

Bachelor in de orthopedagogie

Bachelorproef

Hoe kunnen begeleiders van Junitas Huize de Weijers
trauma-sensitief werken om de psychosociale ontwikkeling
van jongeren te ondersteunen?

Naam: Xenia Ramaekers
Datum: 10/06/2025
BAP-begeleider: Caroline Bonen

1 VOORWOORD.....	5
2 INLEIDING.....	6
2.1 STAGE.....	7
2.1 PLAATSING HULPVERLENING	7
2.2 DE WERKING EN BEGELEIDING BINNEN JUNITAS HUIZE DE WEIJERS.....	8
2.3 OVERTUIGINGEN EN WAARDEN	9
2.4 VISIE.....	10
2.5 MISSIE	11
3 LITERATUURSTUDIE.....	13
3.1 WAT IS TRAUMA?	13
3.2 WAT HOUDT TRAUMA-SENSITIEF WERKEN IN?.....	17
3.3 TRAUMA SENSITIEVE OPVOEDING.....	20
3.4 HOE BEÏNVLOED HECHTINGSTIJL HET GEDRAG EN DE BEHOEFTE VAN JONGEREN MET EEN TRAUMATISCH VERLEDEN?	22
3.5 HOE KAN EEN BEGELEIDER OMGAAN MET GEDRAGSPROBLEMEN OF EMOTIONELE UITBARSTINGEN DIE VOORTKOMEN UIT TRAUMA?	23
4 METHODOLOGIE	27
4.1 ONDERZOEKSVRAAG	27
4.2 ONDERZOEKSDOEL	27
4.3 ONDERZOEKSVRAGEN	28
5 DATAVERZAMELING	29
5.1 BEVRAGING VAN DE EXTERNE ORGANISATIES (JEUGDCENTRUM KAJO EN SINT VINCENTIUS VZW) ...	29
5.2 BEVRAGING VAN ANJA LOYENS (EXPERT IN TRAUMA-SENSITIEF WERKEN).....	29
5.3 BEVRAGING VAN DE BEGELEIDERS VAN JUNITAS HUIZE DE WEIJERS	30
5.4 VERWERKING VAN DATA	30
6 RESULTATEN	31
6.1 BEVRAGING EXTERNE ORGANISATIES JEUGDCENTRUM KAJO	31
6.2 BEVRAGING EXTERNE ORGANISATIE SINT VINCENTIUS	33
6.3 BEVRAGING VAN ANJA LOYENS (EXPERT IN TRAUMA-SENSITIEF WERKEN).....	35

6.4	BEVRAGING BEGELEIDERS JUNITAS HUIZE DE WEIJERS	36
7	CONCLUSIE.....	40
7.1	WAAROM IS HET BELANGRIJK OM TRAUMA-SENSITIEF TE WERKEN IN BEGELEIDING VAN JONGEREN? 40	
7.2	WELKE UITDAGINGEN ERVAREN BEGELEIDERS BIJ HET WERKEN MET JONGEREN DIE EEN TRAUMA HEBBEN MEEGEMAAKT?.....	41
7.3	HOE KAN EEN BEGELEIDER OMGAAN MET GEDRAGSPROBLEMEN OF EMOTIONELE UITBARSTINGEN DIE VOORTKOMEN UIT TRAUMA?	43
7.4	WELKE KENNIS EN VAARDIGHEDEN HEBBEN BEGELEIDERS NODIG OM TRAUMA-SENSITIEF TE WERKEN? 44	
7.5	HOE KUNNEN BEGELEIDERS VAN JUNITAS HUIZE DE WEIJERS TRAUMA-SENSITIEF WERKEN OM DE PSYCHOSOCIALE ONTWIKKELING VAN JONGEREN TE ONDERSTEUNEN?	44
8	DUURZAME EN CREATIEVE OPLOSSING.....	47
8.1	WAT.....	47
8.1.1	Doel	47
8.1.2	Wat bevat het Herstelkompas?	47
8.2	WIE.....	51
8.3	WAAR.....	51
8.4	WANNEER	51
8.5	HOE	51
8.6	ONDERBOUWING VANUIT RESULTATEN EN CONCLUSIES	52
8.7	DUURZAAMHEID	53
9	DISCUSSIE	54
10	LITERATUURLIJST	57
11	BIJLAGE.....	59
11.1	BIJLAGE 1: WINDOW OF TOLERANCE	59
11.2	BIJLAGE 2: INTERVIEWLEIDRAAD.....	59
11.3	BIJLAGE 3: INTERVIEWLEIDRAAD ANJA LOYENS.....	60
11.4	BIJLAGE 4: ENQUÊTE VRAGEN	60

11.5	BIJLAGE 5: TRAUMAKAARTEN	63
1.1:	Blij.....	63
1.3:	Boos.....	64
1.4:	Bang	64
1.5:	Neutraal	65
11.6	BIJLAGE 6: KOMPASBORD	66
11.7	BIJLAGE 7: MIJN VEILIG ANKER	67

1 Voorwoord

Voor u ligt mijn bachelorproef met als titel *"Hoe kunnen begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen?"*. Deze bachelorproef vormt het sluitstuk van mijn opleiding tot professionele bachelor in de orthopedagogie en is het resultaat van een intens leerproces waarin ik mijn kennis, ervaring en persoonlijke betrokkenheid heb mogen samenbrengen.

