



Traumasensitief lesgeven

Korte introductie en praktische tools

- Wie ben ik?
- Alles losmaken
- Spanningsthermometer
- Wat hoop je te leren?



Meerwaarde?

- Een workshop is niet voldoende
 - Iedereen mee op de kar?
 - Diagnose: ADHD versus traumagedrag?
 - Komt ten goede voor ALLE leerlingen van de klas
 - Kennis van trauma zorgt voor rust voor de leerkracht
 - Door anders te kijken naar gedrag, heb je meer begrip
-
- Wat kan je wel op het einde van deze workshop?
 - Kennis van trauma
 - Symptomen van trauma
 - Het is niet van 'niet willen' maar 'niet kunnen': breinkennis
 - Vertaling naar de klaspraktijk: korte introductie

Wat zeg of doe je als een kind gevallen is?



Wat zeg of doe je als een kind...

1. Is vaak te laat.
2. Komt afspraken niet na.
3. Is brutaal.
4. Is onverschillig.
5. Is moeilijk corrigeerbaar.
6. Heeft een grote mond.
7. Speelt de "clown".
8. Doet "stoer".
9. Is provocerend.
10. Vindt dingen "voor schut".

Gedragsskenmerken en aanpak: storend gedrag

Van belang is het om verschil te maken tussen (normaal) storend gedrag en gedragsproblemen. Storend gedrag is *normaal* in die zin dat er geen psychische of psychiatrische gedragsproblemen aan ten grondslag liggen. Met de inzet van effectief *stopgedrag* is (normaal) storend gedrag over het algemeen om te buigen.

Gedragsskenmerken van persoon (normaal) storend gedrag

Gedragsskenmerken	++	+	-	--
1. Is vaak te laat.				
2. Komt afspraken niet na.				
3. Is brutaal.				
4. Is onverschillig.				
5. Is moeilijk corrigeerbaar.				
6. Heeft een grote mond.				
7. Speelt de "clown".				
8. Doet "stoer".				
9. Is provocerend.				
10. Vindt dingen "voor schut".				

Trauma-bril?

- Trauma leidt vaak tot problemen met leren en gedrag.
- Kinderen nemen hun trauma naar school.
- Reacties op veranderende situaties:
 - Mengpallet aan emoties
 - Enorm wisselende reacties
 - Storend gedrag
 - Overpresteren
 - Uit contact gaan
 - Concentratiemoeilijkheden
 -

Verschillende soorten trauma



Ismail, 16 jaar

Ismail is zonder ouders vanuit Eritrea naar België gevlucht. Hij heeft veel nare dingen meegemaakt maar hij praat daar op school nooit over.

In de klas maakt hij een boze en gesloten indruk en heeft hij een kort lontje.

De leerkracht: 'Ismail reageert overal op. Hij ergert zich aan elk klein geluidje terwijl hij zelf niet door lijkt te hebben hoe vaak anderen zich aan hem kunnen storen.'

Ismails leerkracht heeft zelf een zoon van 16 jaar. Soms stelt hij zich voor hoe het zou zijn als hij zijn kind mee zou moeten geven aan vreemdelingen om een betere toekomst te krijgen. De laatste tijd slaapt hij hierdoor ook slecht.

Uitdagingen

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen kan bij leerkrachten de volgende gevoelens oproepen:

- verwarring;
- frustratie;
- onderwaardering;
- boosheid;
- hulpeloosheid;
-

Oplossing: kijken door een trauma-bril

Als je begrijpt wat de impact van trauma is en hoe het leerlingen kan beïnvloeden, lukt het beter om:

- het gedrag van getraumatiseerde Iln te begrijpen en beïnvloeden;
- Iln zich veiliger te laten voelen zodat ze meer toekomen aan leren;
- een actieve rol te spelen bij het vergroten van de veerkracht van getraumatiseerde Iln;
- steun te zoeken en krijgen bij anderen en meer tevreden te zijn over je werk.



Wat is trauma volgens jullie?

Steek je hand op als deze gebeurtenis volgens jullie een trauma kan zijn:

- Een scheiding
- Verlies van een dierbare
- Een verkeersongeluk
- Oorlog en geweld
- Verhuizen
- Leven in armoede
- Seksueel misbruik
- Emotionele verwaarlozing
- Pesten
- Racisme

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).

