

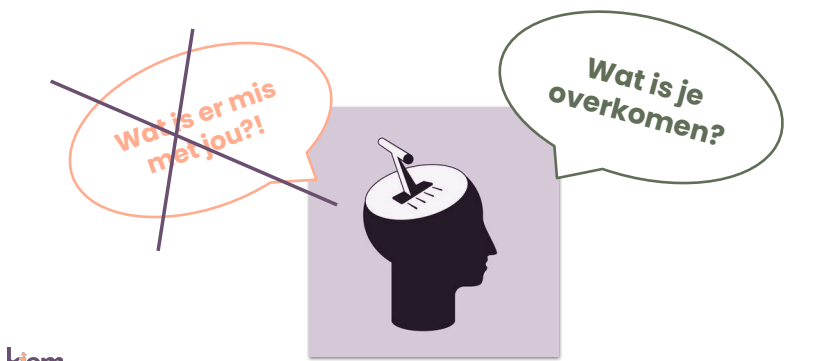


Trauma en hechting
Wat als vertrouwen niet vanzelfsprekend is?

kiem
voor wie het kind wil zien

EVA KESTENS, Kinder- en jeugdpsychiater
eva@kiem.team

Traumasensitieve kijk = mindshift!



~~Wat is er mis met jou?!~~

Wat is je overkomen?

kiem

Definitie van trauma-sensitief werken

Trauma-sensitief werken

Gedrag en gevoelens van kind en zijn ouders observeren en interpreteren vanuit de kennis over wat trauma met een kind/mens kan doen en je handelen daar aan aanpassen.

1/ Trauma wat is da?



**TRAUMA.
EEN NORMALE
REACTIE OP EEN
ABNORMALE
GEBEURTENIS.**

Trauma=

- emotionele respons op een ingrijpende gebeurtenis
- normale reactie op een abnormale gebeurtenis

Acuut trauma

niet relationeel

- natuurramp
- ongeval
- ziekte

PTSS: herbelevingen,
nachtmerries, vermijden,
gedragsproblemen, stress
klachten angstklachten

Chronisch trauma

Relationeel

- Slachtoffer
- getuige

Complex/ontwikkelingstrauma

Oorlog

Definitie vroegkinderlijk trauma

Ontwikkelingstrauma = PTSS +

Kind is slachtoffer of getuige geweest van **meerdere of langdurige negatieve gebeurtenissen** symptomen gedurende een periode van minstens één jaar, beginnende in de kindertijd of vroege adolescentie.

Disregulatie van...		
1/ Affect en fysiologie	2/ Aandacht en gedrag	3/ Het zelf en relaties
Stemmingswisselingen, depressie, angst, verhoogde of verlaagde arousal, eet- en slaapproblemen,...	Concentratieproblemen, agressie, risicovol gedrag, zelfbeschadiging, moeite met inschatten van gevaar en veiligheid,...	Laag zelfbeeld, wantrouwen van anderen, moeite met gezonde relaties aan te gaan met anderen,...

7

Adverse Childhood Experiences

ACE study, Felitti et al. 1998

1. Emotionele mishandeling
2. Lichamelijke mishandeling
3. Seksueel misbruik
4. Emotionele verwaarlozing
5. Lichamelijke verwaarlozing
6. (getuige van) Familiaal geweld
7. Middelenmisbruik binnen gezin
8. Problemen met mentale gezondheid binnen gezin
9. Gescheiden worden van ouders
10. Opsluiting van familielid (bvb gevangenis)
- + 11. Aanhoudend pesten (online)
- + 12. Herhaaldelijk slachtoffer zijn van racisme en/of discriminatie

Prevalentie

Hoe vaak komen ingrijpende
jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

Geen: 56%

Een: 17%

Twee: 9%

Drie: 6%

Vier of meer: 11%

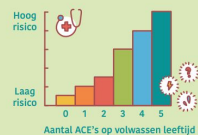


Augeo Foundation

2/ Trauma, wat doet da? Hoe herkent ge
da?

Impact

Impact op gezondheid



Een stapeling van ACE's is gevaarlijk. Hoe meer ACE's, hoe groter de kans op negatieve gezondheidssuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

Impact op levensloop



De impact van ACE's is levenslang. Mensen met 4 of meer ACE's hebben een grotere kans om 20 jaar eerder te overlijden en om ACE's door te geven aan de volgende generatie.