Deze bachelorproef is niet alleen een academisch werk, maar ook een persoonlijk traject. Het was een zoektocht, soms confronterend, maar vooral verrijkend. Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om te blijven reflecteren, bij te leren en mezelf in vraag te durven stellen.

Graag wil ik een aantal mensen bedanken. In de eerste plaats mijn stagebegeleiders en het team van Junitas Huize de Weijers, voor hun openheid, vertrouwen en de inspirerende gesprekken die ik mocht voeren. Ook de jongeren wil ik danken. Daarnaast wil ik mijn mentor Caroline Bonen bedanken voor haar ondersteuning, gerichte feedback en aanmoediging tijdens het proces.

Ik hoop dat dit werk mag bijdragen aan meer begrip, verdieping en kwaliteitsvolle zorg voor jongeren met een traumatisch verleden, omdat elk kind recht heeft op veiligheid, erkenning en kansen.

2 Inleiding

In de residentiële jeugdhulp worden begeleiders dagelijks geconfronteerd met jongeren die in hun jonge leven al ingrijpende, traumatische ervaringen hebben meegemaakt. Mishandeling, verwaarlozing, uithuisplaatsing of onveilige hechting kunnen diepe sporen nalaten op hun emotionele en psychologische ontwikkeling. Deze jongeren dragen vaak een "onzichtbare last" met zich mee, die zich manifesteert in gedragsproblemen, emotionele uitbarstingen of een teruggetrokken houding. Binnen deze context is het essentieel dat begeleiders niet alleen oog hebben voor het gedrag van jongeren, maar ook voor de verhalen die daarachter schuilgaan. Trauma-sensitief werken biedt daarvoor een kader: het is een benadering waarbij begeleiders leren kijken achter gedrag en zich bewust zijn van de impact van trauma op de ontwikkeling van jongeren (Shiro, 2023).

Deze bachelorproef onderzoekt hoe begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief werken kunnen inzetten om de psychologische ontwikkeling van jongeren te ondersteunen. Junitas Huize de Weijers, een onderdeel van Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen, biedt verblijf en contextbegeleiding aan jongeren tussen 0 en 25 jaar die tijdelijk niet thuis kunnen wonen. De jongeren die hier verblijven, zijn vaak getekend door instabiele thuissituaties en complexe trauma's. Binnen de leefgroep wordt ingezet op huiselijkheid, structuur en individuele begeleiding, maar net in deze praktijk blijkt de vertaling van theorie naar concrete trauma-sensitieve begeleiding een uitdaging.

Tijdens de stage werd duidelijk dat, hoewel verschillende begeleiders reeds een vorming over trauma-sensitief werken gevolgd hebben, het effectief toepassen ervan in de dagelijkse praktijk niet vanzelfsprekend is. Begeleiders worden geconfronteerd met jongeren met een belast verleden, die vaak reageren vanuit een overlevingsmodus — via agressie, teruggetrokkenheid of hechtingsproblemen. Tegelijkertijd botsen ze op systeemgrenzen zoals beperkte tijd, personeelstekort, lange wachtlijsten en beperkte toegang tot gespecialiseerde hulp. Hierdoor wordt het bieden van een afgestemde, veilige en betrouwbare omgeving een voortdurende evenwichtsoefening. Dit praktijkprobleem vormde dan ook de aanleiding voor mijn onderzoek.

De centrale onderzoeksvraag van deze bachelor proef luidt:
"Hoe kunnen begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief werken om de psychologische ontwikkeling van jongeren te ondersteunen?"

Om deze vraag te beantwoorden, werd praktijkonderzoek gevoerd met verschillende methoden. Er werd een enquête afgenomen bij de begeleiders van Huize de Weijers, interviews werden gehouden met twee externe jeugdhulporganisaties (Jeugdcentrum Kajo en Sint Vincentius vzw), en er vond een verdiepend gesprek plaats met trauma-expert Anja Loyens. Deze gegevens werden aangevuld met literatuurstudie over trauma, hechting en trauma-sensitieve begeleiding.

Met dit onderzoek beoog ik een duidelijker beeld te geven van hoe trauma-sensitieve zorg zich kan vertalen naar concrete handelingen binnen een leefgroepwerking. De bachelorproef wil bijdragen aan het versterken van kennis, vaardigheden en reflectie bij begeleiders, zodat jongeren die kampen met trauma zich gezien, gehoord en ondersteund voelen in hun groeiproces. Enkel in een omgeving waarin veiligheid en vertrouwen voorop staan, kunnen zij immers de ruimte vinden om veerkracht te ontwikkelen en hun toekomst positief vorm te geven.

2.1 Stage

2.1 Plaatsing hulpverlening

De stage vond plaats bij Junitas Huize de Weijers. Het is een onderdeel van Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen. Deze organisatie is erkend door de Vlaamse overheid, Agentschap Opgroeien, en bestaat uit vijf unieke deelwerkingen in Limburg (Vijf unieke deelwerkingen., 2024)

Het is een huis waar 10 meisjes en jongens tussen 0 en 25 jaar verblijven. Voor de module verblijf, die steeds gekoppeld is aan de module contextbegeleiding, is toelating vereist van de Integrale Toegangspoort Jeugdhulp. Daarnaast valt de module dagbegeleiding in groep onder Rechtstreeks Toegankelijke Jeugdhulp (RTJ). Dit betekent dat ouders, jongeren of hulpverleners rechtstreeks bij hen terechtkunnen voor ondersteuning (Vijf unieke

deelwerkingen., 2024). Ze ondersteunen zowel jongeren als hun netwerk wanneer de thuissituatie moeilijk verloopt. Hierbij ligt de focus op de opvoeding van de jongeren en hun persoonlijke ontwikkeling. Jongeren kunnen zelf het gevoel hebben dat ze hulp nodig hebben, maar ook ouders, familie of anderen, zoals artsen of scholen, kunnen signaleren dat er ondersteuning nodig is. Via doorverwijzers, zoals de jeugdrechtbank, ondersteuningscentra, jongerenwelzijn of vertrouwenscentra voor kindermishandeling, komen de jongeren bij Huize De Weijers terecht (De Weijers., 2023).

