



Welkom!

Stress- en traumasensitief lesgeven op de ISK

- 20 november 2023



Inleiding

- de tuinman
- 25 jaar waarom en wat
- trauma en veerkracht

Programma

- **1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen**
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3. Copingstrategieën
- 4. Herkennen van stress/trauma
- 5. Wat kan je doen?



Wat is trauma?

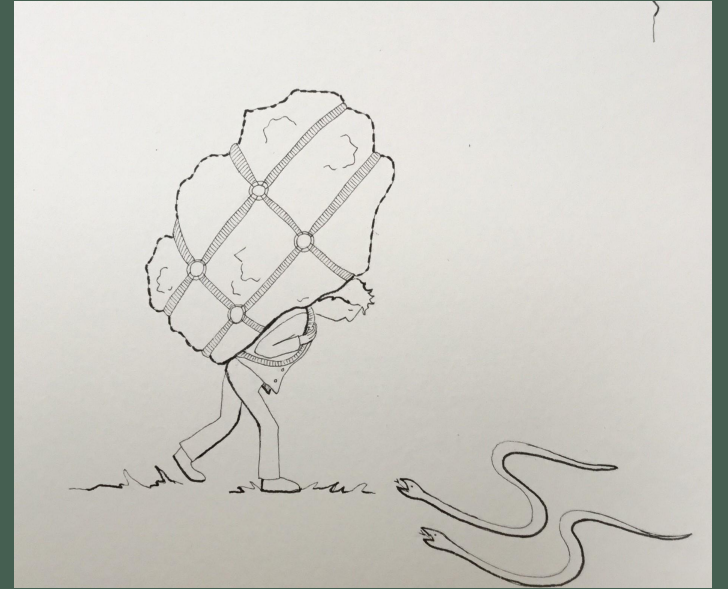


Symptomen PTSS

- A. Blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld (bij jezelf of getuige van)
- B. De aanwezigheid van een (of meer) van de volgende symptomen :- terugkerende, pijnlijke herinneringen- nare dromen- flashbacks- duidelijke fysiologische reacties bij bovenstaande symptomen
- C. Vermijding van herinneringen of van gebeurtenissen

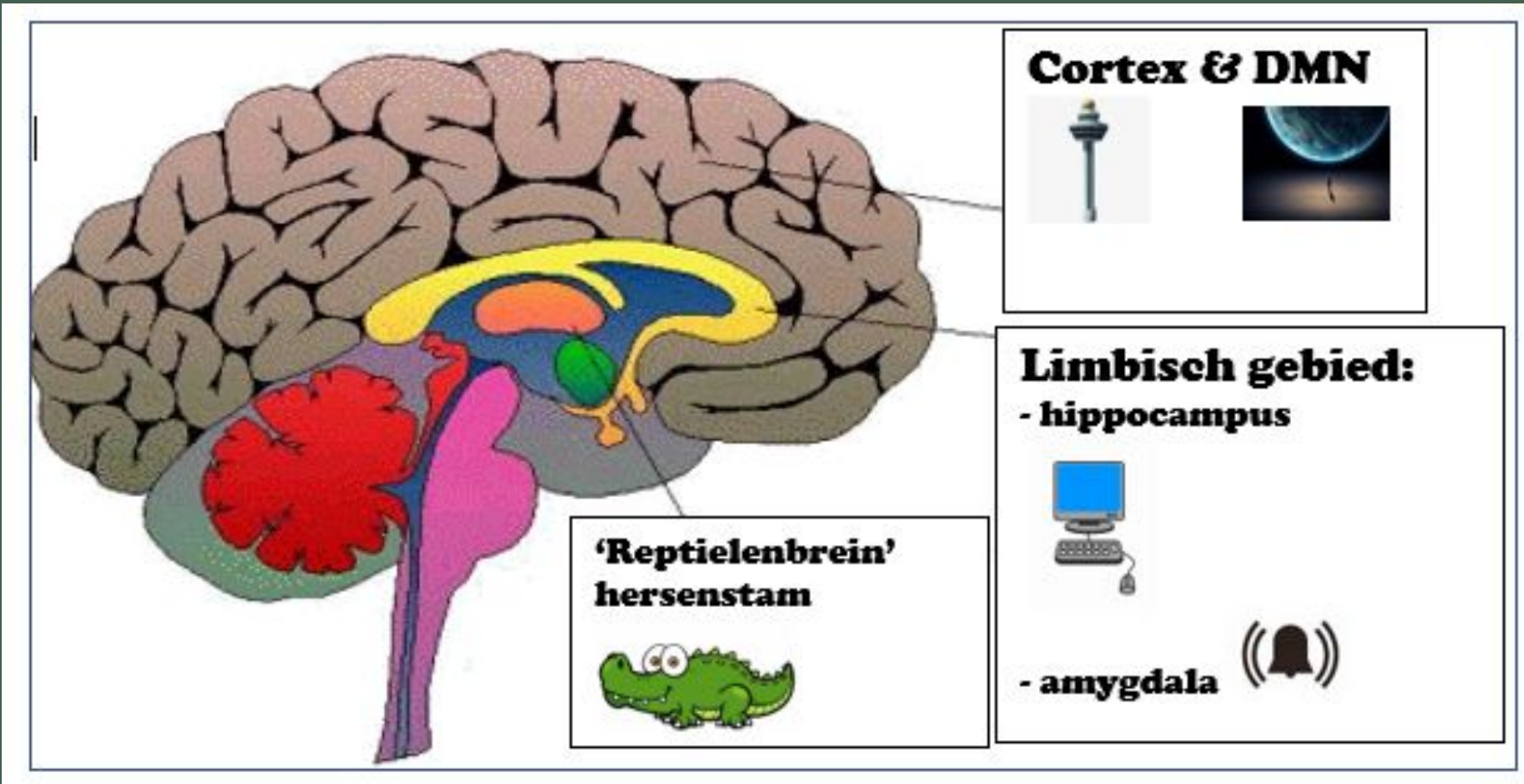
- D. Veranderingen in cognitie en stemming
- steeds boos, bang, pessimistisch - verminderde belangstelling belangrijke activiteiten - overdreven negatieve gedachten over zichzelf en de wereld (schuld) - gevoelens van vervreemding
- E. Duidelijke veranderingen in arousal en reactiviteit