Ingrijpende jeugdervaringen kosten de Nederlandse maatschappij jaarlijks zo'n



25 miljard euro (3,1% van het BBP)

Kost België: 6,7 miljard euro

Augeo Foundation

Het meemaken van ingrijpende jeugdervaringen beïnvloedt het leren van kinderen op drie gebieden:

Breinontwikkeling & leervermogen



Emoties & gedrag



Daardoor kan het kind op school:



Brede ontwikkeling



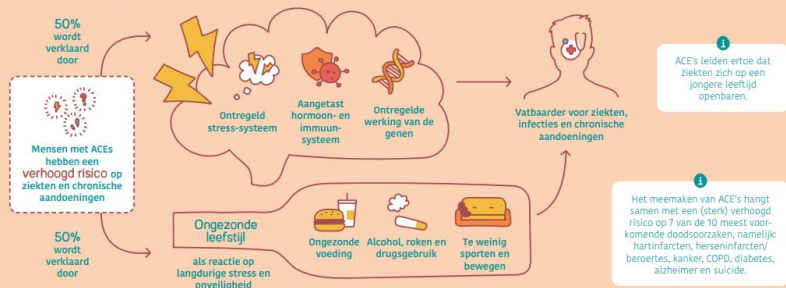
Heeft negatieve impact op:



Ingrijpende jeugdervaringen

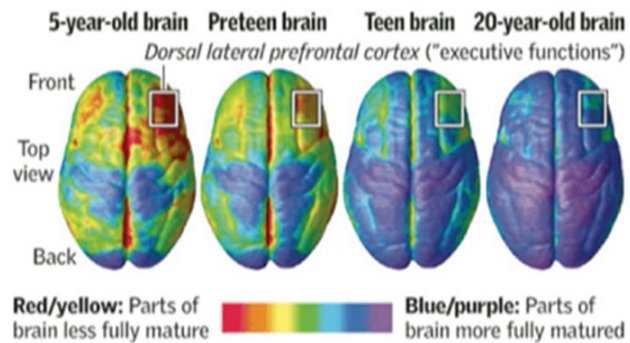
fysieke gezondheid en chronische aandoeningen

Hoe ingrijpende jeugdervaringen (ACE's) lichamelijke ziekten kunnen veroorzaken

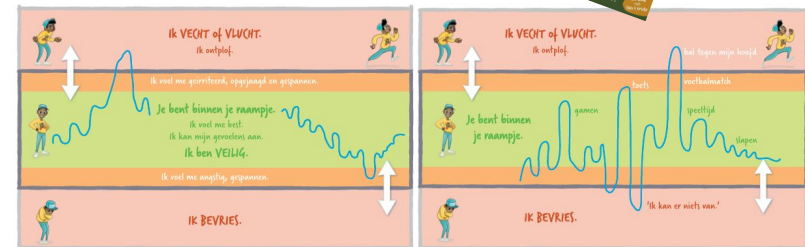


3/ Hoe komt da?

Het brein ontwikkelt volgens een vast patroon



Effect op stresssysteem



ik voel me op en top.
ik voel wat spanning, maar kan nog nadenken.
ik ontloof of klap toe en kan niet meer nadenken.

Belang van relaties/hechting

Someone has to be crazy about this kid!

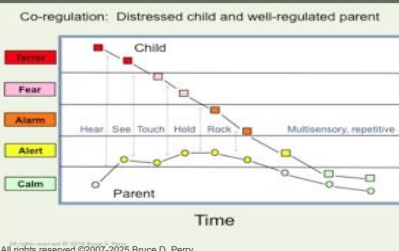
"The truth is, you cannot love yourself unless you have been loved and are loved. The capacity to love cannot be built in isolation."

So our job is to support loving relationships so we can optimize health, well-being & development

Quote from Dr. Bruce Perry

Co-regulatie en co-dysregulatie

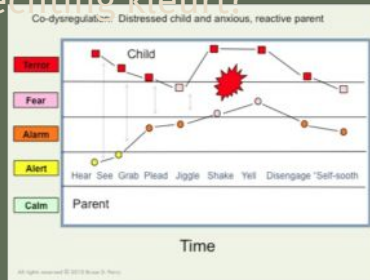
Een kalm brein is besmettelijk: Co-regulatie geeft hechting vorm



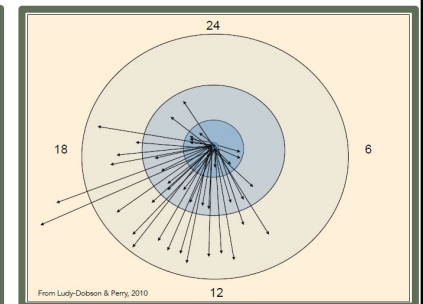
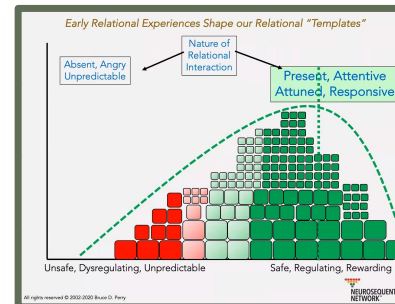
<https://youtu.be/TU0f8a3Czo>

Dysregulatie of ontregeling is besmettelijk

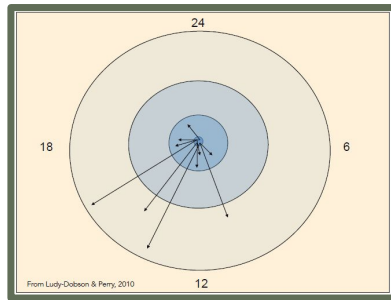
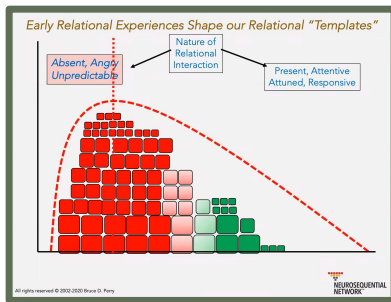
Wat als ontregeling hechting kleurt?