2.2 De werking en begeleiding binnen Junitas Huize de Weijers

Het team van de leefgroep bestaat uit zes begeleiders en één teamverantwoordelijke. Twee begeleiders nemen ook de contextbegeleiding voor hun rekening. Daarnaast is er ondersteunend personeel dat zorgt voor huishoudelijke taken zoals koken, schoonmaken, klusjes en de was (De Weijers., 2023).

De leefgroep ligt op een rustige, afgelegen locatie aan de rand van een bos, wat zorgt voor een ontspannende omgeving. Deze ligging biedt niet alleen rust, maar ook mogelijkheden voor activiteiten in de natuur, zoals wandelingen en kampvuuravonden, wat bijdraagt aan het welzijn van de bewoners.

Er wordt groepsbegeleiding aangeboden. De jongeren krijgen de kans om deel te nemen aan zowel individuele als groepsgebonden activiteiten. Er wordt een huiselijke en dagelijkse structuur gecreëerd, waarbij ook voldoende vrije momenten worden voorzien die de jongeren naar eigen wens kunnen invullen. Tijdens weekends en vakanties kunnen zij, indien mogelijk, naar hun ouders of andere netwerkleden. Samen met de jongeren wordt bekeken wat de mogelijkheden zijn (De Weijers., 2023).

Naast de groepsbegeleiding is er ook individuele begeleiding (IB) binnen de leefgroep. Een vaste begeleider fungeert als vertrouwenspersoon voor de jongere. Bij deze begeleider kunnen ze terecht voor vragen, problemen of gewoon een gesprek. Samen stellen ze persoonlijke doelstellingen op, waar ze samen aan werken. Elke zes maanden wordt de voortgang geëvalueerd en worden de doelen, indien nodig aangepast (De Weijers., 2023).

Voor jongeren die op termijn zelfstandig gaan wonen, wordt er kamertraining aangeboden. Hierbij worden ze door hun individuele begeleider ondersteund bij het aanleren van vaardigheden en het bereiken van doelstellingen, zodat ze de stap naar zelfstandig wonen gemakkelijker kunnen zetten (De Weijers., 2023).

Daarnaast wordt ook het netwerk van de jongeren begeleid, oftewel contextbegeleiding. Hierbij wordt samengewerkt met ouders, grootouders, pleegouders of andere belangrijke personen in het leven van de jongeren. Deze begeleiding vindt plaats via maandelijkse gesprekken. Ook wordt er nauw samengewerkt met de school van de jongere (De Weijers., 2023).

Junitas speelt flexibel in op de uiteenlopende hulpvragen binnen de jeugdzorg door gebruik te maken van diverse aanpakken. Ze vertrekken altijd vanuit het unieke verhaal, de krachten en de mogelijkheden van de jongeren. Samen met de jongeren, hun context en alle ondersteunende partners werken ze aan een plan dat gericht is op een positief toekomstperspectief. Ouders en jongeren hebben inspraak in dit proces en dragen vanuit een gelijkwaardige positie actief bij aan de vormgeving ervan (De Weijers., 2023).

2.3 Overtuigingen en waarden

Huize de Weijers gelooft dat elke jongere uniek en waardevol is, met talenten en mogelijkheden die erkend en versterkt moeten worden. Er is een sterke overtuiging dat crisissen en conflicten geen obstakels hoeven te zijn, maar juist kansen bieden voor groei en positieve verandering. Dit komt voort uit een diep respect voor de autonomie van jongeren en hun netwerk. De organisatie staat voor het bieden van sturing waar nodig, terwijl jongeren de ruimte krijgen om zelf verantwoordelijkheid te nemen en hun eigen pad te bewandelen (S. Fabiano, persoonlijke communicatie, 8 november 2024).

De waarden van de organisatie zijn geworteld in oprechte betrokkenheid, menswaardigheid en rechtvaardigheid. Het respecteren van de eigenheid en de situatie van jongeren staat centraal, met de overtuiging dat iedereen de kans verdient om zich volledig te ontplooiën. Vertrouwensrelaties en open communicatie vormen de basis van hun aanpak. Er wordt

gewerkt vanuit het geloof dat duurzame verandering alleen bereikt kan worden door samen te werken en in verbinding te blijven (S. Fabiano, persoonlijke communicatie, 8 november 2024).

Huize de Weijers stelt reflectie en professionele groei centraal. Het voortdurende streven naar verbetering en innovatie in methodieken zorgt ervoor dat de hulpverlening afgestemd blijft op de behoeften van jongeren (evidence-based handelen). Daarnaast hechten zij waarde aan samenwerking binnen een gedeelde visie, waarbij collega's elkaar versterken en samen bijdragen aan het bereiken van doelen (samenwerkingsfunctie) (S. Fabiano, persoonlijke communicatie, 8 november 2024).

