

# Wie herkent de volgende symptomen?







Dit kunnen tekenen zijn van:

Uitputting van  
mededogen




Het is een langzaam optredende slijtage van alles wat ons verbonden houdt met anderen (in de rol van leerkracht/IB-er/oop-er, MT-lid), onze empathie, onze hoop en onze compassie met anderen en onszelf



# Secundaire traumatisering /secundaire stress

- ▶ Werken met kinderen (en hun ouders) met trauma's eist zijn tol. Zowel fysiek, emotioneel als psychisch.
- ▶ Het kost energie om je steeds weer te richten op herhaling van positieve ervaringen terwijl het kind niet altijd gemakkelijk te begrijpen is en ook negatieve gevoelens kan oproepen.
- ▶ De heftige verhalen kunnen impact hebben/krijgen op je mensbeeld en hebben invloed op je incasseringsvermogen.


- 
- Je verdiepen in en werken met trauma kan zaken doen trillen in je “eigen rugzak”
  - Geraakt zijn is helpend om je te realiseren wat is van MIJ en wat is van het KIND
  - Helpend om de juiste interventies te plegen
  - Heb geen oordeel over de geraaktheid van jezelf of die van een ander (MILDHEID)
  - Ga op zoek wat je jezelf kunt geven om aanwezig te blijven
  - Emoties komen en gaan ook weer, vertrouw daarop!

(bij de kinderen en bij jezelf)





Bespreek met je  
buurvrouw/man wat je aan  
zelfzorg doet en hoe je dit  
onder de aandacht brengt  
binnen je school.



Enkele tools die je tijdens  
intervisie of  
(werk)begeleiding  
in kunt zetten:

# Window of tolerance

Hyper arousal  
(fight, flight, active freeze)



Optimale arousal

In staat tot redeneren, leren, enz.

Hypo arousal  
(passive freeze, dissociatie)

