



# DE (ON)ZICHTBARE WOND

Traumasensitief werken in het onderwijs

*Mariam van Banjak & Edwin Al*

# Wat is Trauma?



*Trauma is not what happens to you. Trauma is what happens inside you as a result of what happens to you.*

*– Gabor Maté*

# Trauma's

- Enkelvoudige trauma
- Meervoudige trauma
  - Complexe trauma

# Een interne kijk op trauma



**Hersenstam**  
**Reptielen-brein**



**Limbisch brein (emotiebrein)**  
**Zoogdieren-brein**



**Neocortex (denkbrein)**  
**Mensen-brein**

Wat voor invloed heeft (dreigende) stress op jouw gevoel van veiligheid als ook jouw concentratie- en leervermogen?



# Vechten-vluchten-bevriezen én...

## VERBINDEN

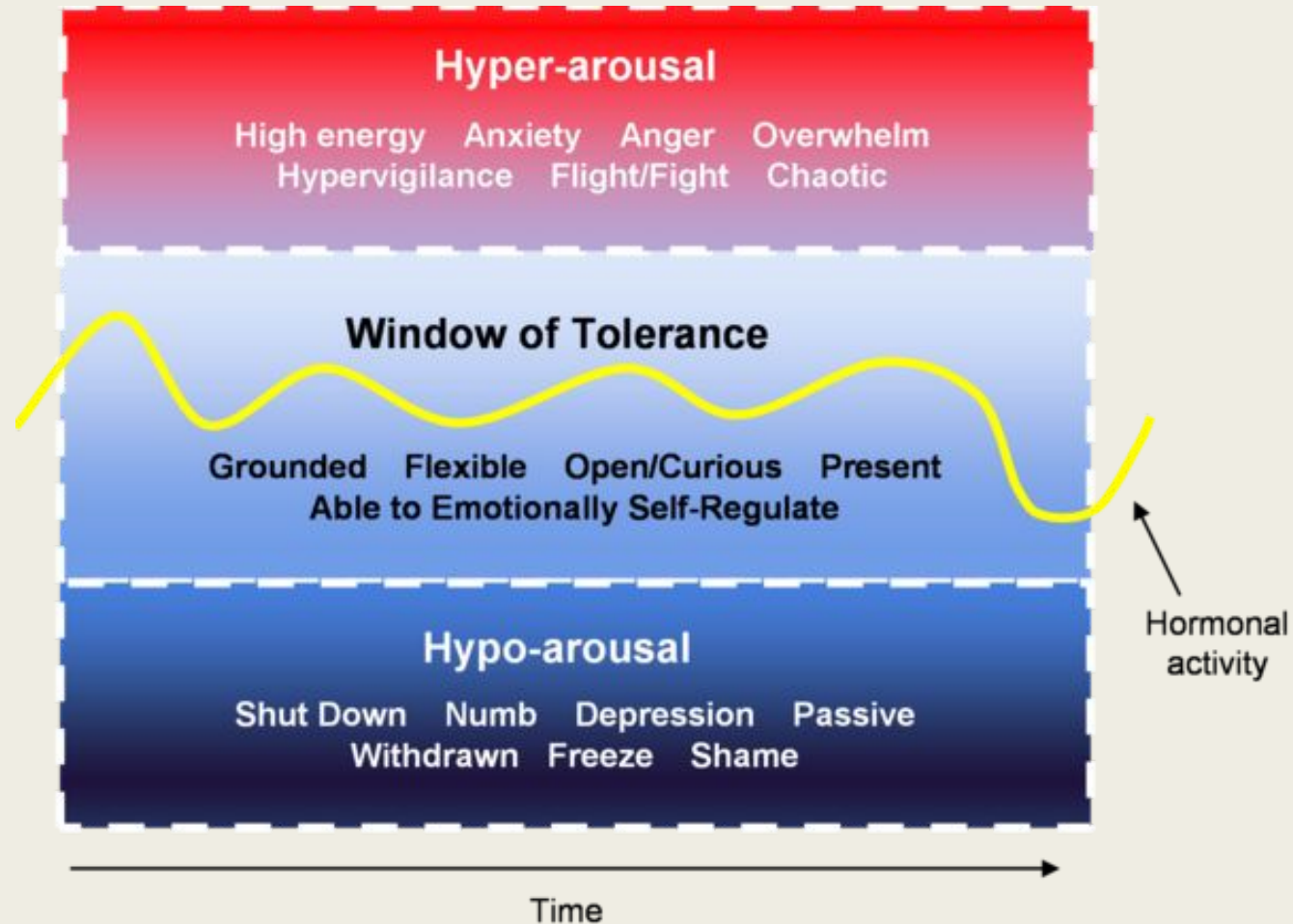
**This Is A  
Safe Space**

The logo consists of the text 'This Is A Safe Space' in a bold, black, sans-serif font. The word 'A' is positioned above 'Safe'. To the right of the text is a stylized rainbow with seven curved lines. Below the rainbow are three small, solid black hearts.