Rugzak +
Onverwachte stenen
Schuld +
Schaamte +
VR-bril

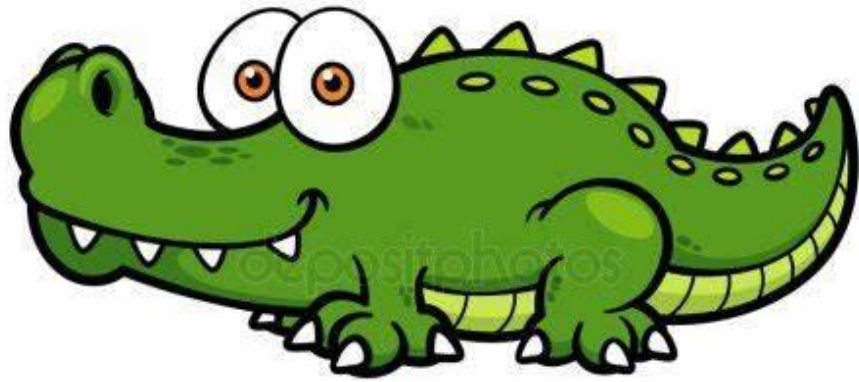


Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- **2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress**
- 3. Copingstrategieën
- 4. Herkennen van stress/trauma
- 5. Wat kan je doen?



Welke functie hebben de verschillende hersengebieden?



Hersenstam reptielenbrein

Basale functies die nodig zijn
voor overleving:

- ademhaling
 - Hartslag
 - Bloeddruk
 - Temperatuur
- Zintuiglijke informatie
- Werkt automatisch, dus moeilijk aan te sturen.

Zenuwstelsel

sympatisch



- aanmaak stresshormonen
- (nor-)adrenaline, cortisol
 - verhoogde hartslag
- oppervlakkige ademhaling
 - bloed naar ledematen
 - bloeddruk omhoog
 - spijsvertering ligt stil

parasympatisch

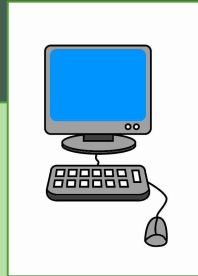


- lichaam herstelt zich, komt tot rust

Limbisch gebied



Hippocampus



- opslaan en terughalen van herinneringen
- nodig bij het leren van bijvoorbeeld een taal
- links = expliciet (bewust, taal)
- rechts = impliciet (onbewust, non-verbaal)



Amygdala

- koppeling informatie aan emoties
- in adolescentie extra gevoelig voor beloning
- gespecialiseerd in gevaarlijke seinen
- gevoelig voor gezichtsuitdrukkingen



Cortex en Default Mode Network

Cortex



Executieve functies:

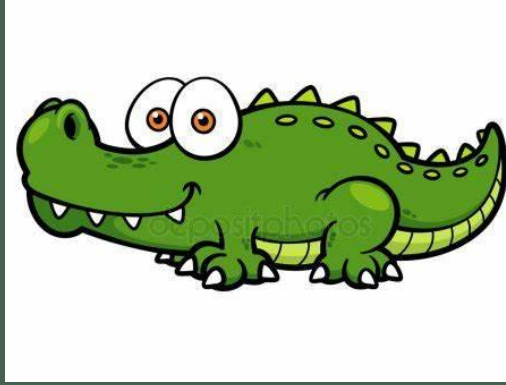
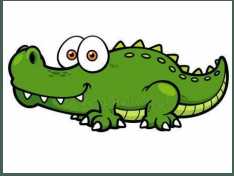
- zelfreflectie
- aandacht richten op wat belangrijk is
- prioriteiten en doelen stellen
- emotieregulatie
- impuls beheersen

DMN



Neurologische basis van het 'zelf'

- denken over anderen
- denken over jezelf in de tijd
- DMN is actief wanneer je zelf niet actief bent



Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- **3 Copingstrategieën**
- 4. Herkennen van stress/trauma
- 5. Wat kan je doen?



Copingstrategieën

Fight
Flight
Freeze
Fawn



Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3 Copingstrategieën
- **4. Herkennen van stress/trauma**
- 5. Wat kan je doen?

Stressreacties



• Hyperarousal

- Vechten (grotere pupillen, spierspanning, zweten, harder praten)
- Vluchten (niet mee willen doen, opdrachten niet uitvoeren, niet aankijken, gedrag vertonen waardoor ze weggestuurd worden)
- Actief bevriezen (bewegingsloos, zintuigen op scherp, scannen van omgeving)
- Kenmerken: perfectionisme – agressie – (extreem (a-)sociaal gedrag- verslaving- hyperseksueel

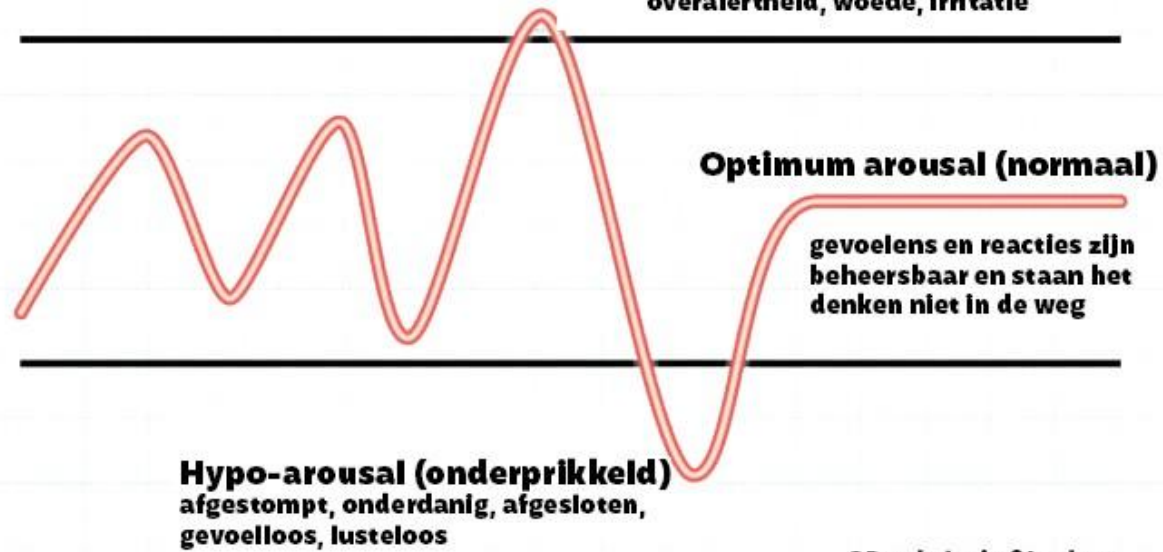
• Hypoarousal



- Passief bevriezen (kind keert naar binnen, lichaam maakt zich op voor grote pijn, maakt opiaten aan, hartslag verlaagt, pupillen kleiner, spieren verslappen)
- Dissociatie (bij te overweldigende stress die niet te reguleren is, gevoelens worden losgekoppeld en buiten actieve bewustzijn opgeslagen, kind herinnert zich niets of heeft gevoel dat het niet echt gebeurd is)
- Kenmerken: zelfverminking – huidproblemen- (onverklaarbare) pijn -