Soorten trauma: enkelvoudig trauma

Eenmalige gebeurtenis die korte tijd duurt.



Soorten trauma: chronisch trauma

Ervaring van meerdere traumatische gebeurtenissen.



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.



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.

Wat is trauma?

Definitie

Trauma is alles waarvan we ervaren dat het teveel vraagt van ons systeem om te verwerken met de hulpbronnen die we beschikbaar hebben op dat moment.

Gebrek aan hulpbronnen om de overweldigende emoties, ervaringen, sensaties,... te kunnen delen/reguleren.

Onderscheid

Wanneer is er bij ingrijpende gebeurtenis
GEEN sprake van trauma?

- Invloed op je dagdagelijks leven
- Na 6 maanden nog 'last' ervaren

Ingrijpende gebeurtenissen zijn niet
automatisch traumatisch.

Er zijn wel (ingrijpende) gebeurtenissen die
zorgen voor toxische stress.

Enkele cijfers

Bevraging in Nederland naar ACE (adverse childhood experiences)

- Regulier onderwijs:
 - * 45% van de leerlingen heeft één of meerdere ACEs ervaren
 - 38% heeft één tot drie ACEs ervaren
 - 7% heeft vier of meer ACEs ervaren
 - * 55% van de leerlingen heeft geen ACEs ervaren

- Bijzonder onderwijs:
 - * 96% van de leerlingen heeft één of meerdere ACEs ervaren
 - 20% heeft één tot drie ACEs ervaren
 - 76% heeft vier of meer ACEs ervaren
 - * 4% van de leerlingen heeft geen ACEs ervaren

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.



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.



Kinderen die gevlucht zijn

- Wat kinderen die naar België gevlucht zijn hebben meegemaakt kan erg verschillen.
- De eigen veerkracht en die van de ouders bepaalt mede het risico op trauma.
- Weer naar school gaan helpt gevluchte kinderen weer een normaal leven op te bouwen.
(overgangsfase belangrijk!)
- Niet enkel wat gebeurde in land van herkomst, ook vlucht naar België kan gepaard gaan met traumatische ervaringen.

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.

Reacties van kinderen op traumatische gebeurtenissen variëren

Afhankelijk van:

- leeftijd en ontwikkelingsfase;
- temperament;
- het beeld van het gevaar waarmee het geconfronteerd wordt;
- traumageschiedenis;
- tegenslagen na de gebeurtenissen;
- beschikbaarheid van volwassenen die hulp, geruststelling en bescherming kunnen bieden.

Symptomen van trauma

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

Symptomen van trauma: stressreacties

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

Hoe zou dit tot uiting kunnen komen in de klas?

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.
 - alles doen wat de ander verwacht, heel goed je best doen

Hoe zou dit tot uiting kunnen komen in de klas?

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
- Interesseverlies
- Gevoelens van onthechting of vervreemding van anderen
- Niet in staat zijn om positieve emoties te ervaren

Hoe zou dit tot uiting kunnen komen in de klas?

