

overhoop

Samen voorbij trauma
Van preventie tot herstel



Opgroeien



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien



SAMEN VOORBIJ TRAUMA

Van preventie tot herstel

Overhoop

Project van de Koning Boudewijnstichting in opdracht van de Vlaamse Overheid

Overhoop is vooral een verhaal ‘over hoop’ en over veerkracht, omdat er in preventie, aanpak en herstel van ontwikkelingstrauma ook kansen liggen.



Overhoop project



INLEIDING





WAT ZIJN ACE'S?

HET BREIN

REGULATIE

NEGATIEVE GEZONDHEIDSUITKOMSTEN

WAT ZIJN PACE'S?

WAT KAN IK DOEN?

MEER WETEN?

INHOUD

WAT ZIJN ACE'S?



ACE: ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Volgens internationaal onderzoek wordt de helft van de kinderen en jongeren blootgesteld aan een of meerdere ingrijpende negatieve ervaringen voor de leeftijd van achttien jaar.

Vanaf 4 of meer ACE'S wordt het risico verhoogd op ontwikkelingstrauma



lichamelijke mishandeling



psychische mishandeling



seksueel misbruik



lichamelijke verwaarlozing



psychische verwaarlozing



getuige van geweld tussen ouders



echtscheiding van ouders



ouder met een psychische ziekte



ouder met verslavingsproblemen



gezinslid in de gevangenis



opgroeien in structurele armoede

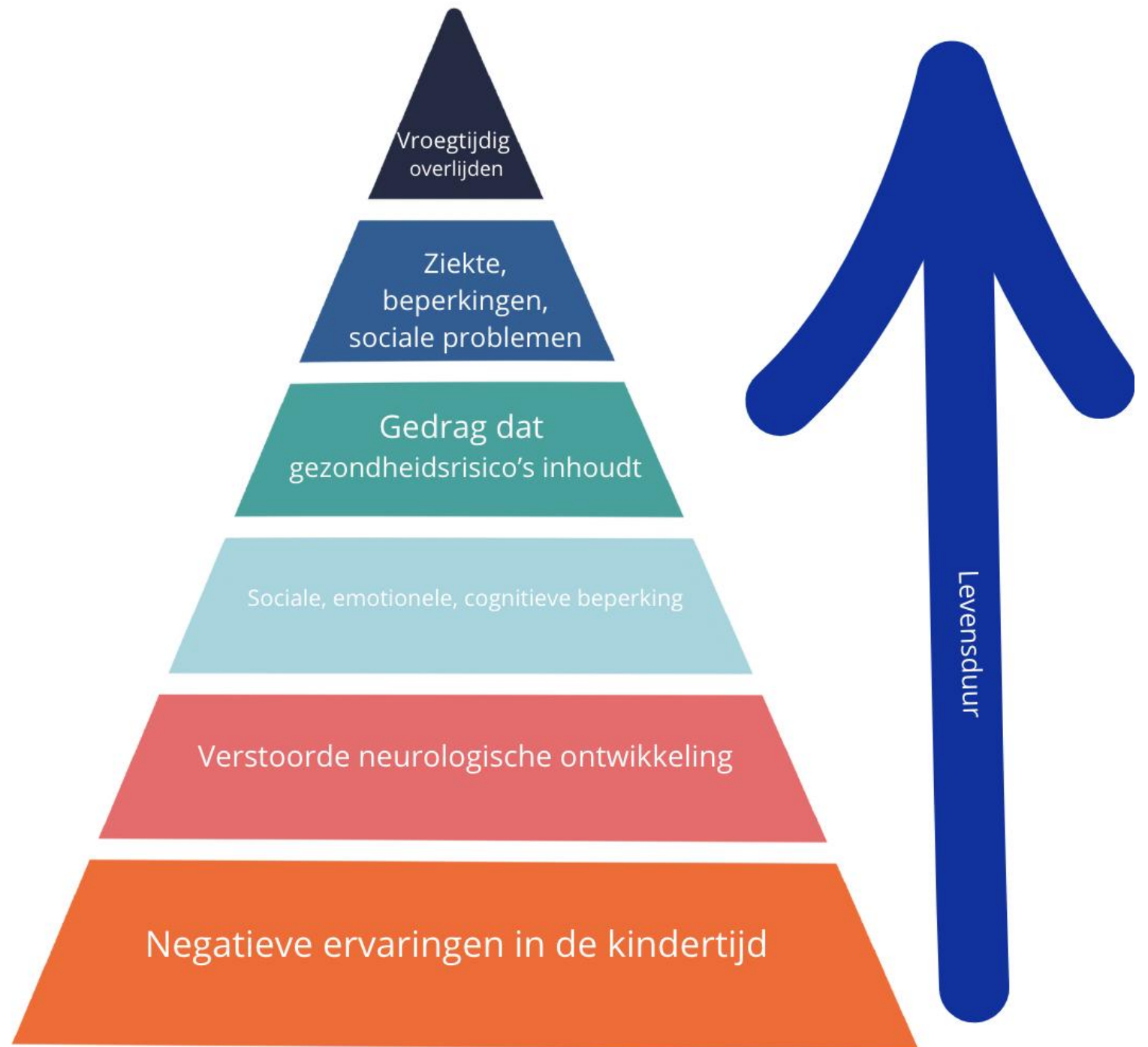


overlijden van een ouder



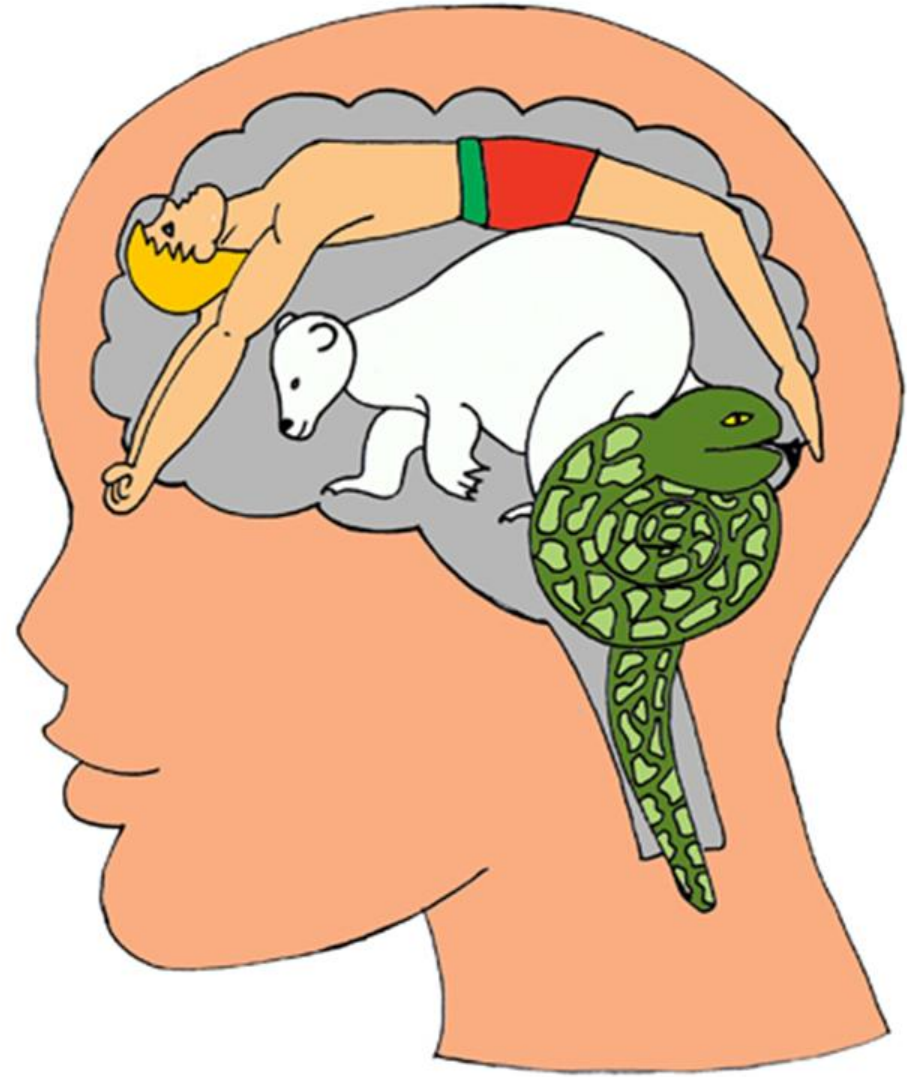
chronisch pesten

ACE'S DRIEHOEK



HET BREIN

- Reptielenbrein
- Zoogdierenbrein
- mensenbrein



Window of Tolerance

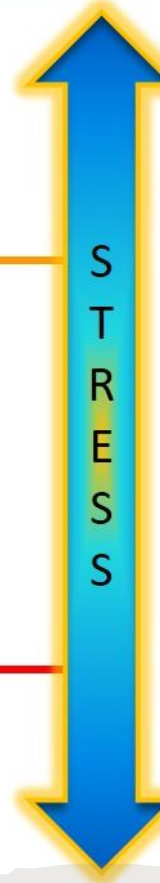
Hyper arousal
(fight, flight, active freeze)