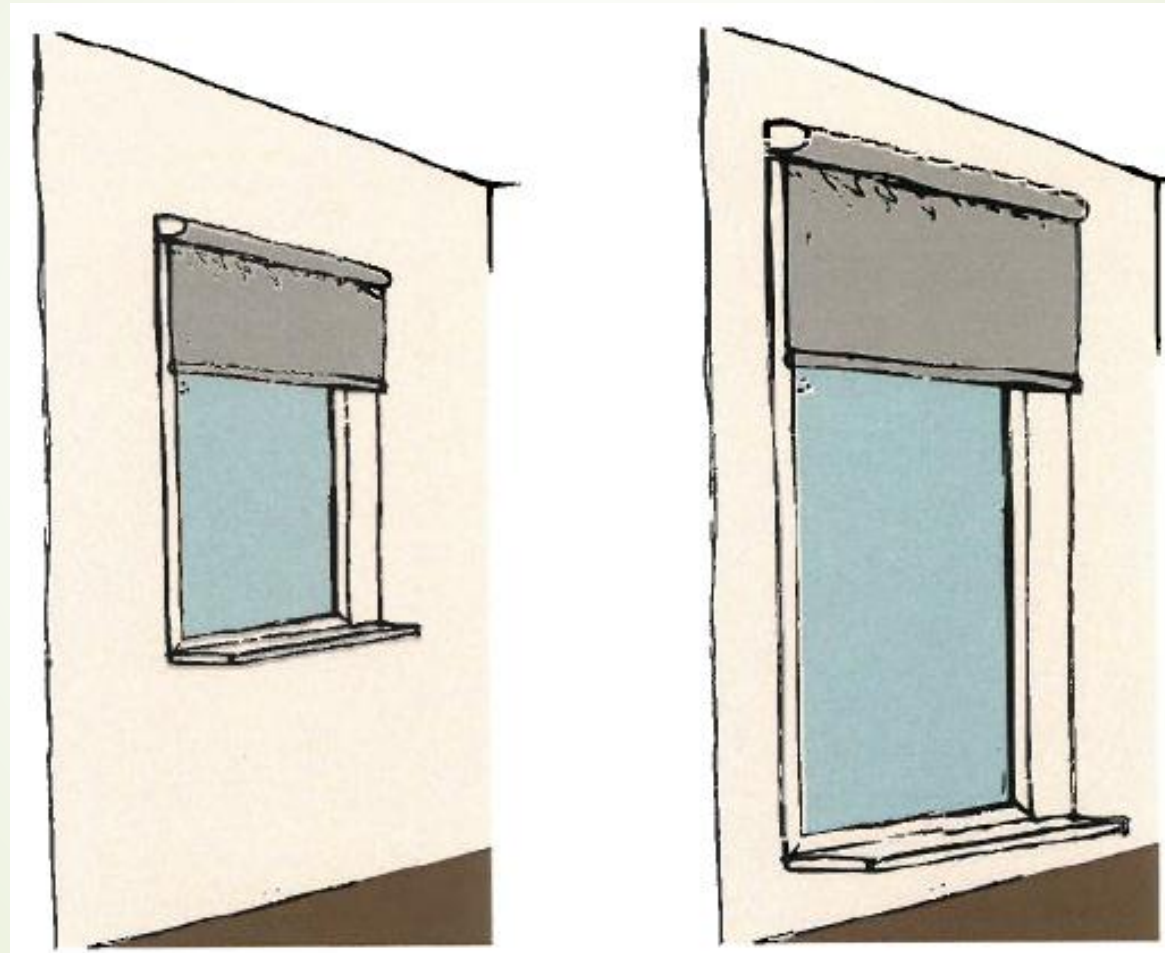


S  
T  
R  
E  
S  
S

# Wat neem je waar?

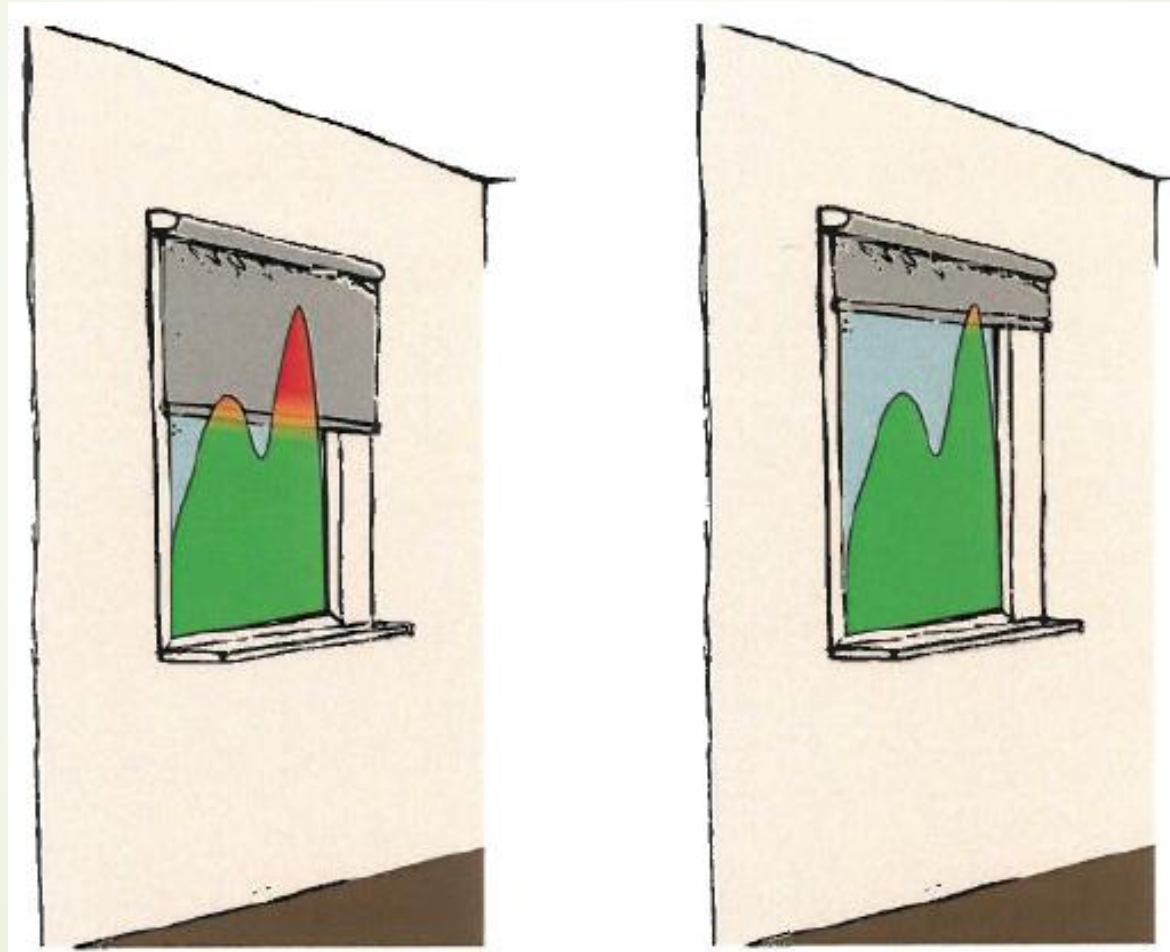


iedereen heeft een ander raam

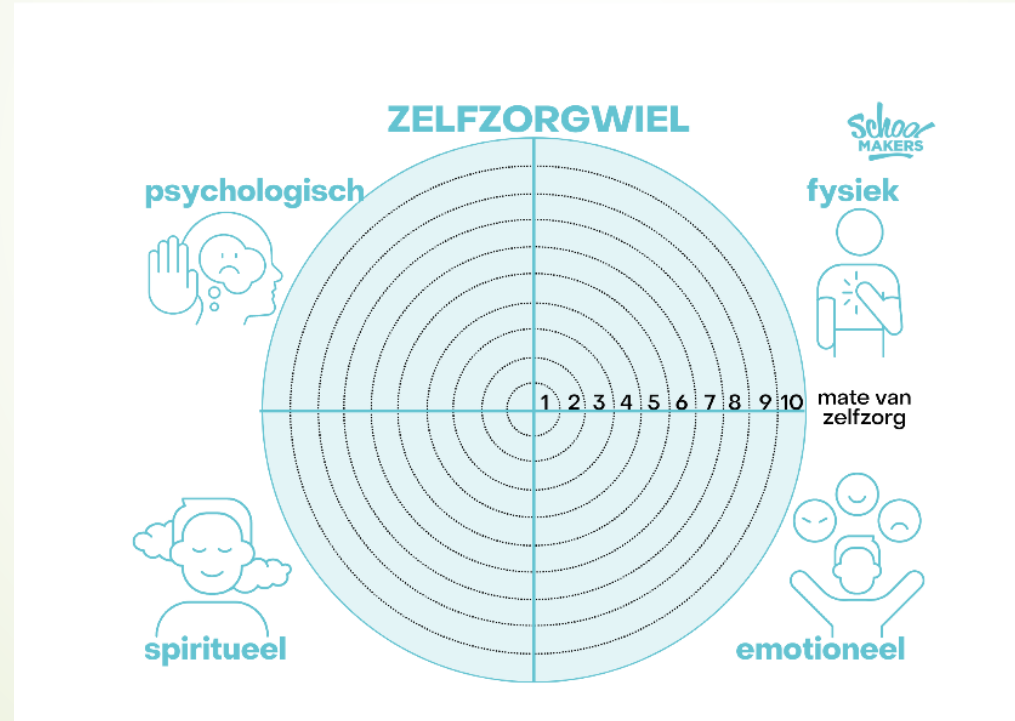