Symptomen van trauma: duidelijke veranderingen in arousal

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

*Hoe zou dit tot uiting kunnen komen in de
klas?*

Voelen in je lijf



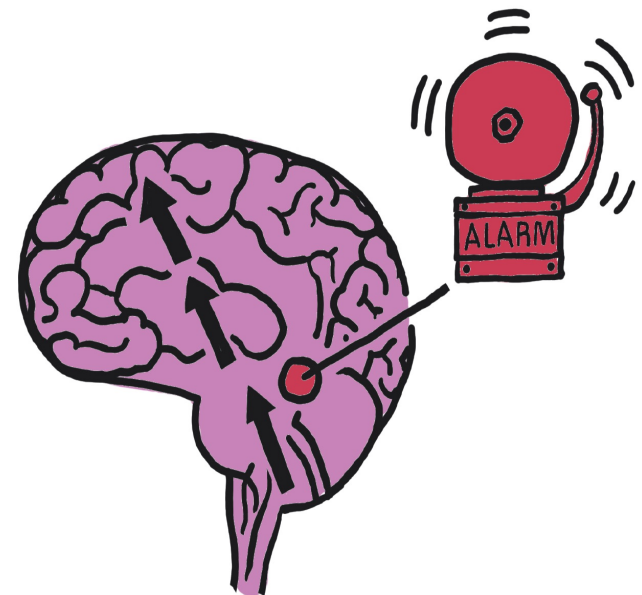
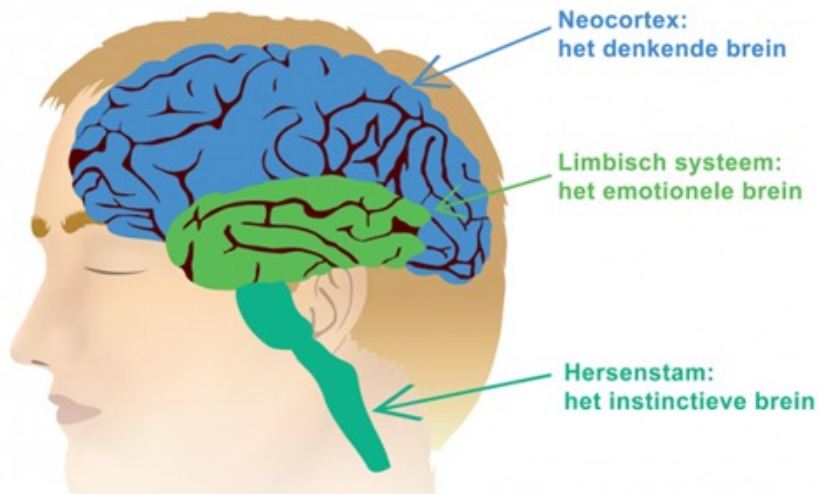
Breinkennis