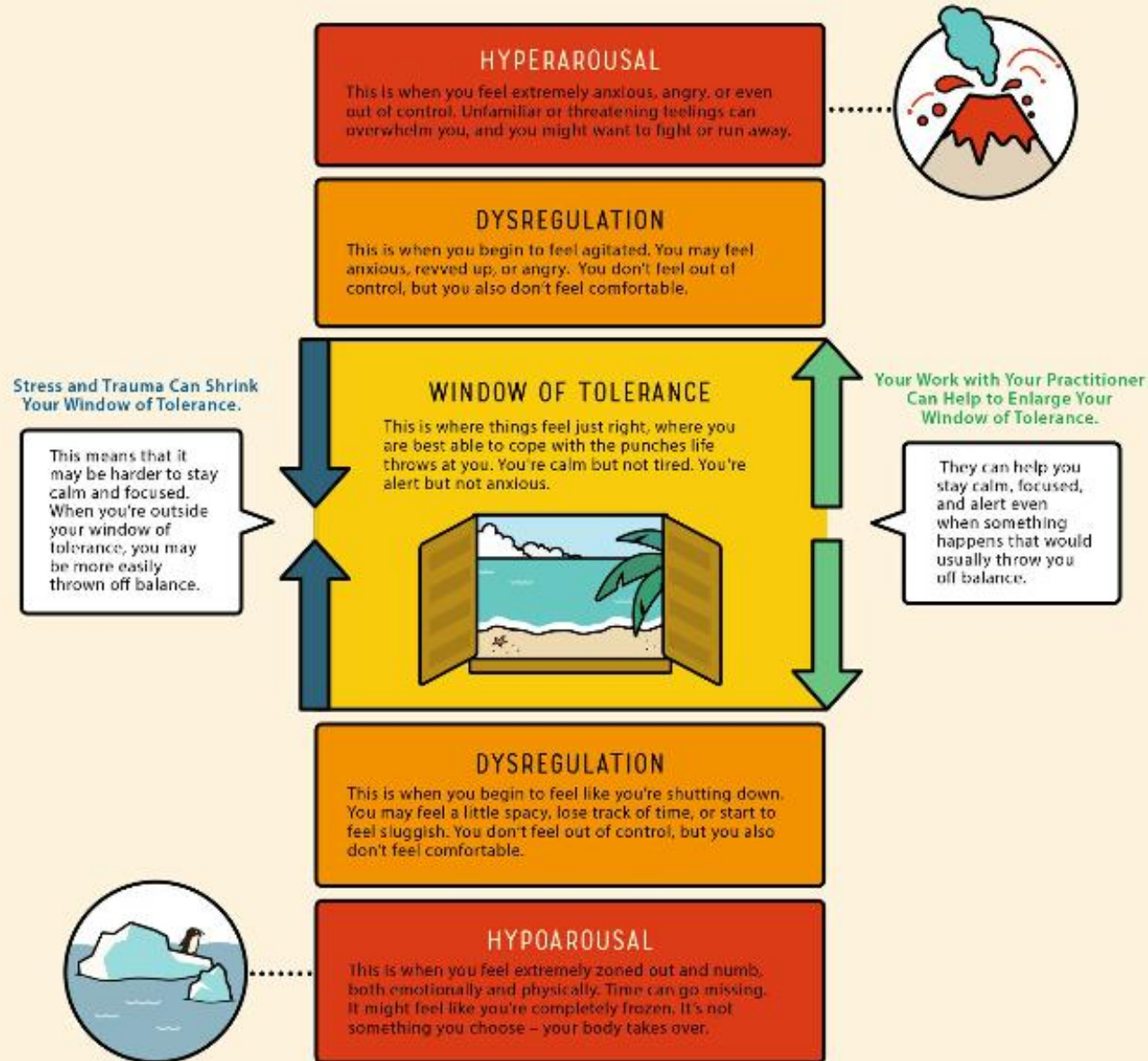
Optimale arousal

In staat tot redeneren, leren, enz.

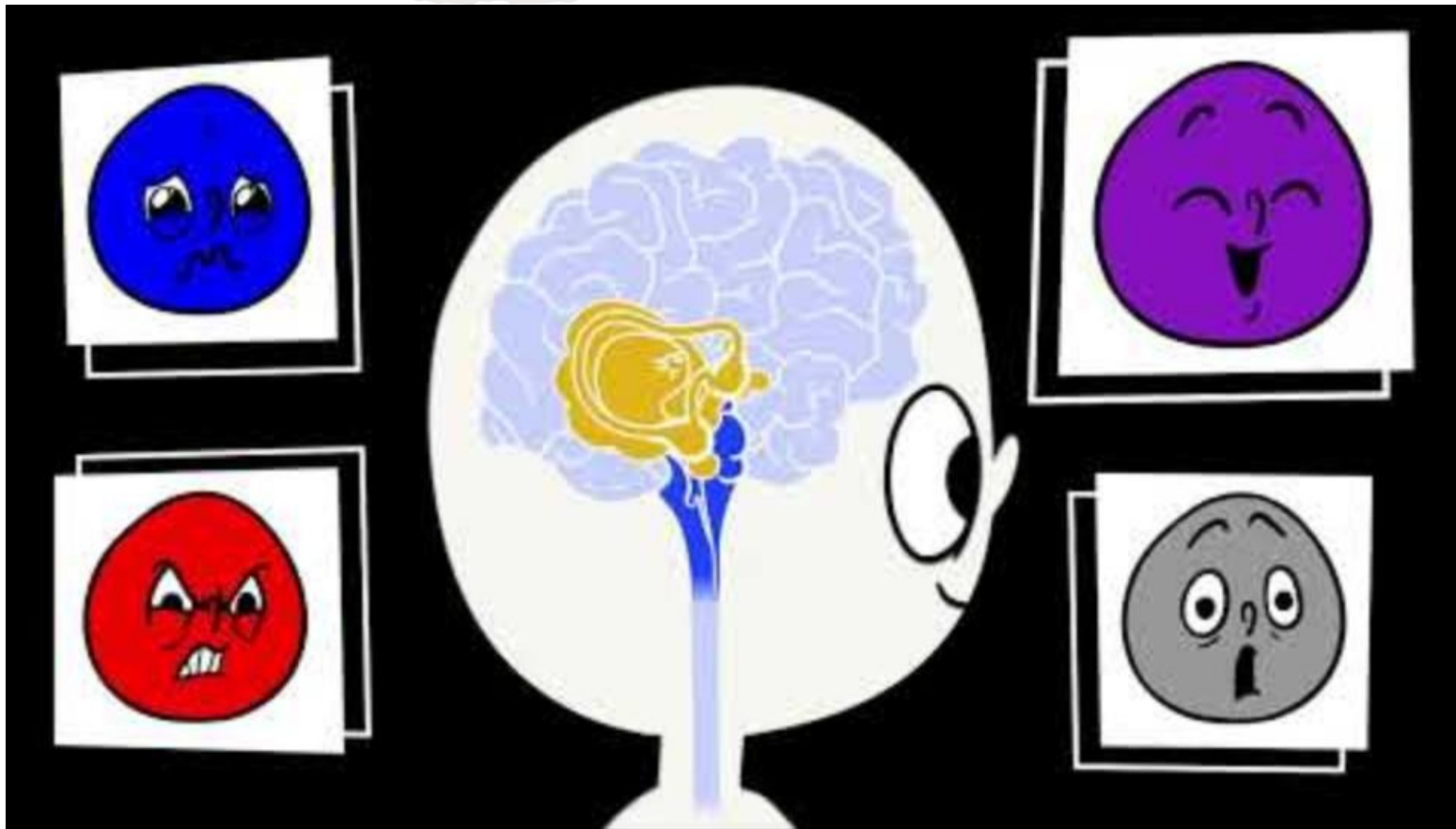
Hypo arousal
(passive freeze, dissociatie)



