven of je kan er woorden naast schrijven vb. afwezig, ontspannen, beetje gespannen, chill,...

Verwachtingen

Welke vragen heb je?

Waar hoop je vandaag een antwoord op te krijgen?

Knap lastig in de klas of in de groep

In jouw klas/groep

Wat weet ik van mijn leerling/mijn cliënt?

Naam:

Leeftijd:



Dit weet ik over het leven van 'mijn leerling/CL' voordat die bij mij in de klas/groep kwam: (Denk aan: Waar woont die? Bij (beide) ouders? Onder welke omstandigheden groeit die op? Zijn beide ouders betrokken bij de opvoeding? Op welke school heeft die gezeten? Wat ging er daar goed, wat niet goed?)

Welke traumatische ervaringen heeft de LL/CL meegemaakt? Je kunt hierbij gebruik maken van de trauma- en verliesinventarisatie (zie p.3)

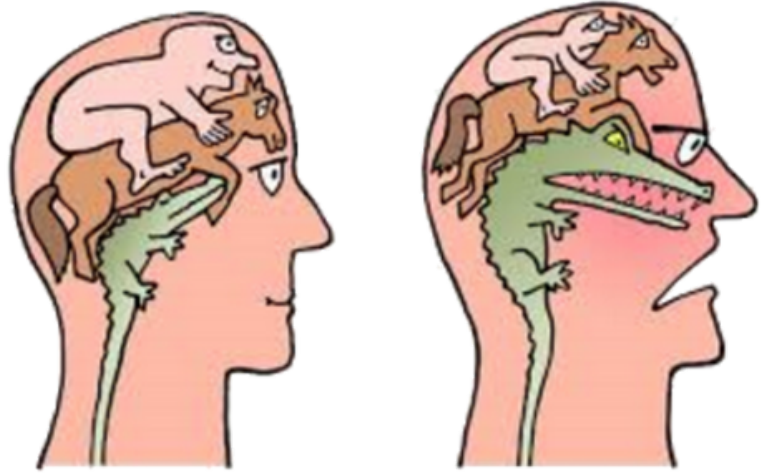
Is er iets van deze LL/CL dat je graag beter zou willen begrijpen? Een gedraging die verwarrend overkomt? Een reactie waar je geen wijs uit kunt worden? Schrijf dit ook op.

Knap lastig in de klas of in de groep

Ervaring	Ja/Nee	Leeftijd
Ernstig ongeluk		
Ernstige persoonlijke verwondingen (fysieke aanval, verkrachting)		
Ernstige ziekte en/of ziekenhuisopname		
Dood van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Ernstige verwonding of ziekte van een ouder of andere belangrijke volwassene		
Dood van een broertje of zusje		
Ernstige verwonding of ziekte van een broertje of zusje		
Dood van een vriend		
Ernstige verwonding of ziekte van een vriend		
Getuige van serieuze verwonding of dood van een ander persoon		
Uit elkaar gaan/scheiden van ouders		
Getuige van interpersoonlijk geweld (huiselijk geweld, geweld in de gemeenschap, oorlogsgeweld, etc.)		
Psychiatrische ziekte bij een ouder, verzorger of familielid		
(Tijdelijke) scheiding van een ouder/verzorger		
Ouder gedetineerd		
Alcohol- of drugsmisbruik door een ouder, verzorger of familielid		
Emotionele en/of fysieke verwaarlozing		
Emotionele en/of mishandeling		
Blootstelling aan seksuele activiteiten van anderen		
Seksueel misbruik		
Gevlucht uit moederland		
Natuurramp		
(Tijdelijke) uithuisplaatsing		
...		
...		
...		

Triggers in kaart

WAT DOET JE CLIËNT UIT HUN RAAMPJE
SCHIETEN?