Authenticiteit en voorbeeldgedrag zijn belangrijke pijlers binnen de organisatie. Junitas gelooft dat waarden niet alleen worden uitgedragen, maar ook zichtbaar moeten zijn in het handelen van elke professional. Dit inspireert jongeren om na te denken over wat echt belangrijk is en stimuleert hen om hun krachten te benutten (S. Fabiano, persoonlijke communicatie, 8 november 2024).

Met een brede maatschappelijke visie werkt de organisatie aan een samenleving waarin menswaardigheid, duurzaamheid en rechtvaardigheid centraal staan. Zij geloven in het creëren van een structuur die ontwikkeling bevordert, waarbij vasthoudendheid en doelgerichtheid hand in hand gaan met respect en empathie (S. Fabiano, persoonlijke communicatie, 8 november 2024).

2.4 Visie

Het netwerk 'Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen' verenigt organisaties die werken aan meer welzijn en geluk voor kinderen, jongeren en hun omgeving. Zij richten zich op het ondersteunen en versterken van kwetsbare kinderen, jongeren en hun context, met bijzondere aandacht voor zij die moeilijk toegang vinden tot hulp (inclusie en diversiteit). Kinderen en jongeren worden benaderd als volwaardige partners, met erkenning voor hun eigenheid, kwaliteiten en mogelijkheden (emancipatie). Vanuit hun noden bieden ze maatwerk dat haalbaar en passend is voor de jongere en zijn leefomgeving (Visie Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen., 2021).

Vanuit een christelijke bewogenheid en met respect voor ieders overtuiging spelen ze in op maatschappelijke ontwikkelingen (beleidsfunctie). Medewerkers die gestimuleerd worden om te groeien in deskundigheid bouwen aan kwaliteitsvolle relaties met kinderen, jongeren en hun netwerk. Door deze inzet dragen ze bij aan een inclusieve, zorgzame en solidaire samenleving gekenmerkt door gelijkwaardigheid, ecologisch bewustzijn en verantwoordelijkheidszin (inclusie en diversiteit). Het opvoedingsproject 'Opvoeden met Don Bosco als gids en tochtgenoot' vormt hierbij een leidraad, met als doel een betere levenskwaliteit en een menswaardige samenleving te realiseren (empowerment) (Visie Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen., 2021).

2.5 Missie

Junitas speelt flexibel in op de uiteenlopende hulpvragen binnen de jeugdzorg door gebruik te maken van diverse aanpakken. Ze vertrekken altijd vanuit het unieke verhaal, de krachten en de mogelijkheden van de jongeren (empowerment en emancipatie). Samen met de jongeren, hun context en alle ondersteunende partners werken ze aan een plan dat gericht is op een positief toekomstperspectief. Ouders en jongeren hebben inspraak in dit proces en dragen vanuit een gelijkwaardige positie actief bij aan de vormgeving ervan (community building) (De Weijers., 2023).

Kleinschalige afdelingen, die gekenmerkt worden door een huiselijk en warm klimaat met aandacht voor betrokkenheid en kwaliteit, vormen het fundament van hun werking. Ze bestaan uit meerdere afdelingen zoals het dagcentrum 'De Passer', het jongenstehuis,... De kwaliteit van de hulpverleningsrelatie staat daarbij centraal (orthopedagogische functie). De relatie en de dialoog met jongeren dienen als belangrijkste houvast en instrument (kwaliteitsvolle relaties). Ze vertrekken niet alleen vanuit de hulpvraag en de noden van de jongeren, maar gaan samen op zoek naar hun krachten, sterktes en toekomstperspectieven. Door krachtgericht en oplossingsgericht te werken, stimuleren ze jongeren om op hun eigen tempo hun leertraject en persoonlijke doelen vorm te geven (vraaggericht en vraaggestuurd) (De Weijers., 2023).

Met een team van bekwame, goed opgeleide en gemotiveerde medewerkers realiseren ze hun missie. Deze medewerkers worden voortdurend gestimuleerd en ondersteund om te groeien in deskundigheid en betrokkenheid. Tegelijkertijd laten ze zich uitdagen door nieuwe inzichten in de hulpverlening en door actuele maatschappelijke vraagstukken (innovatie en ondernemerschap) (De Weijers., 2023).

3 Literatuurstudie

3.1 Wat is trauma?

Trauma is een diepgaande ervaring die een blijvende invloed kan hebben op de fysieke, emotionele en psychologische ontwikkeling van een persoon. Het begrip trauma verwijst niet enkel naar de ingrijpende gebeurtenis zelf, maar vooral naar hoe het individu die gebeurtenis ervaart en erop reageert. Trauma ontstaat wanneer iemand wordt geconfronteerd met een gebeurtenis of reeks gebeurtenissen die zijn of haar vermogen om ermee om te gaan overstijgt (Dierickx, 2022).

Bij jonge kinderen speelt trauma zich vaak af in de context van relaties, zoals binnen het gezin. Dit maakt het extra complex, omdat hun basisvertrouwen in volwassenen en hun omgeving kan worden aangetast. Traumatische ervaringen variëren sterk en omvatten bijvoorbeeld mishandeling, verwaarlozing, intrafamiliaal geweld, langdurige stress of het ontbreken van een veilige, voorspelbare omgeving (Dierickx, 2022).