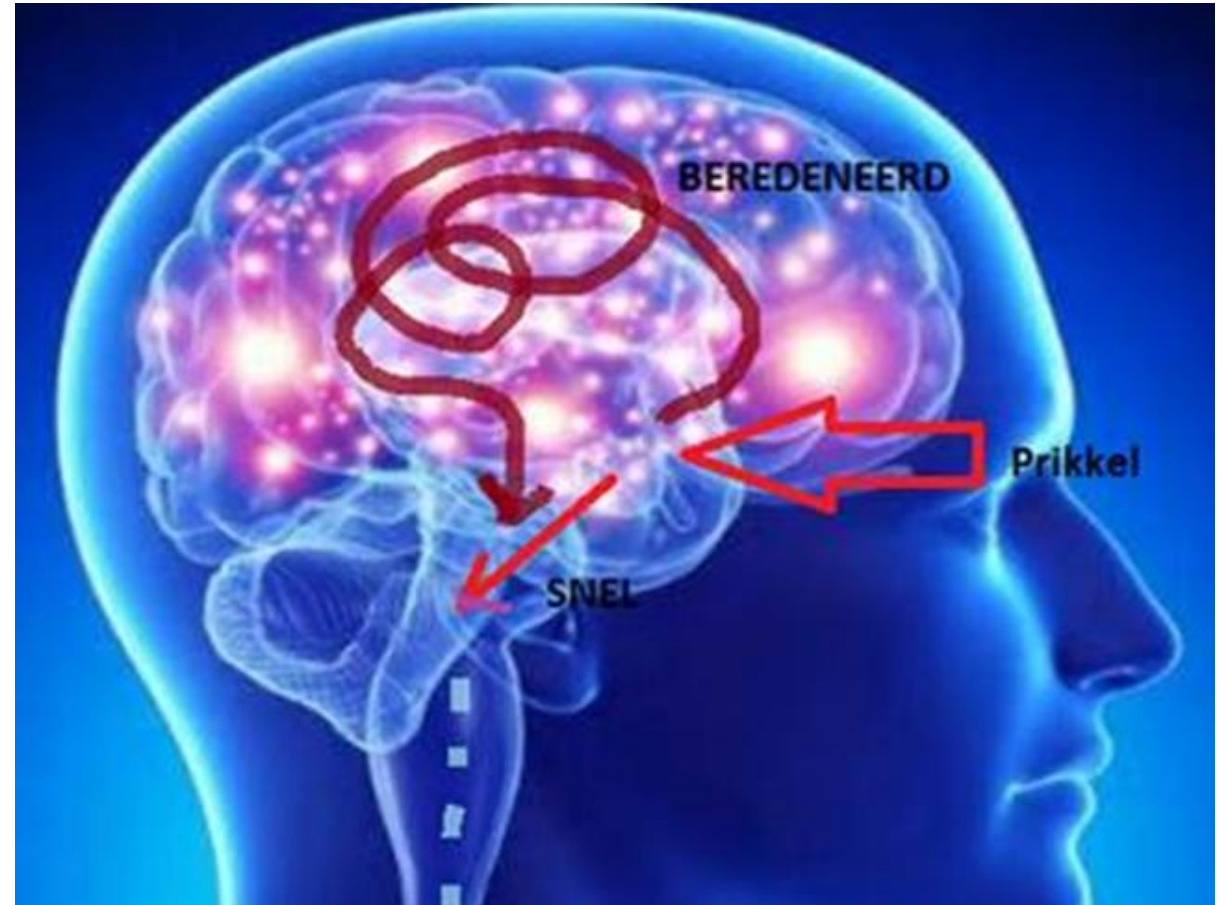
How Trauma Can Affect Your Window of Tolerance



Handmodel of the brain

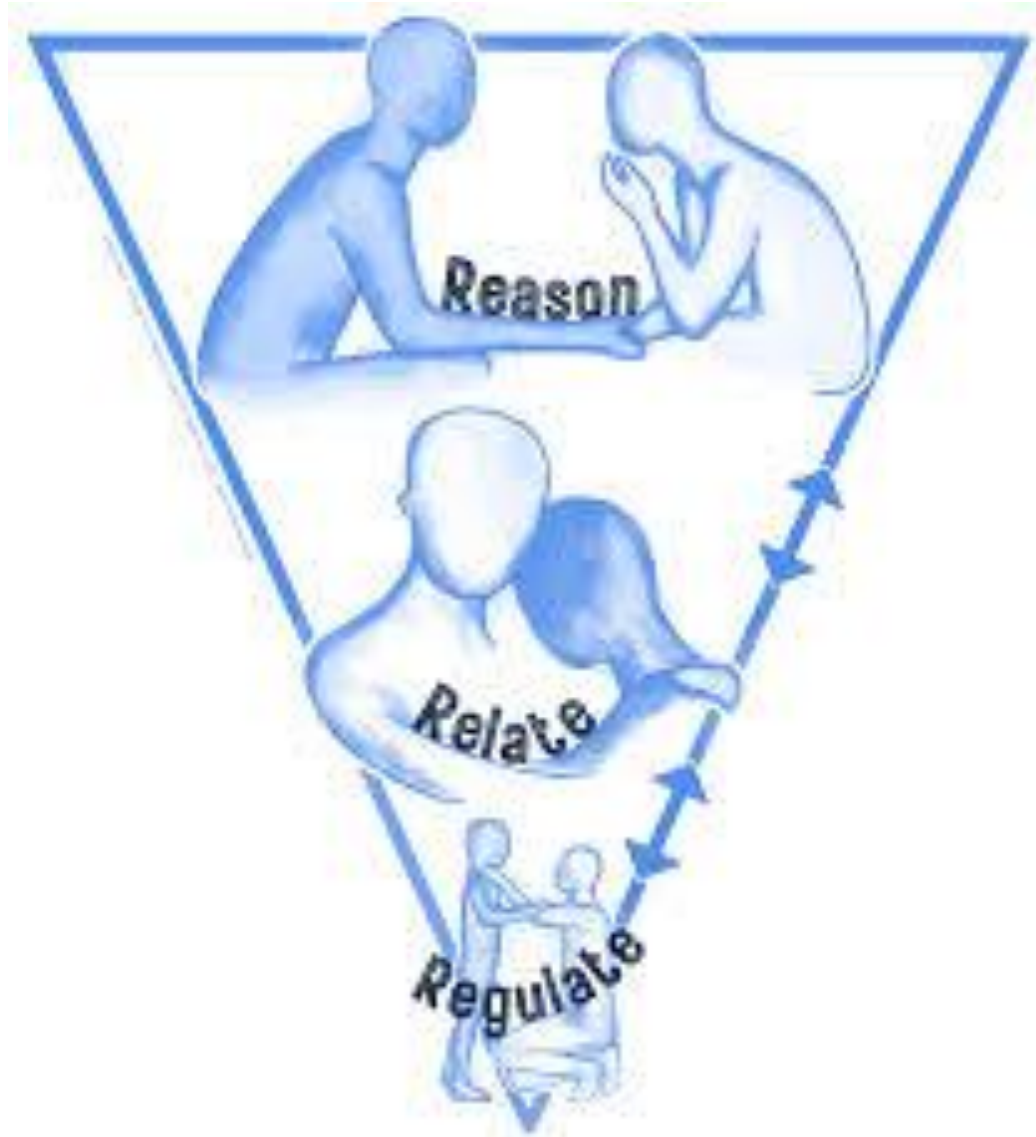


Hoe heeft
trauma invloed
op onze
hersenen?





