

# Je kind begeleiden na een traumatische ervaring.

Wanneer er intense schrik is, in welke vorm dan ook is er sprake van 'een' bedreiging. Ons brein zal bij een milde schrik gaan waarnemen en nadenken of het actie moet ondernemen of dat het vals alarm was. Wanneer we als kinderen hierin begeleid worden, leren we hoe we kunnen handelen en denken na het schrikken. Bij heftigere schrik komen we in de vecht of vlucht modus. En wanneer we niets kunnen doen in het bevroren.

Wanneer we als kinderen hierin begeleid worden, met wat er in ons lichaam gebeurt en de emoties die los kunnen komen bij schrik, denk aan: angst, boosheid, verdriet, paniek...leren we ook weer te herstellen van de schrik. Als we niet herstellen blijft het hangen, en 'hoopt het op' of kun je bij een heftig voorval of een langdurige periode van angst/paniek spreken van trauma.

Wat is dan een juiste begeleiding bij schrik? Ik zal een optie delen, gebaseerd op de adviezen van Peter A. Levine en Maggie Kline, uit het boek 'Het weerbare kind.' Een aanrader voor alle ouders, opvoeders, mensen die met mensen werken...

## Wat te doen bij een situatie van Schrik?

1. Check jezelf. 'Eerst je eigen zuurstof masker opdoen', zeg ik altijd. Check je eigen veiligheid, check je eigen ademhaling. Manage eerst je eigen kalmte. Hiervoor kun je ook de tips gebruiken die ik gegeven heb bij vechten/vluchten en bevroren.
2. Beoordeel de situatie, wat is er nodig? Ambulance, tijd, oppas etc. Biedt kalmte. Wees aanwezig, vriendelijk. (Daarom is het zo belangrijk om met je eigen issues te dealen, zodat vriendelijkheid iets is wat je leeft, niet wat je op dat moment eruit moet persen!).
3. Wanneer de eerste schrik afneemt, ga naar de gewaarwordingen toe (zie het lijstje hieronder voor het verwoorden hiervan) trillen na schrik is gezond en normaal!
4. Biedt rust, laat stiltes vallen. Niet teveel vragen stellen.
5. Bevestig de fysieke reacties. Het trillen stopt vanzelf, ineens heel warm, ineens heel koud etc. laat het maar even zijn, rem het niet.
6. Vertrouw op het lichaam, je kunt niet alles beredeneren, maar een zenuwstelsel weet van nature goed wat het moet doen. God heeft een genezend vermogen in ons lichaam ingebouwd.
7. Moedig aan om rust te nemen. Meeste mensen schudden het af en gaan weer door. Dit is eigenlijk om niet door gevoelens van bijv. schaamte te gaan. Het is coping, maar niet helpend. Juist nog rust nemen, een rustige activiteit is goed. Wanneer er verwondingen zijn uiteraard eerst daar ook wat mee (laten) doen.
8. Napraten. Later die dag of de volgende dag nabespreken. Je kunt ook verwerkingsactiviteiten doen. Tekenen, schrijven, muziek, spelen etc. Dit geldt niet alleen voor kinderen, voor volwassenen werkt dit ook heel goed. Misschien ziet ons spelen er anders uit, maar spelen is voor ons ook heel gezond. Het visueel kunnen neerzetten helpt vaak met verwerking.

Ter ondersteuning deel ik ook nog woorden die passen bij waarnemen van je lichaam, zodat je taal kunt geven daaraan. Daarna zal ik woorden delen bij verschillende emoties. Zodat je ook meer nuance kan aanbrengen in het verwoorden van gevoelens. Ze komen vaak met meerdere tegelijk. Je kunt met de kind ook de kaartjes uitknippen en hen laten pakken welke ze herkennen. Voor kinderen (en veel volwassenen) werkt deze nog beter:

<https://www.uitgeverijpica.nl/artikelen/309-groene-en-rode-gevoelenskaart>

Waarnemen doe je met je lichaam, ledematen, spieren, organen, zintuigen e.d. Denk aan woorden als:

|           |          |           |                |           |
|-----------|----------|-----------|----------------|-----------|
| Pijn      | Warm     | Koud      | Slap           | Strak     |
| Onrustig  | Rustig   | Prikkelig | Stromend       | Vast      |
| Tintelend | Trillen  | Borrelen  | Bruisen        | Vlinders  |
| Brok      | Druk     | Band      | Adem hoog      | Adem kort |
| Adem diep | Heet     | Vol       | Zenuwachtig    | Alert     |
| Verdoofd  | Suf      | Verward   | Kippenvel      | Huilerig  |
| Open      | Gesloten | Brandend  | Op tenen lopen | Vluchtig  |

Emoties gebeuren in je hele lichaam, er gaan een aantal waarnemingen mee samen en er worden gedachten aangekoppeld. Het is de verbinding tussen je lichaam en je denken. Je kunt dus niet zonder. Ik verdeel ze in 4 categorieën.

Blijde emoties, Zachte emoties, Actie vragende emoties, Zorg vragende emoties.

Blijde emoties:

|           |              |             |             |
|-----------|--------------|-------------|-------------|
| Vrolijk   | Gelukkig     | Plezierig   | Trots       |
| Energiek  | Optimistisch | Speels      | Gefocust    |
| Melig     | Hoopvol      | Gemotiveerd | Enthousiast |
| Opgetogen | Prima        | Happy       | Extatisch   |

Zachte emoties

|            |             |           |           |
|------------|-------------|-----------|-----------|
| Kalm       | Sereen      | Liefdevol | Relaxed   |
| Veilig     | Voldaan     | Vredig    | Tevreden  |
| Dankbaar   | Verbonden   | Bedaard   | Zorgeloos |
| Aangeraakt | Gedachtevol | Balans    | Slaperig  |

Actie vragende emoties

|           |               |             |           |
|-----------|---------------|-------------|-----------|
| Geschokt  | Bang          | Boos        | Ongerst   |
| Wrevelig  | Paniek        | Rebels      | Irritatie |
| Gespannen | Ongemakkelijk | Ontvlambaar | Woest     |



## Zorg vragende emoties

|               |            |            |                  |
|---------------|------------|------------|------------------|
| Moe/ vermoeid | Verveeld   | Radeloos   | Teleurgesteld    |
| Zwaarmoedig   | Depressief | Ontmoedigd | Somber           |
| Uitgewoond    | Verdrietig | Walging    | Alleen/ verlaten |

Even een overzichtje van hoe ons lichaam en brein werkt met daarbij praktische tips:

| Stadium  | Fysieke signalen  | Wat zelf te doen  | Wat te doen bij een ander  |
|--|---|---|--|
| <b>Kalm</b><br>Je kunt abstract denken, nieuwsgierig, inleven, verbeelden, je emoties zijn in balans (houden), reflecteren, creëren, etc. Je energie is vloeiend, er is flexibiliteit in je lichaam en denken. Sociaal betrokken, je kunt verbinding met jezelf en anderen ervaren. Je geheugen werkt normaal. | Normale hartslag<br>Diepe ademhaling<br>Spieren ontspannen<br>Warme handen<br>Gemiddelde pupil opening                                | Gebruikelijke gang van zaken, en neem ook rust en tijd om te reflecteren over wie je bent, je groei, je relaties en doe. Oefen.                                   | Betrokken zijn, relatie onderhouden etc.                                     |
| <b>Alert</b><br>Je kunt concreet denken, focus, plannen op korte termijn, hebt adrenaline om te presteren. Je geheugen werkt nu voornamelijk korte termijn.  | Iets snellere hartslag<br>Adem zit iets hoger<br>Spieren meer gespannen   | Presteren, checken, handelen.   | Aanmoedigen, bemoedigen, helpen checken, stimuleren te handelen.             |
| <b>Schrik</b><br>Je kunt even niet heel goed denken, emoties en waarnemingen nemen het over. Je kunt verstijven of gehoorzamen. Je geheugen werkt nu voornamelijk op scannen van gevaar.   | Hartslag gaat omhoog<br>Bronchiën reageren<br>Bloedvaten worden wijder<br>Zweten<br>Adrenaline stoot<br>Maag/darm activiteit neemt af | Checken, waardoor schrik je? Moet je handelen, actie! Of even diep ademhalen en uitschudden? Verderop zal ik ook een overzicht geven wat je kunt doen bij schrik. | Begeleiden. Als dit goed gebeurd is er sneller kans op herstel na de schrik. |