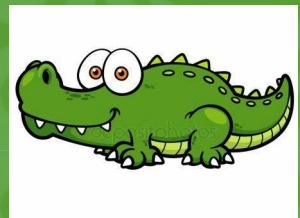
Window of tolerance

Het optimale spanningsgebied



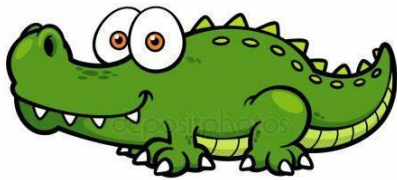
©Psychologie Vandaag
Naar: Siegel (1999)

Window of tolerance



Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3 Copingstrategieën
- 4. Herkennen van stress/trauma
- **5. Wat kan je doen?**

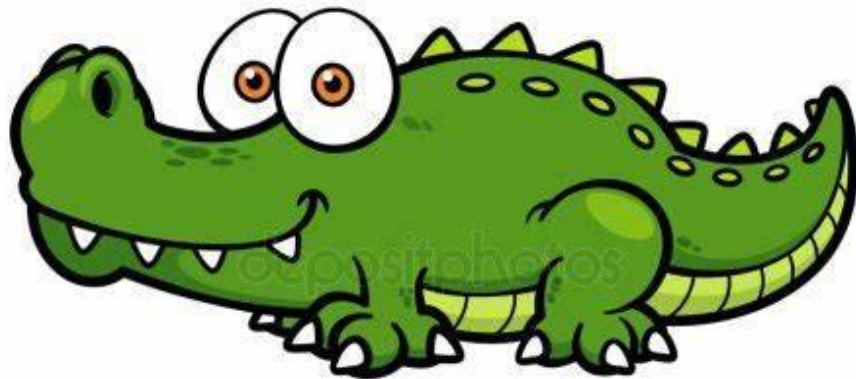


Naar Finland

- Wat is traumasensitief?



Wat kan je doen?



- Voorkomen is beter dan genezen
- Vriendelijke communicatie
- Leerlingen gevoelens leren herkennen en er woorden aan geven (co-regulatie)
 - helpen bij aanmelden (sport)vereniging, ademhalings oefeningen, yoga
- Ritmische oefeningen, muziek





Wat kan je doen?

- voorspelbaarheid
- (h)erkennen van prikkels en emoties – woorden geven
- lichamelijke reacties normaliseren
- helpen bij het kalm worden (niet alleen)
- reageer op onderliggende stress, niet op het verstorende gedrag

Wat kan je doen?



- Je bewust zijn van het feit dat leren pas kan als aan andere voorwaarden is voldaan
- De lesstof goed afstemmen op het niveau van de leerling
- Water bij de wijn doen



Wat kan je doen?

- Bewust zijn van discrepantie tussen leeftijd en executieve functies
- Helpen bij de executieve vaardigheden: vooral inhibitie en emotie regulatie --> taal geven, spiegelen



Wat kan je doen?

- Betrouwbaar zijn – RELATIE
- Onwankelbaar vertrouwen in leerlingen, optimisme en hoop voor de toekomst, hoge verwachtingen
- Werken aan het 'Zelf' van leerlingen



“KOMT
GOED
MEVROUW”

SALIM – DE
BARABIER –
HOEVELAKEN

Wat kan je doen voor jezelf?

- Erken dat de ellende van de leerlingen je kan raken.
- Praat erover, zoek steun bij collega's/vrienden/familie
- Je kan naast de leerling lopen, maar je kan niet zijn/haar rugzak dragen



Belangrijkste zaken

- Leerlingen op de ISK zijn kanjers! Ken, Ramesh, Abnet, Salim
- Eerst de wortels, dan de plant
- Zie 'vervelend gedrag' niet als gedrag om jou te sarren, meestal is het onmacht
- Een goede sfeer in de klas en individuele aandacht is het allerbeste medicijn.
- Heb oog voor de freeze/fawn-leerlingen
- Werken op een ISK vraagt om 'water bij de wijn'
- Straal vertrouwen uit dat het goedkomt.

Aanbevolen

Boeken

Traumasporen – Bessel van der Kolk

De traumasensitieve school – Anton Horeweg

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen – Leony Coppens

Websites

[Trauma- en kindkenmerken - LOWAN](#)

[Hoe je traumasensitief lesgeeft - Leraar24](#)

Vragen/opmerkingen

Marloes Regeer - mregeer@hetelement.eu