Het belang van onze eerste relaties



Belang van onze eerste relaties



Het belang van relaties

We leren en (dys)reguleren binnen relaties

"So goes the child, so goes the family"

→ we moeten ouders helpen groeien om de kinderen te laten groeien

Hoe meer gezonde, steunende relaties, hoe beter we ons voelen en hoe beter we beschermd zijn tegen negatieve levenservaringen

→ Therapeutisch web bouwen rond kinderen en gezinnen

Werken met mensen met trauma: hoe ziet dat er uit?



kiem

NEUROSEQUENTIAL
NETWORK

4/ Wa kunnen wij dan doen?

kiem

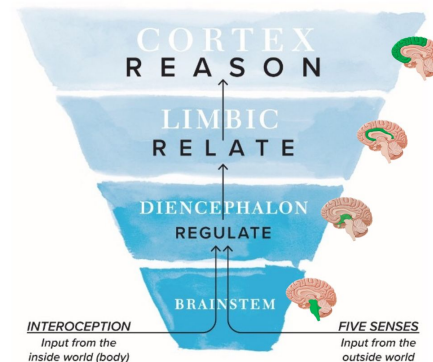

STAY CALM
NO MATTER WHAT


SEE THE NEED
BEHIND THE BEHAVIOR


MEET THE NEED
FIND A WAY

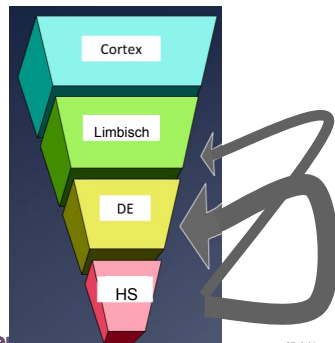

DON'T QUIT
IF NOT YOU, THEN WHO?

First Regulate, then Relate, then Reason.



Hoe krijg ik een kalm brein?

→ Bottom Up: Adem in, adem uit!



All rights reserved ©2007-2025 Bruce D. Perry

MANAGE YOUR BREATH
with your hand



NEUROSEQUENTIAL
NETWORK

Treating behaviour like
misbehaviour means we
punish. Treating
behaviour as stress
behaviour means we
help.

DR. STUART SHANKER
www.self-reg.ca

kiem

Ondersteun Veilig Opgroeien!



Augeo Foundation

klem

**CONNECTEDNESS
ALLOWS PEOPLE
TO HEAL**
- BRUCE PERRY

klem

The village...



I keep hearing it
takes a village to
raise a child.

Do they just
show up?
Or is there like,
a number to call?

The village isn't coming...



**"Even the tiniest little meaningful
interaction ... can have an enduring
impact"**

— Bruce D. Perry

Therapeutische dosis

→ *De therapeutische kracht van het kleine, het regelmatige, het verbonden zijn.*

Therapeutisch als in 'corrigerend tov eerdere ervaringen', niet perse 'door een therapeut'

Gedoseerd

- Interactie, **3 minuten**, met daarin een aantal **5-sec-momenten** van 'echte connectie'
- Kort, maar **meermaals per dag**

Echte **connectie**

- Volledig aanwezig
- Luisterend zonder oordeel
- Met open hart



"Learn how to regulate is as much about ourselves as it is about the people we are trying to help"

stressed brains can't teach and stressed brains can't learn

KEEP
CALM
AND
LEARN TO
SELF
REGULATE

PODCAST 'ZIE MIJ'

Over trauma en wat wij kunnen doen voor kinderen die de pech hebben om ermee geconfronteerd te worden.

Te beluisteren op Spotify en Apple!



Zie mij



Stem op mij

kiem

Survivalgids:

Wat als je *iets heel ergs* meemaakt?

Doe-boek voor

- kinderen en jongeren vanaf 9j
- ouders
- leerkrachten
- therapeuten
- coaches
- iedereen die een kind met trauma beter wil begrijpen en bijstaan

eva@kiem.team

kiem



Verwacht begin december:

100+ LIFEHACKS voor een eenvoudiger leven met TRAUMA

Zelfhulp boek voor:

jongeren van 16 -99j die last hebben van
traumaklachten en hun naasten.

Bevat:

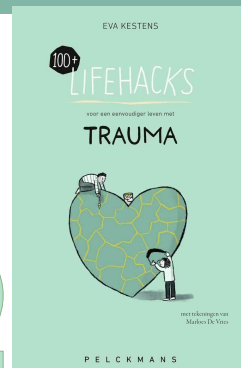
20 dagelijkse uitdagingen + lifehacks

Gemaakt met verschillende
ervaringsdeskundigen.

kiem

"Life Hacks bij trauma is
een boek dat mensen
houvast en hoop geeft
in een leven
met trauma."

Anton Horeweg



Volg ons op

 www.kiem.team

 KiemTeam

 kiemteam