# Kleiner raam, vaker in rood



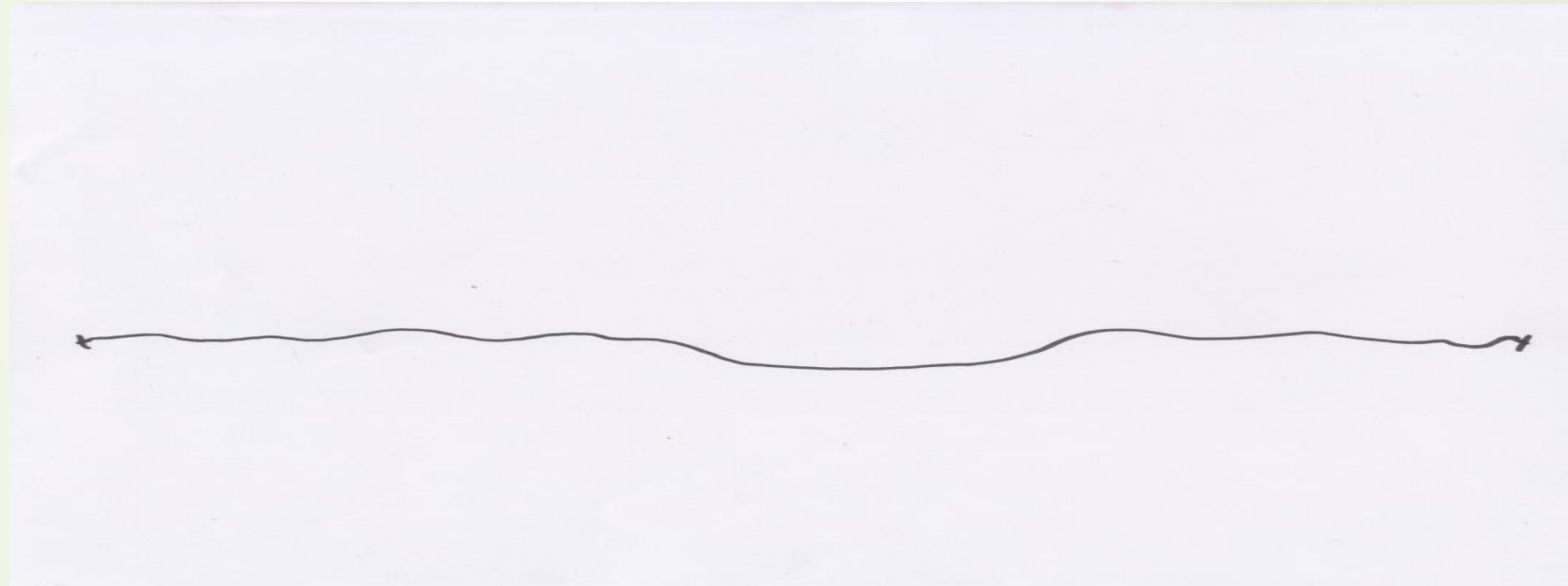
- ▶ <https://www.schoolmakers.be/wp-content/uploads/2023/02/Instructie-Hoe-gebruik-je-het-Zelfzorgwiel-met-je-team.docx-1.pdf>