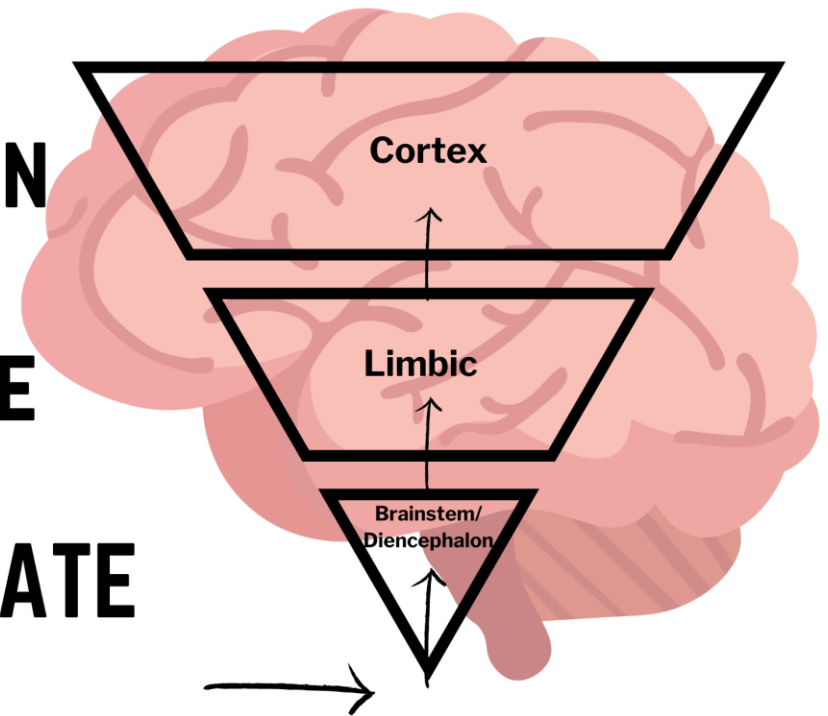
Hoe heeft trauma invloed op onze hersenen?