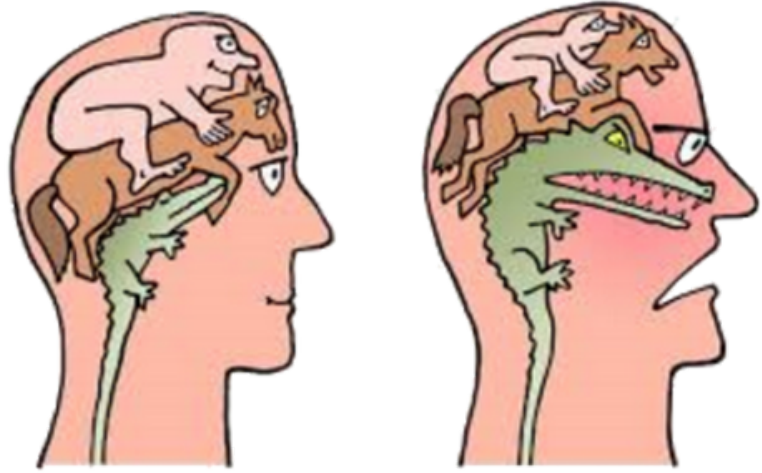
Triggers van je cliënt/leerling

Welk gedrag, emotie, geuren, situaties,... zouden mogelijke triggers kunnen zijn voor je cliënt?

Welke symptomen herken je bij je cliënt?

Triggers in kaart

WAT DOET JE UIT JE RAAMPJE SCHIETEN?



Jouw triggers

In contact met ouders, leerlingen, cliënten, collega's,... schieten we soms al sneller in ons sympathisch zenuwstelsel waarbij we uit ons raampje schieten en meteen vanuit emotie gaan handelen.

Of wanneer je een lastig gesprek hebt gehad met een cliënt en deze cliënt komt opnieuw voor een gesprek, voel je misschien al een bepaalde spanning in je lichaam.

Er kunnen bepaalde triggers zijn die je sympathisch zenuwstelsel activeren. Bijvoorbeeld: geuren, gedrag, uitspraken,...

Sta even stil welke triggers jij hebt bij sommige mensen. Dit zijn mijn triggers:

Plan van aanpak 'mijn steunplan'

In jouw klas/groep

Mijn naam is:

Deze mensen zijn belangrijk voor mij:



Over mijn verleden:

Dit zijn mijn triggers (zie bijlage voorbeelden):

Zo merk ik of laat ik zien dat ik me niet veilig of niet fijn voel: (zie de bijlage voor voorbeelden)

Dit zijn mijn stressbestrijders: (zie de bijlage voor voorbeelden):

Dit kan mijn meester/juf het beste doen als ik me niet veilig of niet fijn voel:

Mijn sterke kanten:

Bijlagen bij 'mijn steunplan'



Mogelijke triggers

Hieronder staat een lijst met voorbeelden van triggers. Triggers zijn dingen die je hoort, ziet, voelt, denkt, ruikt of proeft en die je een vervelend gevoel geven omdat ze je herinneren (vaak zonder dat je dat weet) aan nare dingen die je hebt meegemaakt.

Als je bijvoorbeeld een keer een brand hebt meegemaakt, kun je je daarna heel vervelend of bang voelen als je rook ruikt, een brandweerauto ziet of een sirene hoort.

- aangeraakt worden
- harde geluiden
- hard stemgeluid
- schreeuwen
- mensen die ruzie maken
- alleen zijn
- stilte
- me vervelen, niets te doen hebben
- iemand is boos of kijkt streng/boos
- iemand komt te dichtbij
- politie of andere mensen in een uniform
- een speciale persoon (wie?)
- een speciale plek (welke?)
- verjaardagen
- omkleden bij gym
- iemand in de ogen kijken
- ik word naar voren geroepen in de klas
- ik moet iets voorlezen of voordoen in de klas
-

Mogelijke thema's die triggers kunnen zijn:

Voorbeelden van onderwerpen in boeken, films, gesprekken of in de les waardoor kinderen van slag kunnen raken:

- oorlog
- geweld
- ruzie
- ziekte
- overlijden
- politie
- verdwalen
- eenzaamheid
- seksualiteit of seksueel misbruik
- kindermishandeling
- niet bij eigenouders kunnen wonen
- racisme
- armoede
- vluchtelingen
- andere landen en culturen
- Vaderdag/moederdag
- ouders
- feest- en verjaardagen
-

Bijlagen bij 'mijn steunplan'



Signalen van onveiligheid

Voorbeelden van hoe kinderen(laten) merken dat ze zich niet veilig of niet fijn voelen:

- buikpijn
- hoofdpijn
- niet durven praten
- niet uit hun woorden komen, stotteren
- iemand niet aan durven kijken
- zich terugtrekken (bijvoorbeeld naar het toilet)
- voor zich uitstaren
- zweten
- trillen
- rood/warm gezicht
- snellere hartslag
- moeilijk ademen of snel ademen
- benauwd gevoel
- (bijna) huilen
- niet op kunnen letten
- wiebelen op hun stoel, niet stil kunnen zitten
- heen en weer lopen
- brutaal zijn
- boos of agressief worden
- minder of niet eten, veel eten
- hun kaken strak aanspannen
- filmpjes of vervelende gedachten in hun hoofd
- drukte in hun hoofd
- stemmen in hun hoofd
- opvallende dingen zeggen (zoals?)
- opvallende dingen doen (zoals?)

Stressbestrijders

Hieronder staat een lijstje met dingen die je kunt doen als je je niet fijn voelt. Kijk maar of er iets tussen staat dat jou kan helpen.

- naar een veilige plek gaan (waar in school of waar op het schoolplein?)
- naar (vertrouwde persoon binnen school) gaan
- in de buurt van de leerkracht zijn
- met een vriend/vriendin (wie?) zijn
- muziek luisteren
- water drinken
- een knuffel of een ander voorwerp vasthouden (welke knuffel of welk voorwerp helpt jou?)
- een (verzwaarde) deken om je heen hebben
- ergens op kauwen of zuigen
- iets hebben om mee te friemelen
- een ademhalingsoefening doen
- een ontspanningsoefening doen

Bijlagen bij 'mijn steunplan'



Stressbestrijders vervolg

- bewegen (hoe?)
- een (strip)boek lezen
- een tekening maken
- schrijven
- iets pakken uit je EHBO-doos: een doos die je al eerder hebt gevuld met dingen waarvan je je fijner gaat voelen
 - tekenspullen
 - schrift, dagboek
 - chewies of iets anders om op te kauwen
 - kneedgum, tangle of stressbal
 - puzzels
 - bellenblaas
 - bodylotion, handcrème (met een rustgevende geur)
 - borstel
 - een knuffel of een bijzondere schelp of steen (iets dat een goed gevoel geeft)
 - muziek
- een voorwerp met de geur van een veilig, vertrouwd persoon (bijvoorbeeld een doekje)
 - een foto van een van een veilig, vertrouwd persoon
 - een plaatje of foto van een fijne (veilige) plek
 - geplastificeerde foto's of kaarten met afbeeldingen van stressbestrijders



Bronnen

Boeken

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen - Leony Coppens
De traumasensitieve school - Anton Horeweg
Teaching refugee children - Hélène Van Oudheusden
Traumasporen - Bessel Van der Kolk
De tijger ontwaakt - Peter Levine
Rust voor je brein - Luc Swinnen
Activeer je nervus vagus - Luc Swinnen
Wat is je overkomen - Oprah Winfrey
Brain-Changing Strategies to Trauma-Proof our Schools - Maggie Kline
Het weerbare kind - Maggie Kline, Peter Levine

Websites

[Rustbox.be](https://rustbox.be)
[Rustbox app](#)
[Online hulp-apps](#)
[Augeo.nl](https://augeo.nl)

[Handboek implementatie
traumasensitief lesgeven: extra
materiaal](#)

Reminders