SAFETY IS NOT THE ABSENCE OF  
THREAT, IT IS THE PRESENCE OF  
**CONNECTION**

**Gabor Mate**

# Wanneer is een leerling leerbaar?

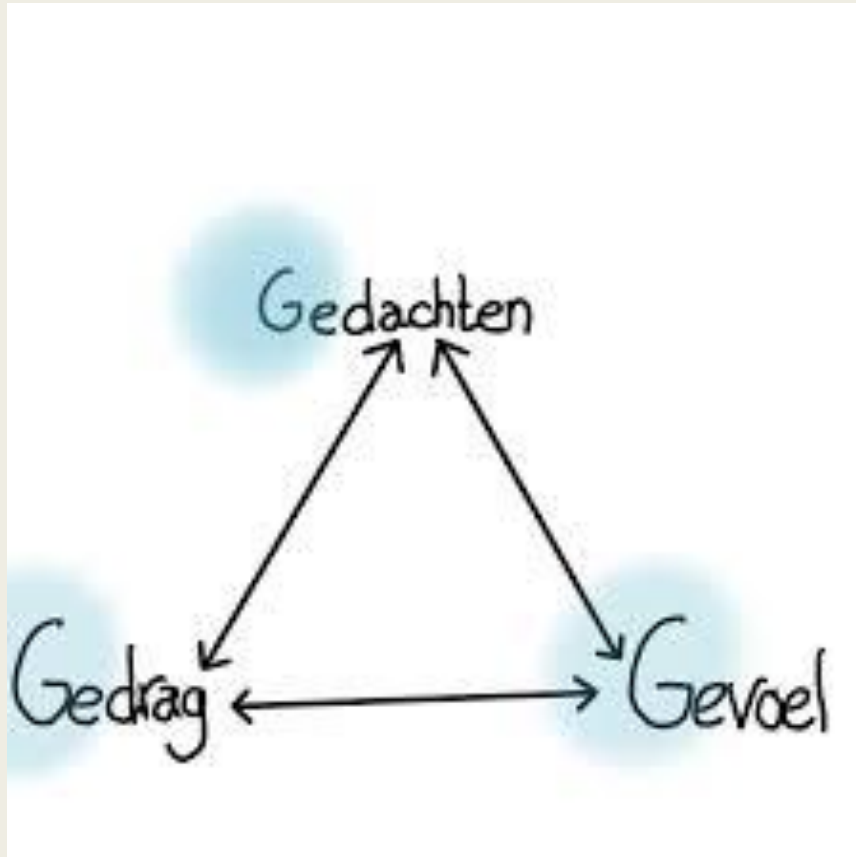


# Trauma (H)erkennen is jouw sleutel !

- Herkennen is erkennen
- Sta **niet** achter of voor een leerling maar sta **NAAST**
- Leerlingen kiezen **niet** voor dit gedrag □ Erkennen dat er sprake is van onvermogen
- Gedrag was functioneel
- Begrenzen maar □ connect before you correct/steunplan
- Storend gedrag is een signaal dat een leerling zich niet veilig voelt
- Herhaling-neuropaden



# Cognitieve driehoek



*Help leerlingen met trauma's door ze inzicht te geven in de verbanden die er liggen tussen gedachten, gevoel, gedrag en je kan zelfs de driehoek breder trekken.. 5G*