Een goed functionerend en veerkrachtig brein speelt een cruciale rol bij het omgaan met stressvolle situaties en tegenslagen in het leven. De basis voor deze veerkracht wordt al gelegd tijdens de prenatale fase. De ontwikkeling van de hersenen verloopt in verschillende fasen. Als eerste ontstaat het zogenaamde reptielenbrein, dat verantwoordelijk is voor het reguleren van essentiële lichaamsfuncties zoals ademhaling, spijsvertering en de bloedsomloop. Dit hersengebied speelt ook een belangrijke rol bij instinctieve overlevingsreacties, met name in bedreigende of gevaarlijke omstandigheden (Breinbijsluiter., z.d.).

Daarna ontwikkelt zich het limbisch systeem, ook wel het zoogdierenbrein genoemd. Dit deel van de hersenen is betrokken bij het ervaren van emoties, het aansturen van gedrag en het opslaan van herinneringen. Het meest recent geëvolueerde deel van het brein is de neocortex, of het mensenbrein. Dankzij dit hersengebied is het mogelijk om rationeel te denken, te leren en emoties te reguleren. Een gezonde samenwerking tussen deze drie hersendelen is noodzakelijk voor een optimale mentale en emotionele ontwikkeling (Breinbijsluiter., z.d.).

Na de geboorte maakt het brein van een kind een razendsnelle ontwikkeling door. Door dagelijkse interacties met ouders en andere opvoeders worden in korte tijd miljoenen neurale verbindingen gevormd. Wanneer een baby bijvoorbeeld huilt vanwege honger of pijn en de ouder daarop adequaat reageert met voeding of troost, leert het kind dat zijn signalen effect hebben en dat het kan vertrouwen op zijn omgeving. Deze ervaringen leggen de basis voor het ontwikkelen van vertrouwen, het omgaan met emoties en het reguleren van stress (Breinbijsluiter., z.d.).

Herhaling speelt hierbij een sleutelrol: hoe vaker een bepaalde ervaring voorkomt, hoe sterker de bijbehorende hersenverbindingen worden. Dit geldt zowel voor positieve als negatieve ervaringen. Wanneer een kind herhaaldelijk wordt blootgesteld aan stressvolle of onveilige situaties, activeert het brein een alarmsysteem waarbij met name het reptielenbrein wordt geactiveerd. Het kind zal dan reageren met een van de drie typische stressreacties: vechten, vluchten of bevriezen. In dergelijke situaties worden de hogere hersenfuncties tijdelijk onderdrukt, wat het vermogen tot logisch nadenken en emotiebeheersing beperkt (Breinbijsluiter., z.d.).

Als een kind na een stressvolle situatie steun ontvangt van een zorgzame en betrouwbare volwassene, kan het stresssysteem weer tot rust komen. De samenwerking tussen de hersendelen wordt dan hersteld. De aanwezigheid van een stabiele volwassene die het kind bescherming en emotionele ondersteuning biedt, is dus essentieel voor een gezonde hersenontwikkeling en het versterken van de veerkracht (Breinbijsluiter., z.d.).

Bij kinderen die langdurig worden blootgesteld aan stress zonder voldoende ondersteuning, blijft het alarmsysteem van het brein continu geactiveerd. Hierdoor kan het kind blijven hangen in een constante staat van paraatheid, ook wanneer er geen sprake meer is van direct gevaar. Dit kan leiden tot blijvende stressreacties, zoals agressie, terugtrekgedrag of bevriezing, met als gevolg mogelijke sociaal-emotionele, gedragsmatige en cognitieve problemen. Een chronisch ontregeld stresssysteem kan uiteindelijk schade aanrichten aan het brein, wat op latere leeftijd gevolgen kan hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid (Breinbijsluiter., z.d.).

Deze bevindingen sluiten nauw aan bij wat de literatuur over trauma beschrijft. De gevolgen van traumatische ervaringen in de kindertijd kunnen ingrijpend zijn. Wanneer een kind een trauma meemaakt, kan het stressresponsstelsel in de hersenen en het zenuwstelsel structureel ontregeld raken. Het lichaam verkeert dan continu in een verhoogde staat van alertheid, waardoor het kind sterker en sneller reageert op (al dan niet reële) bedreigingen. Kleine prikkels, zoals een plotselinge stemverheffing, kunnen al voldoende zijn om een 'vecht', 'vlucht' of 'bevries'-reactie op te wekken. Deze reacties kunnen zich vervolgens uiten in bijvoorbeeld agressief gedrag, sociale terugtrekking, moeite met concentratie of heftige emotionele uitbarstingen (Dierickx, 2022).

Trauma heeft ook invloed op de ontwikkeling van de hersenen. In de eerste levensjaren is de hersenontwikkeling enorm gevoelig voor externe prikkels. Bij langdurige stress worden de hersenen "afgestemd" op overleving, wat nuttig kan zijn in gevaarlijke situaties, maar schadelijk in een veilige omgeving zoals een kinderopvang of school. Dit kan ertoe leiden dat kinderen moeite hebben met het aangaan van relaties, het reguleren van hun emoties en het vertrouwen op anderen (Dierickx, 2022).

Een belangrijk aspect van trauma is dat het niet universeel is: dezelfde gebeurtenis kan door de ene persoon als traumatisch worden ervaren, terwijl een ander hier minder of zelfs geen last van heeft. Dit hangt af van diverse factoren, zoals genetische aanleg, eerdere ervaringen, de beschikbaarheid van steun (zoals een veilige begeleider) en de leeftijd waarop het trauma plaatsvond. Voor jonge kinderen is de aanwezigheid van een betrouwbare volwassene cruciaal in het beperken van de negatieve effecten van traumatische ervaringen. Zonder deze steun kan een kind een "verkleind tolerantievenster" ontwikkelen, waardoor het sneller overprikkeld raakt of zich juist afsluit van de wereld (Dierickx, 2022).