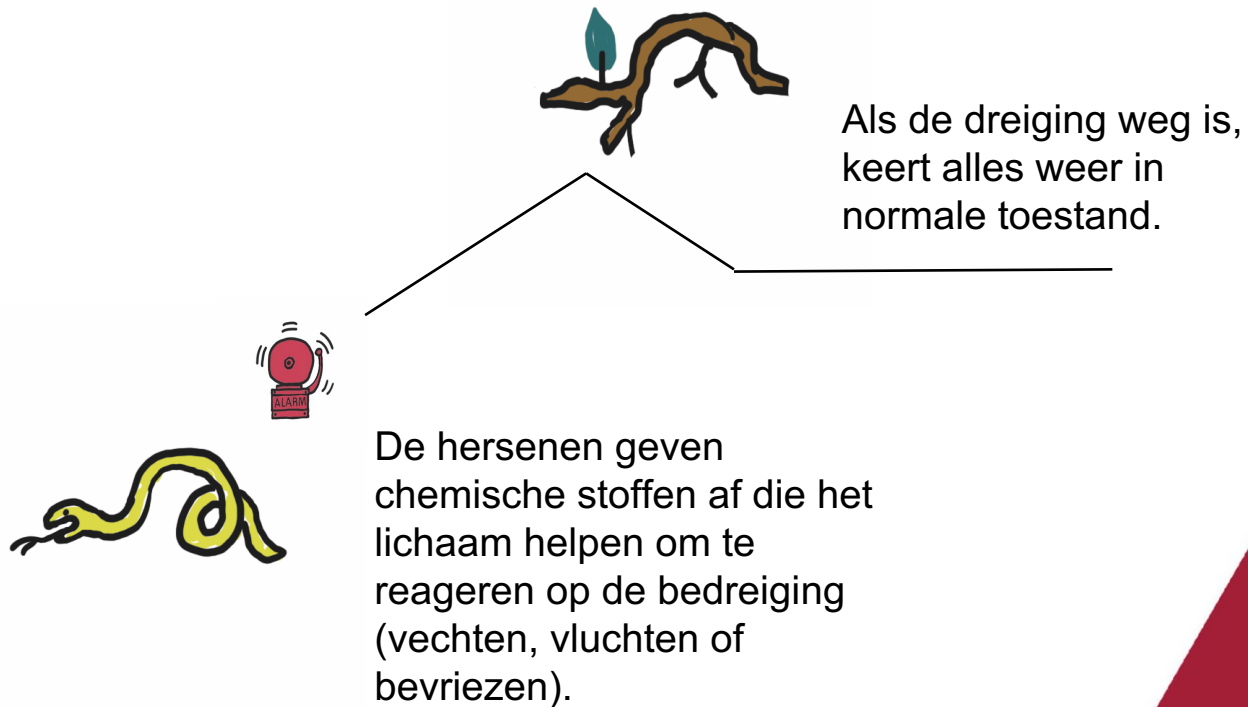
We leren door ervaringen



Intern alarmsysteem



Intern alarmsysteem



Intern alarmsysteem



Als de dreiging aanwezig blijft of herhaald wordt, blijft het alarmsysteem in een toestand van hoge alertheid.

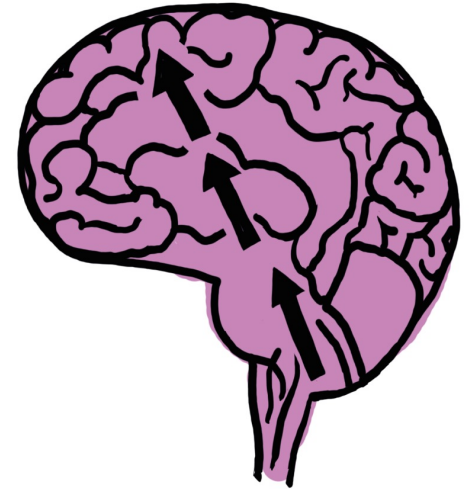


De hersenen geven chemische stoffen af die het lichaam helpen om te reageren op de bedreiging (vechten, vluchten of bevriezen).

