



# Trauma behandelen, je kan het niet alleen

TRTC congres, 21 september 2017

Karin Wagenaar

Wagenaar Psychotherapie, Utrecht

“Trauma is violation of human connection”, Judith Herman

- uit mijn aantekeningen.....

- woekeren van onvertelde traumatische ervaring
- belast het lichaam, stress stijgt
- alleen zijn maakt reguleren van emoties moeilijker

# Veilige hechting is tegengif voor trauma

- Veilige ervaringen die gevoel van fysieke veiligheid herstellen in verbondenheid met ander.
- Emoties moeten gevoeld worden in plaats van verdrongen
- Emoties moeten gedeeld kunnen worden
- Het verhaal moet verteld kunnen worden

# samen met anderen.....

- fragment: As it is in Heaven
- 1:09:15- 1:12:48

# je staat er niet alleen voor

... geldt voor client,  
maar **ook voor hulpverlener!**

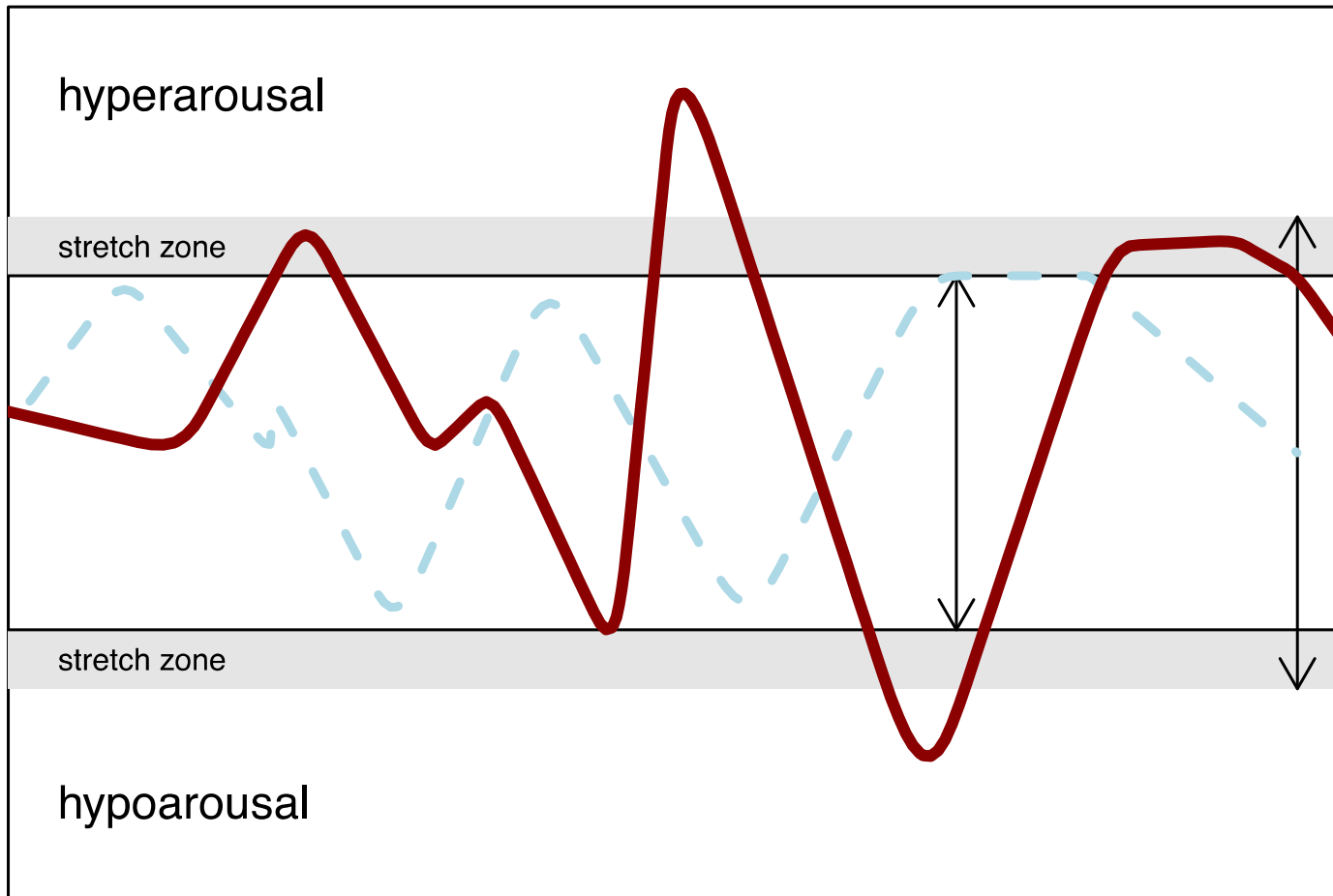
- Je team om je heen
- Eigen angsten onder ogen zien
- Eigen behoeften uitspreken
- Je nek uitsteken
- Respons ontvangen van collega's