Wanneer er echt een rede is om te schrikken en snel te handelen ga je door naar vechten of vluchten. Dit kan levens redden. Wanneer je niets kunt doen gaat je lichaam op bevrozen, zo kun je je eigen leven redden. Dit noemen ze ook wel dissociëren. Je hebt daarin ook verschillende stadia van dissociatie. Vaak wordt dat gezien als iets negatiefs, maar het is een gezond normaal mechanisme. Het helpt te automatiseren op Kalm niveau en Overleven in situaties van ernstig (emotioneel) gevaar. Je lichaam doet dan wat het hoort te doen. Niets gek, heel normaal. Het wordt pas een probleem als het gevaar chronisch is en je lichaam op allerlei prikkels kan reageren met diepe dissociatie, dat helpt niet in je dagelijks functioneren en in je relaties. Dan nog ben je niet gek, maar gewond.

Stap 1 is dan uit de situatie komen.  
 Stap 2 is hulp om te helpen herstellen.

Wanneer je niet begeleid wordt, maar overweldigd door trauma of door een situatie of medemens, dan kan deze nieuwe schrik ervaring ook weer tot trauma leiden.

Om van vechten/vluchten weer naar schik-alert-kalmte te gaan is het nodig dat je ritme vindt. En kunt ontladen. En je uitschudden, denk aan dieren die zich na spanning even helemaal uitschudden of gaan rollen. Ons lichaam heeft ook zo iets nodig. Je kunt met je armen en benen zeker wel even uit schudden, denk aan oefeningen zoals bij warming-up en cooling down. Strecken en uitschudden.

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Vechten/vluchten</b><br/>         Je denken en handelen is reactief. Je bent voornamelijk aan het overleven.<br/>         Je kunt niet inleven, alleen handelen.<br/>         Emoties die geuit worden komen er met een oerkracht uit waar jijzelf of anderen ook weer van kunnen schrikken.<br/>         Er is geen actieve verbinding met je grote hersenen, je kunt geen of nauwelijks bewust gebruik maken van je geheugen. Voornamelijk kan er gebruik gemaakt worden van aangeleerde motorische handelingen.</p> | <p>Verstrakking spieren in hals, schouder, benen, armen/handen.<br/>         Verstarde houding<br/>         Onrustige bewegelijkheid<br/>         Snel bewegende ogen<br/>         Priemende blik<br/>         Verhoogde hartslag (te zien in nek)<br/>         Verwijding van pupillen<br/>         Onregelmatig/ snel ademen<br/>         Koude/klamme handen (blauwe vingertoppen)<br/>         Bleek gezicht<br/>         Zweet op voorhoofd<br/>         Tunnelvisie<br/>         Gehoor neemt af</p> | <p>In geval van gevaar handelen. Denk aan wegrekken, wegduwen, optillen, doorbreken etc.<br/>         Mensen hebben wonderlijke dingen gepresteerd door deze oerkracht.<br/> <br/>         Wanneer er geen echt gevaar is bij vecht:<br/>         Vuisten ballen en strekken. Dit herhalen tot het rustig wordt.<br/>         Krant in reepjes scheuren, stampvoeten.<br/> <br/>         Bij vluchten: je verplaatsen naar een andere ruimte, trappelen met je benen, fietsen in de lucht.<br/> <br/>         Ritme vinden is belangrijk.</p> | <p>In geval van gevaar assisteren en assistentie regelen.<br/>         Wanneer je goed getraind bent kun je nu nog handelen.<br/> <br/>         Wanneer er geen echt gevaar is in het nu:<br/>         Niet aanraken, vragen wat die persoon voelt dat het wil doen.<br/> <br/>         Begeleiden in het kanaliseren van de oerkrachten.<br/> <br/>         Blijf bij de persoon tot het rustig wordt.<br/>         Check de behoefte en sluit aan. Verderop bij het overzicht wat te doen bij schrik krijg je ook nog input.</p> |
|--|--|---|--|

Wanneer je naar bevrozen gaat veranderd er fysiek van alles. Dit overkomt je, je hebt hier geen controle over. Dat maakt het voor sommige mensen ook zo overweldigend, zeker wanneer je niet geïntegreerd bent met je lichaam en je emoties. Daarom is het zo belangrijk om in je Kalme staat te investeren in de samenwerking tussen je denken, voelen en waarnemen.