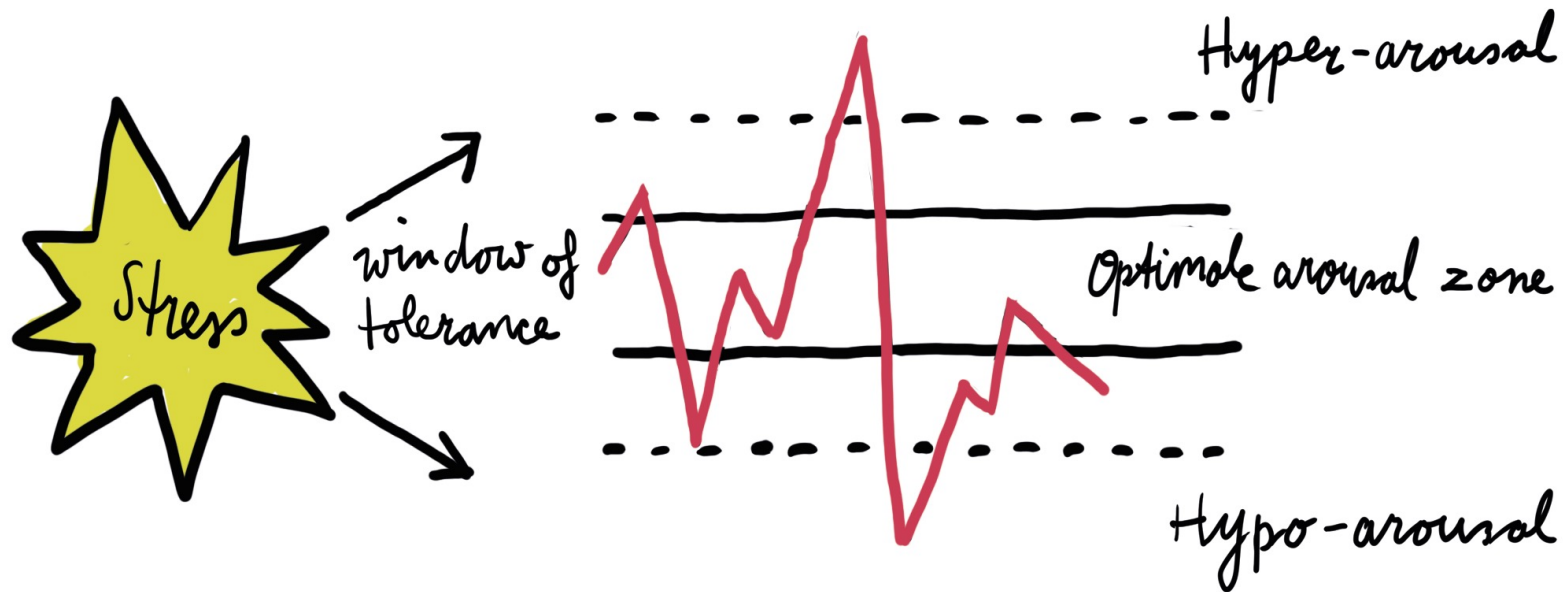


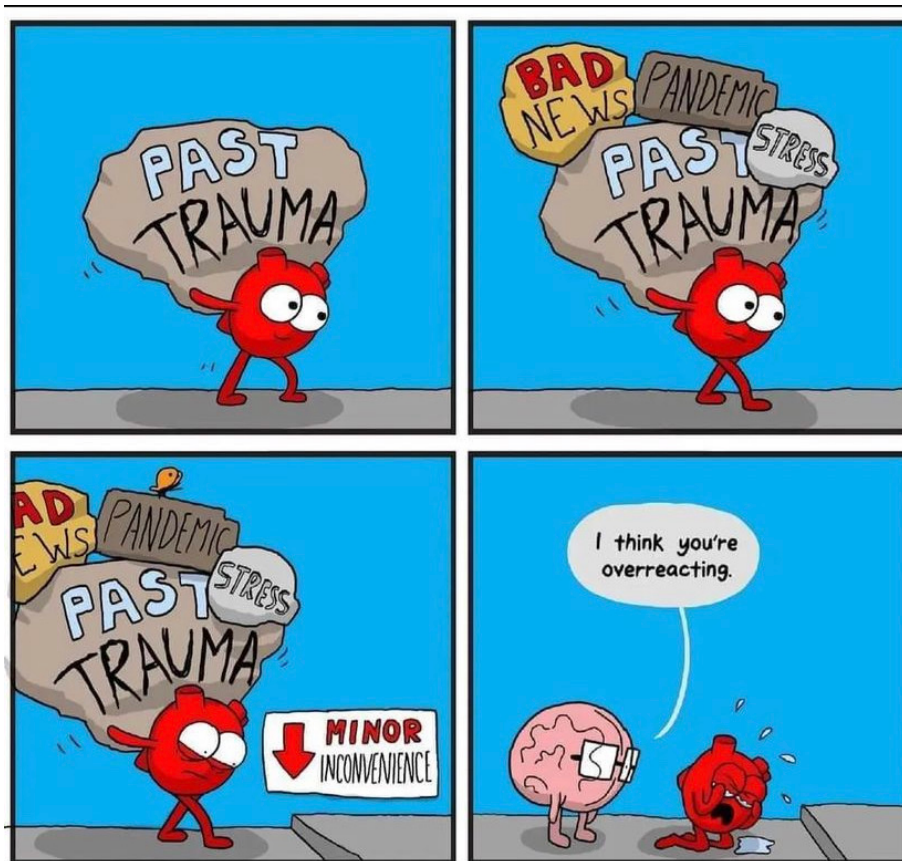
Ervaringen vormen onze hersenen

- 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.