De Window of Tolerance, ook wel het venster van verdraagzaamheid genoemd, is een concept dat aangeeft binnen welke grenzen een persoon in staat is om op een gezonde manier om te gaan met stress en emoties (zie bijlage 1). Zolang iemand zich binnen dit venster bevindt, blijft het zenuwstelsel gereguleerd en is er ruimte om helder te denken, gevoelens te verwerken en in contact te blijven met de omgeving. Zodra stress of spanning

te groot wordt, verlaat het lichaam dit evenwicht en ontstaat er dysregulatie. Sommige mensen reageren dan met een verhoogde staat van alertheid, onrust of angst, wat men hyperarousal noemt. Anderen reageren met terugtrekking, vermoeidheid of emotionele afvlakking, wat men hypoarousal noemt. Vooral mensen met een verleden van trauma of met een autismespectrumstoornis ervaren vaker een nauwer venster, waardoor zij sneller over- of onderprikkeld raken. Het is daarom belangrijk om te werken aan het herkennen van signalen van ontregeling en om jongeren te helpen terugkeren naar hun venster. Dit kan door middel van veiligheid, structuur, ademhaling, lichaamsgerichte oefeningen en relationele afstemming. Binnen trauma-sensitieve begeleiding vormt dit model een waardevol kader om gedrag beter te begrijpen en veerkracht bij jongeren te versterken (Dr. Neff, 2025).

Trauma kan in verschillende vormen voorkomen. Een eerste categorie is type-I-trauma, wat verwijst naar een plotselinge, onverwachte en kortstondige ingrijpende gebeurtenis. Voorbeelden hiervan zijn een ernstig verkeersongeluk, een natuurramp, een gewelddadige confrontatie of seksueel geweld (Van Deth, 2017). Dit type trauma kan leiden tot intense gevoelens van angst, overweldigende gedachten, herbelevingen en nachtmerries (Meurs et al., 2017).

Daarnaast bestaat type-II-trauma, dat het gevolg is van herhaalde of langdurige blootstelling aan stressvolle en bedreigende situaties. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij mensen die opgroeien in oorlogsomstandigheden, slachtoffer zijn van herhaaldelijke fysieke mishandeling of seksueel misbruik in de jeugd (Van Deth, 2017). De gevolgen van dit type trauma vertonen gelijkenissen met die van type-I, maar kunnen door de aanhoudende aard vaak diepgaander en langduriger zijn, met verstrekkende gevolgen voor de mentale en emotionele stabiliteit (Meurs et al., 2017).

Het derde type trauma wordt beschreven als 'complex trauma', ook wel bekend als 'vroeg relationeel trauma' of 'ontwikkelingstrauma' (early developmental trauma – developmental trauma). Dit verwijst naar traumatische ervaringen op zeer jonge leeftijd binnen de zorgcontext, een omgeving die normaal gesproken stabiliteit, veiligheid en geborgenheid

zou moeten bieden. In sommige gevallen wordt deze omgeving echter een bron van angst, dreiging en tekort aan essentiële zorg, stimulatie, warmte en liefde (Meurs et al., 2017).

Complex trauma kan ontstaan door onvoorspelbare zorg, zoals een ouder die liefdevol en warm is, maar onder invloed van alcohol of drugs plots agressief reageert. Het omvat vormen van verwaarlozing waarbij fundamentele fysieke behoeften, zoals voeding, warmte en geborgenheid, niet worden vervuld. Daarnaast kunnen ook psychische noden, zoals responsiviteit, affectie, plezier, stimulatie en structuur, ernstig tekortschieten (Meurs et al., 2017).

Verder kan complex trauma voortkomen uit blootstelling aan direct of indirect geweld, onredelijke straffen, extreme onvoorspelbaarheid en ingrijpende verlieservaringen. Dit type trauma wordt vaak minder snel als zodanig herkend, maar heeft een diepe impact op het functioneren en de ontwikkeling van het kind. Het beïnvloedt niet alleen het kind zelf, maar ook de ouders en andere zorgfiguren in zijn omgeving (Meurs et al., 2017).

Voor sommige mensen blijft de impact van een traumatische gebeurtenis langdurig voelbaar. Ze ervaren aanhoudend verdriet en pijn, waardoor herstel moeilijk is en een terugkeer naar hun vroegere levenswijze onmogelijk lijkt. Het verlies dat ze hebben geleden en de constante emotionele pijn kunnen verlamrend werken. In sommige gevallen voelen ze zich overweldigd en zien ze geen mogelijkheden tot herstel (Shiro, 2023).

Vanuit een klinisch perspectief wordt deze aandoening gedefinieerd als posttraumatische stressstoornis (PTSS). Deze stoornis kan jarenlang aanhouden en kan ontstaan na verschillende soorten ingrijpende ervaringen. PTSS treft mensen ongeacht hun sociaaleconomische status, etnische achtergrond of culturele afkomst (Shiro, 2023).

3.2 Wat houdt trauma-sensitief werken in?

Trauma-sensitief werken houdt in dat professionals in staat zijn om rekening te houden met de effecten van trauma op het gedrag en de emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het is een bewuste, zorgzame benadering die niet alleen de symptomen van trauma erkent, maar ook probeert te begrijpen wat er achter het gedrag van een jongere

schuilgaat. Deze aanpak richt zich op het bieden van veiligheid, voorspelbaarheid en ondersteuning, zodat jongeren zich begrepen voelen en kunnen herstellen van de negatieve gevolgen van trauma (Dierickx, 2022).