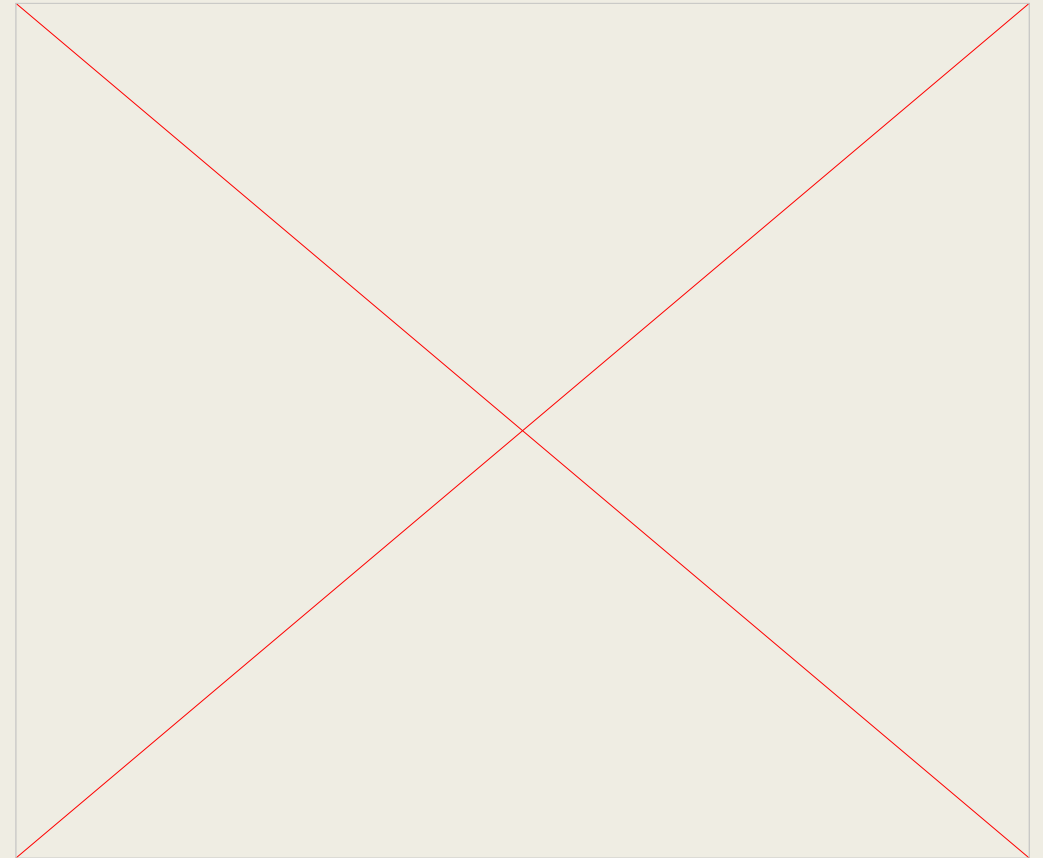
# JIJ MAAKT HET VERSCHIL

- Steunfiguur
- Rolmodel
- Veilige relatie
- Niet meer overleven  
Maar... ontwikkelen



# Hoe goed ken jij jezelf?

- Eigen koffer
- Overdracht- tegen overdracht
- Kernkwadrant



# Secundaire trauma



- (Emotioneel) moeite hebben met het verwerken van het verhaal van de leerling
- Gespannenheid / hoog stress niveau
- Vermoeidheid
- Nachtmerries
- Twijfelt aan jouw eigen capaciteiten
- Het nut niet meer inzien
- Jouw kijk op de wereld verandert, je kijkt door een donkere bril
- **UITPUTTING VAN MEDEDOGEN!**