Window of tolerance



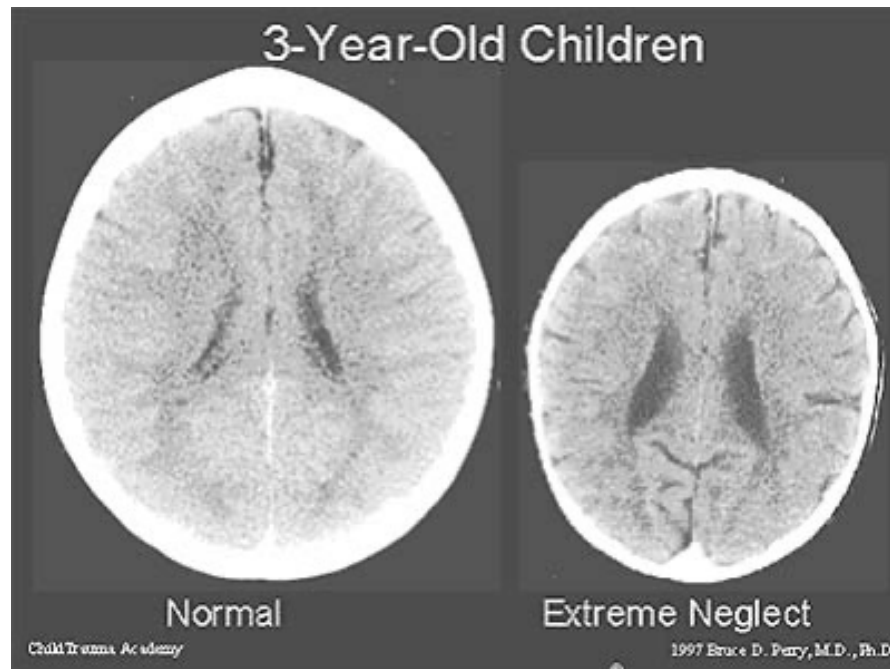


theAwkwardYeti.com

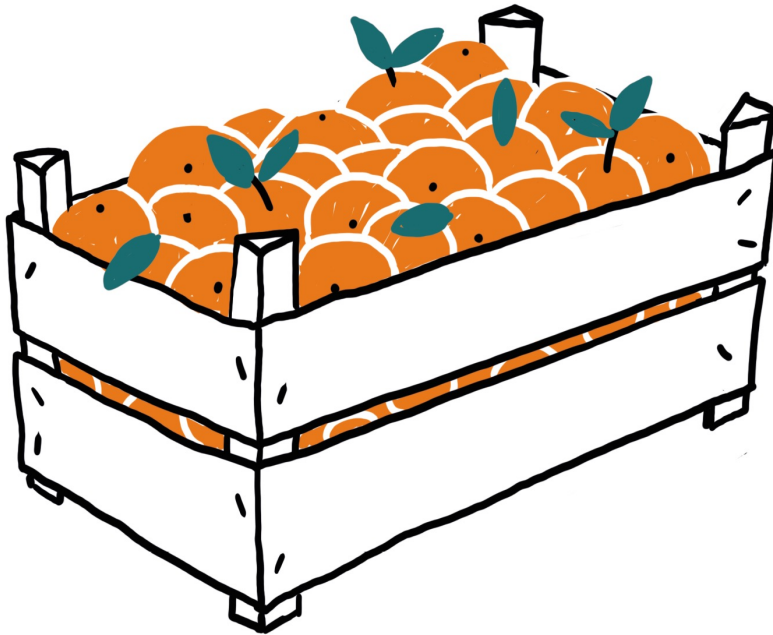
Genen vormen de basis,
ervaringen zijn de vormgevers
van onze hersenen.



Andere ervaringen vormen een ander brein



Neutrale prikkels worden triggers



Wat zijn mogelijke
triggers van je leerling?

Wat zijn jouw triggers?

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.



Casus Souraya

Souraya belt 112. Dat heeft ze al heel vaak gedaan ook al is ze pas 7 jaar. Huilend vraagt ze of de politie kan komen. Dan zegt ze wel drie keer dat er een baby in mama's buik zit. 'Hij schopt de baby, hij schopt de baby!' roept Souraya als ze mama hoort gillen.

Souraya rent naar de trap en roept 'Mama, de politie komt er aan!'

Dan kruipt Souraya met de telefoon in de kast. Ze mogen niet zien dat ze belt. Souraya hoopt dat de politie snel komt.

Souraya op school



- Hoe zal Souraya de volgende dag naar school gaan? En de dag erna?
- Hoe zal het haar lukken om op te letten en haar werk af te maken?
- Om te spelen en plezier te hebben met de andere kinderen?
- Hoe zal het voor haar zijn om 's middags weer naar huis te gaan?
- Hoe zal het voor haar zijn als er kinderen ruzie maken of als jij als de leerkracht zijn stem verheft?
- Welk gedrag zou je over het algemeen van Souraya kunnen verwachten?
- Hoe zou de leerkracht dit gedrag kunnen interpreteren?