# wat heb je nodig als hulpverlener?

- in jezelf
- in je team
- in je context/organisatie



# Window of tolerance



# stretch zone

- op randje van onveilig is groei mogelijk
- attunement van collega/team is onontbeerlijk
- letten op lichamelijke signalen van jezelf
- sensorimotor psychotherapie spreekt van:
  - cortex “online houden”
  - resourcing

# reguleren van emoties

- resourcing: gebruik maken van de externe hulpbronnen die al aanwezig zijn
- somatic resourcing: gebruik maken van je eigen lichamelijke ervaring om eigen emoties te reguleren (houding, adem, gronden)

# oefening resourcing

- sta op en voel je lichaam, sta op je voeten en beweeg een beetje naar links en rechts
- je lichaam kun je op deze manier weer in bewustzijn brengen (werkt goed bij dissociatie)

Of:

- ga zitten en wrijf stevig over je bovenbenen
- of: pak je knieën vast en duw ze uit elkaar/duw ze naar elkaar toe

# hechtingsstijl van hulpverlener

veilig

angstig

vermijndend

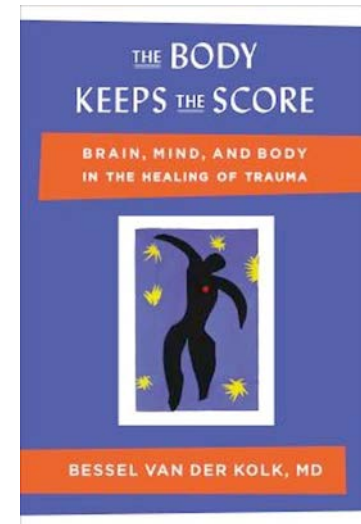
angstig-vermijndend

# secundaire traumatisering

- Te veel impact op hulpverlener
- Te weinig positieve ervaringen / prikkels
- Te weinig ruimte voor herstel
  
- buiten window of tolerance

# traumasporen in hulpverlener

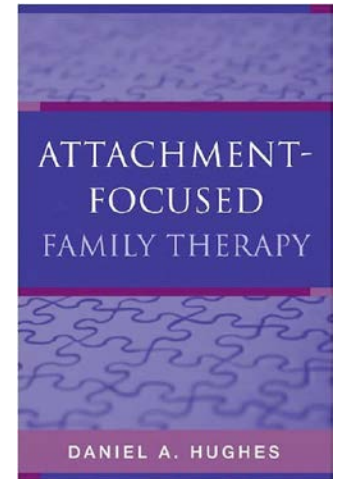
- Inzichten over traumasporen gelden ook voor hulpverleners: **Van der Kolk (2014), *The Body Keeps The Score***
- Lichaam vertelt alles, is anker in hier en nu
- Lichamelijke reacties serieus nemen
- Beweging en gebruik van zintuigen is belangrijk om controle over jezelf te krijgen en stressreacties af te maken
- Herstel treedt op als relatie tussen fysieke gewaarwording en emotie kan worden gelegd



# PACE

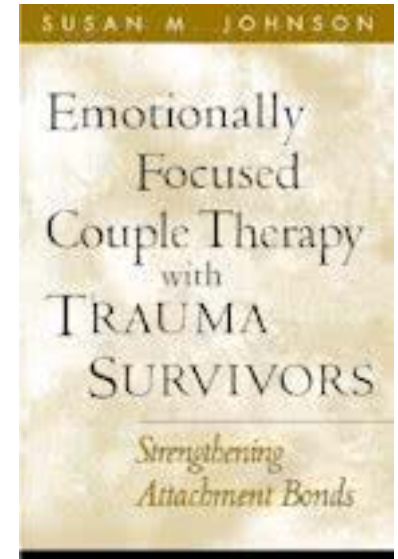
Hughes (2007), *Attachment-Focused Family Therapy*:

- **Playfulness**
  - **Acceptance**
  - **Curiosity**
  - **Empathy**
- 
- kern: licht houden om te kunnen leren





- Johnson (2002), *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*
- intens emotioneel proces: containen en verdiepen, ambivalentie van client
- regulatie van eigen emoties (hulpeloosheid, gevoel van incompetentie)
- helder model is houvast



# Blokkades in hulpverleners

- Caregiving system geblokkeerd (Hughes)
- Innerlijke dialoog
  - Eigen pijnpunten, allergie, angsten, frustratie

# team: responsiviteit

- Dialoog met collega's en team
- dilemma's bespreken:  
verwarring, angst, frustraties, ontmoediging

# context: duidelijk kader

- Heldere grenzen
  - In werktijden
  - In rollen
  - In taken
  - In te bereiken doelen
  - In verwachtingen ten aanzien van jezelf: waar ben ik goed in, waarin niet?

# nodig om het werk vol te houden

- Aandacht voor jezelf
- Behoefte uitspreken
- Emotionele ontlading
- Ruimte voor herstel
- Verbinding met collega's
- Responsiviteit van collega/team/leidinggevende

# hoop

- Janina Fisher: “a special gratitude to the person who taught me **the importance of inspiring instead of treating, laughing instead of crying and holding on to the belief when all others have lost hope**”

“jump for joy”

Vragen?