Een belangrijk aspect van trauma-sensitief werken is het reguleren van stressreacties. Jongeren die trauma hebben ervaren, reageren vaak anders op stressvolle situaties, omdat hun stresssysteem voortdurend alert is op mogelijke dreiging. Dit kan zich uiten in overmatige reacties, zoals boosheid, angst of teruggetrokkenheid. Door een veilige en kalmerende omgeving te creëren, kunnen begeleiders jongeren helpen om hun emoties te reguleren. Dit is cruciaal voor hun herstel, omdat het hen in staat stelt om zich open te stellen voor nieuwe, positieve ervaringen en om vertrouwen op te bouwen in hun omgeving (Dierickx, 2022).

Trauma-sensitief werken richt zich niet alleen op de directe interactie met kinderen, maar omvat ook het creëren van systemen en organisaties die afgestemd zijn op de behoeften van kinderen met trauma. Professionals moeten in staat zijn om triggers te herkennen die stress of angst bij kinderen veroorzaken en leren hoe ze een kalme en ondersteunende omgeving kunnen bieden. Voorspelbaarheid en routine zijn hierbij essentieel, omdat ze kinderen een gevoel van controle geven. Daarnaast helpt deze benadering kinderen om hun emoties beter te reguleren en positieve ervaringen op te doen, wat bijdraagt aan hun herstel. Het succes van deze aanpak hangt sterk af van de bereidheid van organisaties om trauma-sensitieve praktijken te integreren in hun beleid en dagelijkse routines (SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021).

Een trigger is een prikkel of situatie die bij iemand met trauma een intense emotionele reactie kan oproepen. Dit kan een direct herkenbare prikkel zijn, zoals een geur of geluid, maar ook iets subtiels dat onbewust herinneringen oproept. Triggers verschillen sterk van persoon tot persoon. Voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) kunnen triggers leiden tot klachten zoals flashbacks, nachtmerries, hevige angst of vermijdingsgedrag. Het herkennen en begrijpen van deze reacties is essentieel in het ondersteunen van mensen met trauma (Triggers., 2024).

Daarnaast speelt het opbouwen van een warme en ondersteunende relatie een centrale rol in trauma-sensitieve zorg. Jongeren die trauma hebben meegemaakt, hebben vaak moeite met het aangaan van veilige relaties, omdat ze gewend zijn geraakt aan onveiligheid en afwijzing. Door geduld en begrip te tonen en de jongere te laten zien dat ze worden gewaardeerd, kunnen begeleiders een veilige haven bieden. Dit helpt niet alleen bij het herstellen van vertrouwen, maar versterkt ook de veerkracht van de jongere, wat essentieel is voor hun verdere ontwikkeling (Dierickx, 2022).

Trauma-sensitief werken gaat verder dan het reageren op gedrag. Het vereist dat begeleiders een stap terug doen en zich afvragen wat de jongere nodig heeft en wat hem of haar heeft beïnvloed. In plaats van gedrag te bestraffen, wordt gezocht naar manieren om de jongere te ondersteunen en te helpen groeien. Dit kan bijvoorbeeld door aandacht te besteden aan triggers en te begrijpen hoe deze samenhangen met eerdere ervaringen. Het gaat erom te erkennen dat het gedrag van de jongere vaak een logisch gevolg is van wat ze hebben meegemaakt, en om hen te begeleiden naar een plek van herstel en zelfvertrouwen (Dierickx, 2022).

Door trauma-sensitief te werken, creëren begeleiders een omgeving waarin jongeren niet langer bepaald worden door hun trauma, maar juist kansen krijgen om zichzelf te ontwikkelen. Het biedt hun een veilige basis van waaruit ze kunnen leren, spelen en relaties aangaan. Het laat zien dat zorg en begrip een krachtige impact kunnen hebben, zelfs zonder therapeutische interventies. Trauma-sensitief werken is daarmee niet alleen een aanpak, maar een manier van denken en handelen die gericht is op het herstellen van vertrouwen, het bouwen van veerkracht en het creëren van een toekomst vol mogelijkheden voor jongeren die het nodig hebben (Dierickx, 2022).

Wanneer individuen geconfronteerd worden met de gevolgen van traumatische ervaringen, ontstaat er vaak een nood aan een gestructureerd proces dat hen kan ondersteunen in hun herstel. In dit kader biedt het vijf-fasenmodel voor posttraumatische groei een waardevol houvast. Dit model beschrijft hoe mensen stap voor stap hun trauma kunnen herkennen, verwerken en uiteindelijk omvormen tot persoonlijke groei en versterking. Trauma-sensitief

werken sluit nauw aan bij deze benadering, omdat het begeleiders in staat stelt jongeren effectief te ondersteunen tijdens dit proces van herstel en transformatie (Shiro, 2023).

In de eerste fase wordt erkend dat eerdere ervaringen pijn hebben veroorzaakt en nog steeds invloed uitoefenen op het dagelijks leven. Acceptatie van deze realiteit vormt de basis voor verdere ontwikkeling (Shiro, 2023).

De tweede fase draait om ontwaken, waarbij veiligheid en bescherming centraal staan. Het creëren van een veilige omgeving, bijvoorbeeld door begeleiding van een therapeut, mentor of een ondersteunende gemeenschap, is essentieel om verdere groei mogelijk te maken (Shiro, 2023).