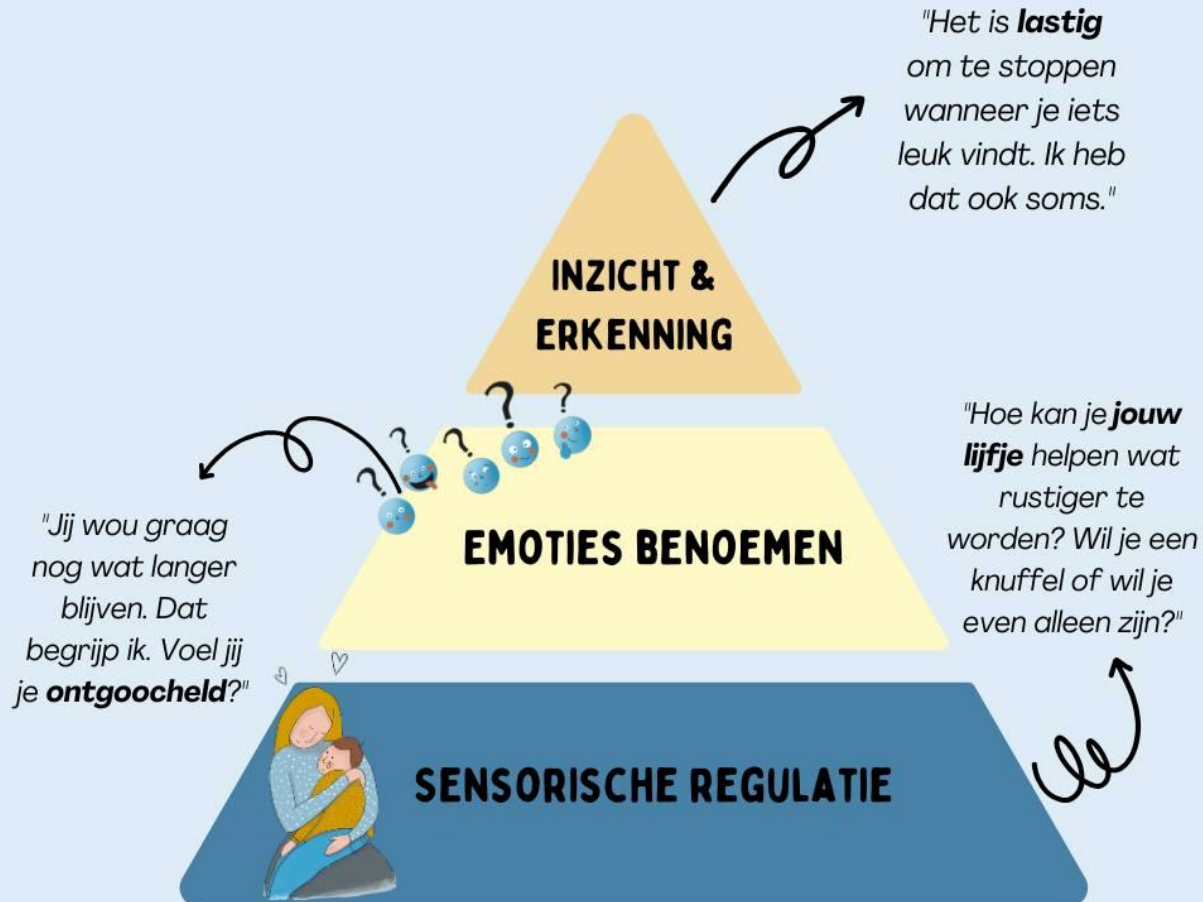
REASON

RELATE

REGULATE



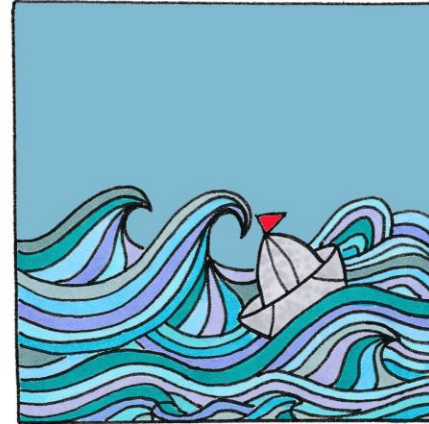
De driehoek van co-regulatie



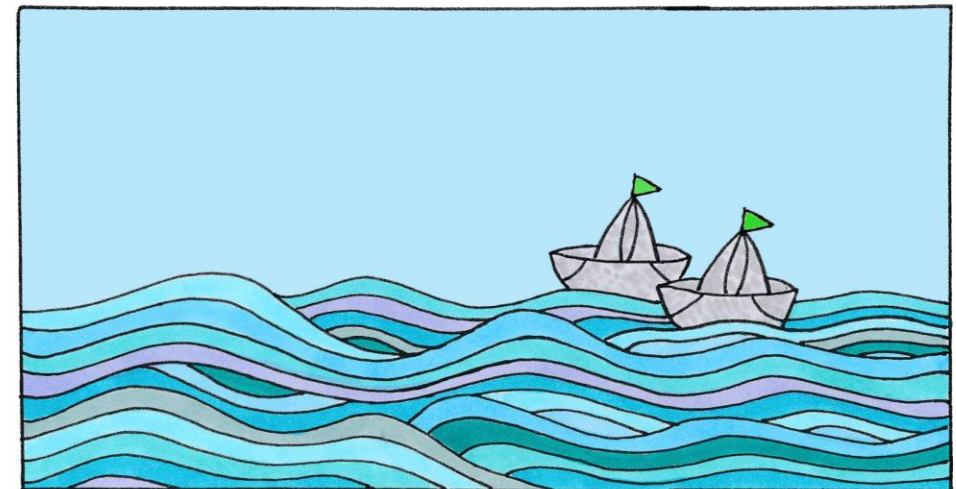
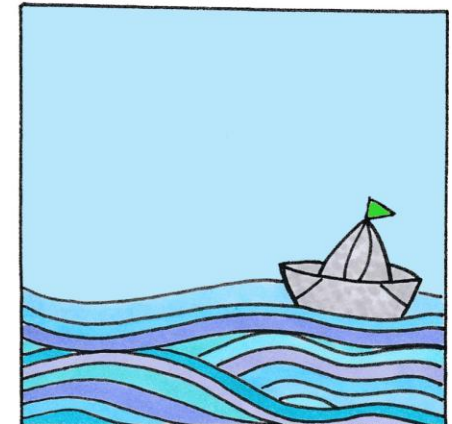
- Er kan terug nagedacht worden
- Emoties benoemen
- Veilige persoon
- Iets eten of drinken
- Sensomotorische activiteiten
- Bewegen
- Ademhalen

Kalme zee zijn

WHEN THEIR UPSET