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

Sympathisch regelsysteem

= gaspedaal: overlevingsmodus (fight, flight)
Door vele prikkels staat je systeem in overlevingsmodus en kan je lichamelijke klachten geven (bv. Slechte spijsvertering, weinig energie...)

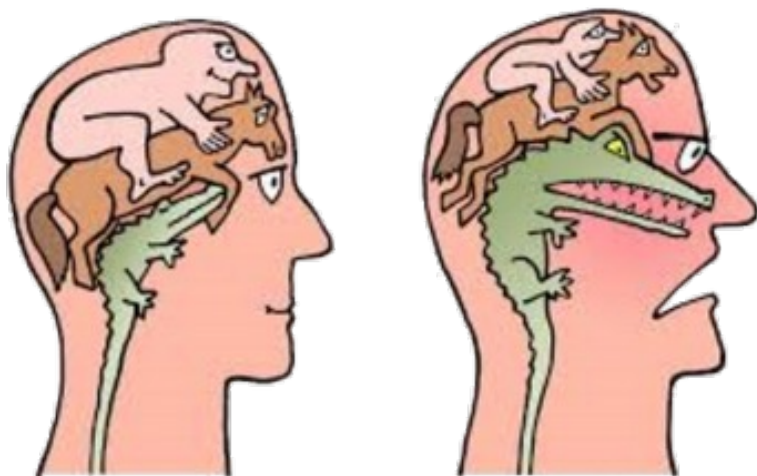
→ Raakt door vele drukte overactief: gevoel alert te zijn, gefocused, hoge bloeddruk en hartslag, ...
→ Wanneer dit even duurt, niet zo erg.
Wanneer dit te lang aanhoudt, dan put het je uit.

Parasympathisch regelsysteem ventrale vagus

= rempedaal
Dit is het deel van ons zenuwstelsel dat ons helpt om te ontspannen. Zorgt voor balans, zorgt voor goede vertering;...

→ Hoe dit gebruiken weten we niet meer door drukte, te veel prikkels, angsten, hoge werkdruk, financiële zorgen, ...
→ Dit triggert het sympathisch zenuwstelsel, onze overlevingsmodus

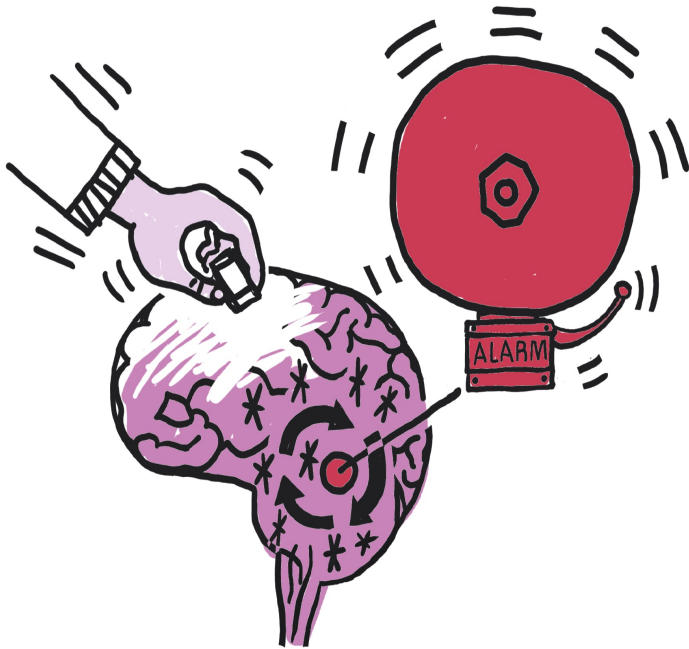
In contact met de ander



Hoe groter de bandbreedte van je raampje, hoe beter je in staat bent om:

- In verbinding te blijven met de ander
- Je niet te laten overspoelen door je emoties
- Je aan je planning te houden
- Balans tussen ontspanning en inspanning