# IK-WIJ-TAAK model



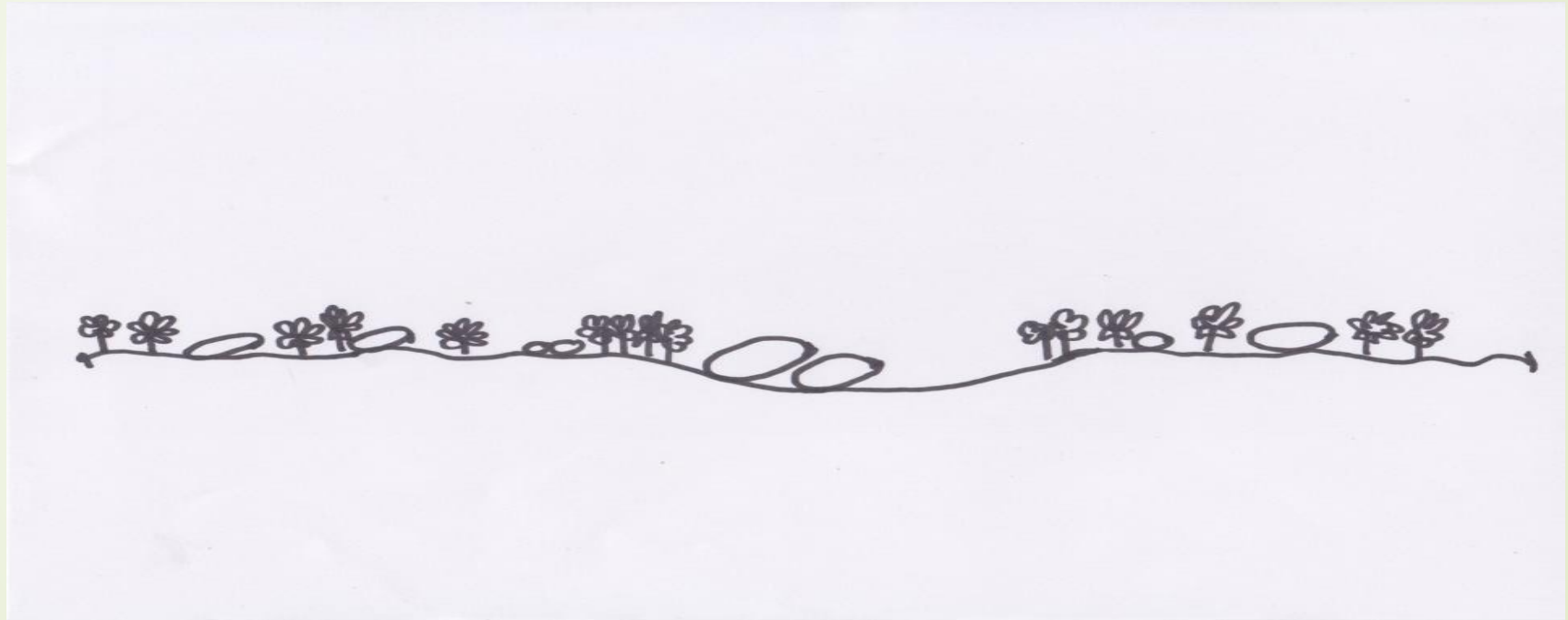
# Levensweg



# Stenen en bloemen









‘JOEF  
IK HEB  
OOK  
HEEEEEEL VEEEEEL  
BLOEMEN’



Esther Pross

[info@estherpross.nl](mailto:info@estherpross.nl)

06-51920031