MEETS OUR CALM



@kwiens62

WE ARE BUILDING SELF-REGULATION

~ MONA DELAHOKE ~

INTERGENERATIONEEL EFFECT

WINDOW OF TOLERANCE

Ouders met ingrijpende jeugdervaringen

i

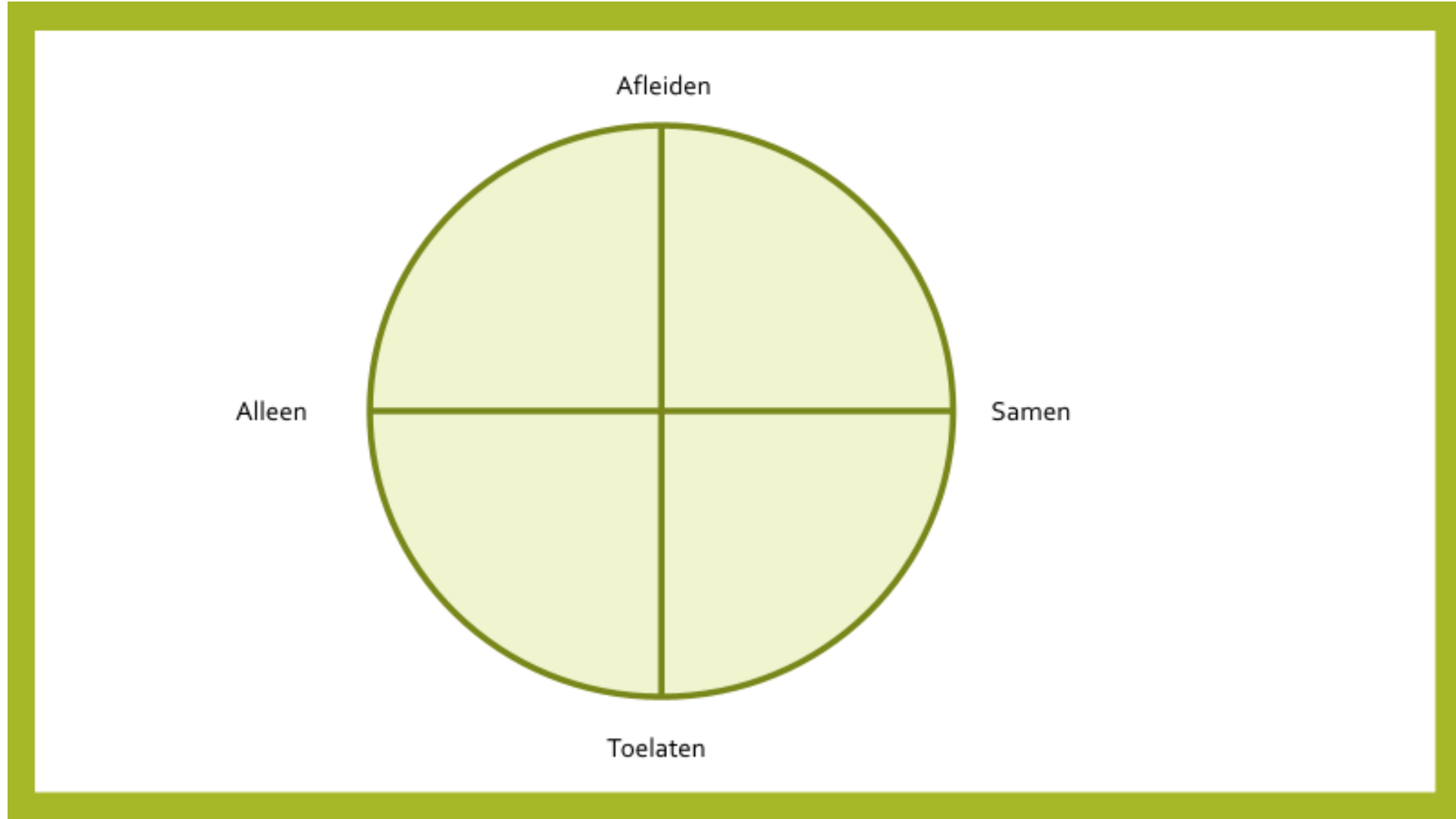
Het meemaken van 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen geeft een verhoogde kans op hechtings- en relatieproblemen, psychische aandoeningen en een ongezonde leefstijl