De ontwikkeling ontspoord door trauma

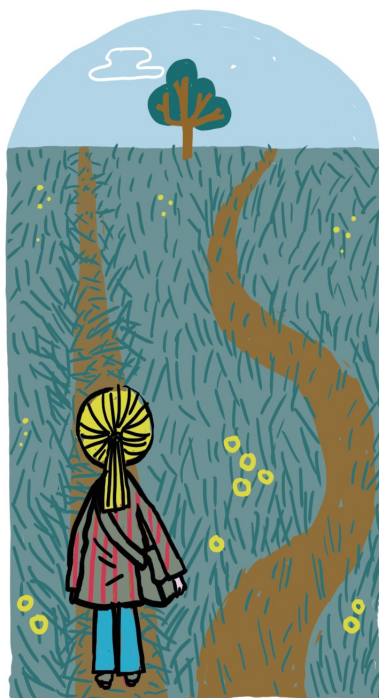


- Toxische stress leidt o.a. tot:
 - problemen met zelfregulatie;
 - problemen met leren.

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.

Nieuwe verbindingen maken



Wat kan je doen?

- Bieden van steun en veiligheid: inzetten op warme relaties
- Zelf-regulatie: wees een co-regulator om de emoties die het kind soms overspoelt mee woorden te geven
- Samenwerken met de ouders, CLB, eventuele externe hulpverleners en zorg voor jezelf

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 álle leeftijden worden vergroot.



Aan de slag in de klas

Veiligheid en vertrouwen

- Sense of belonging: hoe zorgen we ervoor dat leerlingen zich erkend/gezien voelen?
- Spiegels en ramen
- Professionele basishouding zonder oordeel
- Jij hebt impact!



BELANGRIJKE REGELS EN AFSPRAKEN

- Je mag iets delen, maar het moet niet
- Er wordt niet doorgevraagd op wat er verteld wordt.
- Jijzelf als leerkracht start. De anderen gaan popcorn gewijs verder.
- Je geeft op het einde een samenvatting van wat je hoorde.

EEN CHECK-IN ONDERDEEL MAKEN VAN DE DAG

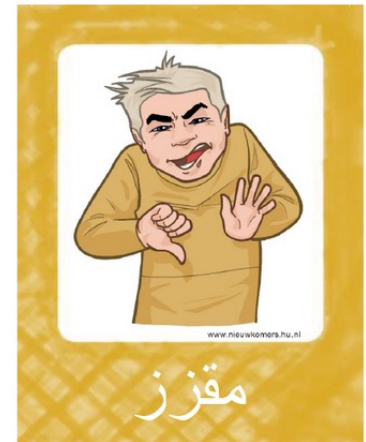
- geeft structuur en herkenbaarheid
- schept een klimaat waarin er ruimte is om te delen



Check-in vragen

- Welke kleur past bij hoe jij je voelt vandaag?
- Wat was het eerste waar je vanochtend aan dacht toen je wakker werd?
- Wat heb je de afgelopen periode over jezelf ontdekt?
- Wat was een sprankelmoment van de afgelopen periode?
- Wat is er deze ochtend/onderweg naar school al gebeurd?
- Wat zou je aan 'de oorlog' willen vragen?

Ook een meerwaarde in je schoolteam!



Jij bent bewaker van veiligheid in de klas

- Wanneer er sprake is van uitsluiting of onrecht in je klas, is het aan jou om te reageren.
- Wees bewust van de impact die je zelf hebt.



Kijken met trauma-bril

- Onzichtbare koffer
 - Onzichtbare koffer opnieuw inpakken
 - Inzetten op veerkracht versterken
- Emotieregulatie en psycho-educatie
- Preventief werken rond welbevinden?

Breinbrekers

- Actieve oefeningen
 - bewegen op muziek (freeze)
 - stampen met voeten (ritme laten bepalen door een leerling)
 - in duo elkaars bewegingen nadoen
 -
- Rustige oefeningen
 - samen ademen
 - lichaamsdelen rustig laten bewegen
 - wrijven over het lichaam
 -

https://youtu.be/xP8z_ZAJoGE



Ben jij een kampioen?



<https://youtu.be/SFnMTHhKdkw>

Meer over warme relaties
en verbinding maken met je
leerlingen?

Volg me op instagram en
facebook:
`In_je_blootje_voor_de_klas`