Wat het probleem is met bevrozen is dat het fysiek een gas en rem tegelijk is. Je lichaam blijft in uiterste staat van paraatheid, als het weg kan zal het in een flits alsnog weg kunnen rennen. Om te overleven houdt het zich 'dood', dit is de rem. Het zijn oerkrachten die we rationeel lastig kunnen plaatsen. Je wordt overspoelt maar kunt zelf niet bewust handelen. Je moet vertrouwen op je lichaam en je reflexen.

Wanneer je van bevrozen naar Vechten/Vluchten gaat kan je lichaam gaan trillen. Dit kan klein zijn maar ook fors. Dit is een normale en gezonde fysieke reactie. Rem het niet in dat moment. Het kan ook zijn dat je erbij gaat huilen. Ook dit is gezond. Niets om je voor te schamen, rem het niet.

Wanneer het geen gevaar in het nu is geweest maar een herbeleving, dan kan het soms wel handig zijn om het te remmen i.v.m. uitputting. Je kunt dan gaan liggen, je benen helemaal strekken en daarna rustig via foetushouding weer gaan zitten. Het trillen zal dan stoppen.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Bevriezen</b><br/>         Je gaat uit contact met je omgeving en jezelf.<br/>         Er werken alleen nog reflexen.<br/>         Je geheugen staat uit. Het kan zelfs zijn dat je delen niet meer herinnert van deze fase.<br/>         Hooguit in flarden en gevoelens. Of dat je het registreert doordat je lichaam reageert op een tricker.</p> | <p>Maag/darm activiteit neemt toe (kan zich legen)<br/>         Hartslag daalt/ wordt zwak<br/>         Vernauwing pupillen<br/>         Lege starende blik<br/>         Bronchiën vernauwen<br/>         Oppervlakkige ademhaling<br/>         Middenrif kan in elkaar klappen<br/>         Instorten<br/>         Bewusteloos<br/>         Huid word dof/grauw/grijs</p> | <p>Je kunt niet zoveel. Je bent hier verlamt. Je lichaam brengt je vanzelf wel weer naar vechten/vluchten toe. Het belangrijkste is dat je hier niet over gaat oordelen. Je lichaam heeft je geholpen, je bent niet gek, je was verlamt van schrik of je hebt je 'dood' gehouden om te overleven. Je lichaam heeft het goed gedaan.</p> <p>Wanneer je lichaam dit blijft doen als het niet nodig is, is er sprake van trauma. Je hebt dan iemand anders nodig die jouw lichaam helpt om hiervan te herstellen.</p> | <p>Bij gevaar kun je iemand nauwelijks mee krijgen. Iemand beweegt namelijk niet. Je kunt tillen/slepen.</p> <p>Bij een herbeleving is het belangrijk dat je samen met die persoon in Kalme staat hulp zoekt zodat je afspraken kunt maken over hoe de ander te begeleiden in geval van bevrozing.</p> <p>Is dit de eerste keer, wacht rustig, blijf in de buurt. Wees er bewust van dat er ineens oerkrachten los kunnen komen en dat jij hier ook weer van kan schrikken.</p> <p>Zorg ook goed voor jezelf, activeer voor jezelf ook hulpbronnen, wanneer je nauw betrokken bent bij iemand die getraumatiseerd is.</p> |
|--|--|--|---|

Trauma is niet vreemd, fysieke reacties zijn niet vreemd. We hebben elkaar nodig om te herstellen. In de gemeenschap zijn er allerlei dingen die we voor elkaar kunnen doen om mensen te helpen herstellen. Daarbij is bijvoorbeeld alleen al samen zingen heel helend. Muziek is ritme dat elke cel van ons lichaam snapt. Het is een fantastische hulpbron, muziek kan de ziel verlichten en oprichten. Wel handig om te kijken naar welke soort muziek uiteraard, en dan gaat het dus om ritme. Ritme rondom een normale hartslag is dan het meest wenselijk.