Van de ouders met ingrijpende jeugdervaringen ...



Oefening : Kwadrant om te reguleren



NEGATIEVE GEZONDHEIDSUITKOMSTEN

Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



ernstige
obesitas



diabetes



depressie



angststoornissen



zelfbeschadiging
en suïcide



Soa's / HIV



hart- en
vaatziekten



kanker



herseninfarct



longziekten,
astma, COPD




hoog
ziekteverzuim



werkeloosheid



schooluitval



De eerste 1000
dagen zijn
crucial in de
ontwikkeling

- Hij ontwikkelt al zijn vitale levensfuncties
- Hij legt de basis voor een veilige hechting
- Zijn hersenen maken continu verbindingen

WAT ZIJN PACE'S?

BESCHERMENDE FACTOREN TEGEN DE EFFECTEN VAN NEGATIEVE JEUGDERVARINGEN



Steun uit de omgeving



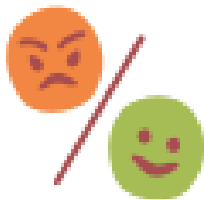
EFFECTEN VAN BESCHERMENDE FACTOREN IN DE KINDERTIJD



Minder vaak
obesitas



Minder vaak
depressie en
angst



Minder vaak
persoonlijk-
heidsstoornis-
sen



Beter slapen



Het gevoel meer controle
over eigen successen en
falen te hebben



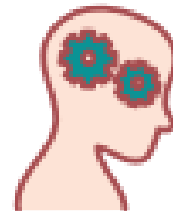
Minder vaak
roken



Minder stress-
klachten



Minder vaak
middelen-
gebruik



Beter executief
functioneren

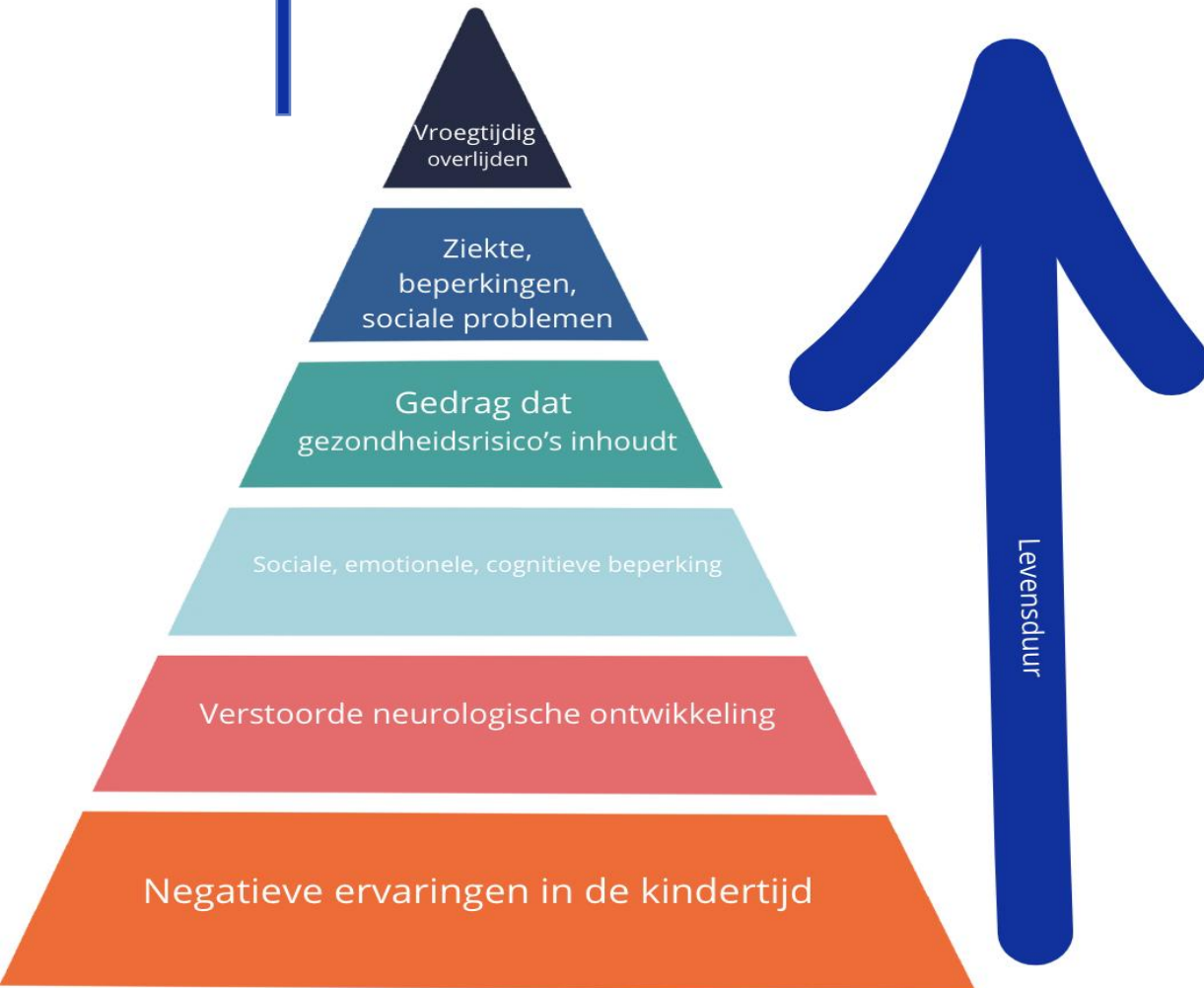


Gezondere
levensstijl



Hechtere
familiebanden

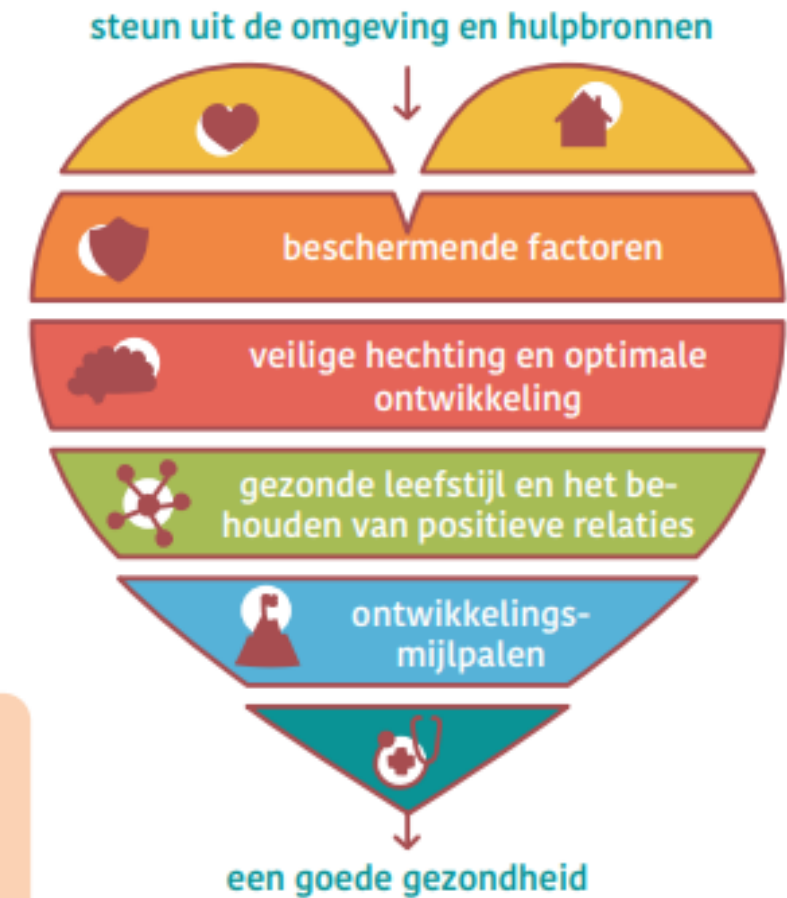
HET HART MODEL



Dit model is het omgekeerde van de ingrijpende jeugdervaringen. Steun uit de omgeving en hulpbronnen vormen de basis voor een goede gezondheid, ondanks ingrijpende jeugdervaringen.



Beschermende factoren verlagen de kans op negatieve uitkomsten van ingrijpende jeugdervaringen



WAT ZIJN PACE'S?

Wat zou binnen jouw rol een beschermende factor zijn?

12 principes van partnerschap (sofs)

1. *Respecteer cliënten als mensen die de moeite waard zijn om zaken mee te doen*
2. *Werk samen met de persoon, werk niet met de mishandeling*
3. *Zie in dat samenwerking mogelijk is, ook al is er sprake van dwang*