# Weet dat je niet alleen bent hierin!

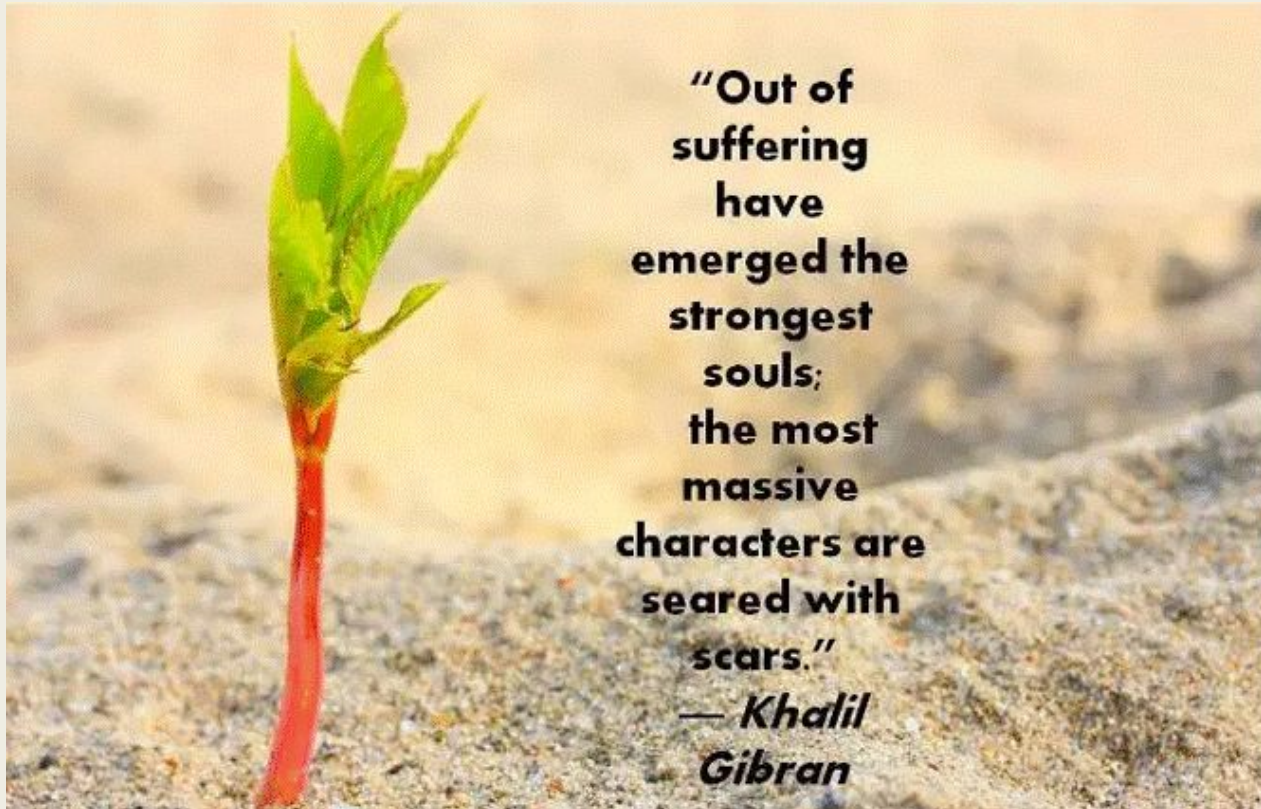
- Neem jezelf serieus
- Neem de signalen uit je lijf en je emotionele toestand serieus
- Creëer ruimte voor zelfzorg
- Bespreek je verhaal met collega's
- Vraag om HULP
- TOP-DOWN / breed gedragen

'Wat is het moedigste dat  
je ooit hebt gezegd?'  
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

# Verander jouw kijk op trauma!



Empoweren

Hoop geven

Co-reguleren

Nieuwe overtuigingen

Veilige relaties

VEERKRACHTIG maken

# Tips & tools Hyper arousal

- Looprondes
- Lichaamsgerichte oefeningen
- Ademhalingsoefening
- Creatieve opdrachten (schilderen-tekenen-kleuren e.d.)
- Zintuigelijke opdrachten (muziek luisteren, kleien, spelletjes)
- 5 stappen oefening: (laat de II 5 dingen noemen die hij/zij ziet, 4 dingen die II kan voelen, 3 geluiden die de II hoort, 2 dingen die de II kan ruiken, 1 ding die de II proeft.)

# Tips & tools Hypo arousal

- Looprondes
- Zintuigelijke opdrachten
- Geef een **doe- opdracht**;

*Vraag een LL om een kopje koffie/thee of bv materiaal voor je te halen*

*Vraag een ll iets te doen voor je in de klas, bv raam open/dicht e.d.*

*Vraag een ll naar je toe te lopen en check even in*

- Creatief bezig zijn



# Tips & tools voor de professional (in de klas)

- Geef positieve waardering aan de ll, het doet wonderen
- Wanneer je de ll complimenten geeft, doe dit dan voor de groep. Correcties gelieve 1 op 1
- Behoud hoge verwachtingen!
- Niets zomaar aannemen; check altijd je aannames/observeer goed en stel vragen aan de ll
- Stel je op als mentor coach
- Gebruik een time timer
- Maak (gedrags)afspraken visueel en hang ze op in de klas

# Tips & tools voor de professional (zelfzorg)

- Wees je voor de start aan je werkdag bewust van je eigen gemoedstoestand.
- Bepaal voor de start aan je dag het doel/de doelen voor de dag (maak ze realistisch en HAALBAAR voor jezelf als ook de leerlingen).
- Schrijf na iedere werkdag vijf dingen op die (dezelfde dag) goed zijn gegaan.
- Beloon jezelf!
- Loop tijdens de looprondes mee (buitenlucht/ fysieke beweging).
- Sluit de dag ongehaast en positief af met je klas (complimenten ronde, dankbaarheid ronde, muziek e.d.)
- Check in bij jezelf, hoe ga je naar huis?

*De wortels van veerkracht zijn te vinden in het gevoel begrepen te worden door, en te bestaan in de gedachten en het hart van, een liefdevolle, afgestemde, kalme ander. -Diana Fosha*



# Bedankt voor uw aandacht

**In-Ver-Binding coaching & training**

☎ 06-27278495

✉ [in-ver-binding@hotmail.com](mailto:in-ver-binding@hotmail.com)

[in](#) Mariam van Banjak