4. *Erken dat in alle gezinnen signalen van veiligheid voorkomen*
5. *Blijf gericht op veiligheid*
6. *Zorg dat je erachter komt wat de cliënten willen*
7. *Ga altijd op zoek naar details*
8. *Richt je op het tot stand brengen van kleine veranderingen*
9. *Houd details en oordelen strikt uit elkaar*
10. *Bied keuzes aan*
11. *Zie het gesprek als een forum voor verandering*
12. *Zie deze uitgangspunten als iets waar je naar streeft, niet als vaste uitgangspunten*

Vertaalt naar vandaag:

- **Respecteer de client als mens die de moeite waard is**
- **Werk samen met de persoon, niet zijn emotie**
- **Iedereen heeft momenten waar hij wel in zijn venster zit**
- **Er 'zijn' is al genoeg, je hoeft niets op te lossen**
- **Bied keuzes aan**



Wat neem je mee ?

Houvasten

- Praten helpt niet altijd → Lichaamsgericht werken doet vaak wonderen bij deze doelgroep: sensomotorisch materiaal, gevoelspelletjes, rugtekeningen, ritmische spelletjes...
- Stress aan de overkant geeft stress aan de binnenkant. Een kalm brein is besmettelijk, probeer zelf je rust te bewaren, dan kan het kind/ouder dit overnemen.
- Zeg wat je doet en doe wat je zegt, kinderen/ouders hebben duidelijkheid en voorspelbaarheid nodig.
- Als een kind/ouder uit zijn raampje is zegt hij/zij vaak dingen die ze niet menen, probeer deze dingen niet persoonlijk te nemen.
- Bouw een netwerk rond de cliënt van hulpverleners, maar zeker ook van vrijetijdsbesteding, context, vriendjes...

6. MEER WETEN?

- [OverHoop_inspiratienota](#)
- [Kennisclips OverHoop UCLL](#)
- 1712
- Anoniem consult: OCJ, VK,..
- [Veilig en veerkrachtig opgroeien | Augeo Foundation](#)
- [Nupraatikerover | Chat seksueel geweld, mishandeling, verwaarlozing. Anoniem en gratis](#)
- [Home - rustbox.be](#)
-

Opgroeien



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien

DANKJEWEL!

**SAMEN
VOORBIJ
TRAUMA**

Van preventie tot herstel



B

Koning
Boudewijnstichting

Samen werken aan een betere samenleving