De derde fase is gericht op verandering, er wordt een nieuw narratief gevormd. Dit houdt in dat er ruimte ontstaat om nieuwe perspectieven te ontwikkelen en een toekomstbeeld te schetsen waarin verbindingen en mogelijkheden worden verkend (Shiro, 2023).

De vierde fase is die van integratie waarin opgedane inzichten worden verwerkt en een vernieuwd zelfbeeld wordt gevormd. De eerdere ervaringen worden niet langer als belemmerend ervaren, maar dragen bij aan een dieper begrip van de eigen identiteit, relaties en de bredere maatschappelijke context (Shiro, 2023).

De laatste fase, transformatie, wordt gekenmerkt door groei en wijsheid. In deze fase wordt een evenwicht gevonden tussen autonomie en verbondenheid, waarbij het individu bewust richting geeft aan het leven. Er ontstaat ruimte voor persoonlijke vervulling, zingeving en het delen van ervaringen met anderen (Shiro, 2023).

3.3 Trauma sensitieve opvoeding

Er zijn vijf pijlers die richting geven aan een trauma-sensitieve opvoeding. De eerste pijler betreft het creëren van een veilige omgeving. Veiligheid vormt de basis voor de emotionele ontwikkeling van een kind en wordt gekenmerkt door voorspelbaarheid, betrouwbaarheid, eerlijkheid en transparantie. Wanneer een kind zich geborgen voelt, krijgt het de ruimte om zich op emotioneel vlak verder te ontwikkelen. Het waarborgen van veiligheid omvat niet

alleen fysieke bescherming, maar ook zorg en opvoeding op maat, afgestemd op de individuele behoeften van het kind (Witte, 2018).

Daarnaast speelt het bevorderen van positieve relaties een essentiële rol. Een belangrijke taak van de begeleider is het ondersteunen van het kind bij het (her)opbouwen van betekenisvolle verbindingen met anderen. De relatie tussen de begeleider en het kind fungeert hierbij als oefenruimte, waarin niet-helpende interactiepatronen kunnen worden doorbroken. Door anders te reageren dan het kind gewend is, kan een negatieve dynamiek worden doorbroken. Bovendien is het waardevol om het kind in contact te brengen met één of twee andere betrouwbare personen, bijvoorbeeld op school of binnen een hobbyomgeving. Het doel is dat het kind positieve sociale interacties ervaart en momenten van vreugde beleeft, zodat negatieve associaties met relaties kunnen worden vervangen door constructieve ervaringen (Witte, 2018).

De derde pijler richt zich op het ontwikkelen van emotieregulatie. Traumatische ervaringen kunnen de ontwikkeling van hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor impuls- en emotiebeheersing belemmeren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat het brein een hoge mate van neuroplasticiteit heeft, waardoor het ook op latere leeftijd mogelijk is om nieuwe vaardigheden aan te leren op het gebied van emotieregulatie. Kinderen met ingrijpende ervaringen hebben begeleiding nodig bij het reguleren van hun emoties. Dit gaat niet primair om het begrenzen van gedrag, zoals boosheid of angst, maar juist om het ondersteunen van het kind bij het hervinden van innerlijke rust (Witte, 2018).

Een andere belangrijke pijler is de samenwerking met ouders. Wanneer een kind uit huis wordt geplaatst, is het van belang dat de begeleiding zich niet alleen richt op het kind, maar ook op de ouders en hun rol in dit proces. Ondanks de fysieke afstand blijven zij in de meeste gevallen een belangrijke rol spelen in het leven van hun kind. Daarbij kan ook de bredere sociale kring, zoals grootouders, andere familieleden of leerkrachten, een ondersteunende rol vervullen. Voor het kind is het cruciaal om te begrijpen dat het geen schuld draagt aan de ontstane situatie en dat het niet als 'slecht' wordt bestempeld (Witte, 2018).

Tot slot vormt psycho-educatie een belangrijke pijler binnen trauma-sensitieve begeleiding. Kinderen en jongeren met een traumatische achtergrond dragen vaak een 'onzichtbare last' met zich mee, bestaande uit negatieve overtuigingen over zichzelf, anderen en de wereld. Zij leggen dikwijls geen verband tussen hun gedrag en de ingrijpende ervaringen uit het verleden. Door psycho-educatie kan een begeleider uitleg geven over de impact van complex trauma, wat kan bijdragen aan het vergroten van het zelfinzicht en de bereidheid om traumagerichte hulp te accepteren. Daarnaast helpt psycho-educatie ook de betrokken professionals, doordat het hen inzicht biedt in de oorsprong van gedragingen die voortkomen uit onverwerkte pijn (Witte, 2018).

3.4 Hoe beïnvloed hechtingstijl het gedrag en de behoefte van jongeren met een traumatisch verleden?

De manier waarop we als kind een band vormen met onze ouders, oftewel onze hechtingsstijl, speelt een cruciale rol in hoe we later omgaan met het herstellen van trauma's. Afhankelijk van de kwaliteit van deze band kan deze ons beschermen tegen tegenslagen of juist zelf een bron van trauma vormen. Onderzoek door de jaren heen heeft geleid tot de identificatie van vier verschillende hechtingsstijlen (Shiro, 2023).

De eerste stijl is de 'veilige' hechtingsstijl. Wanneer een kind opgroeit bij ouders of verzorgers die responsief en zorgzaam zijn en een gevoel van liefde en veiligheid bieden, is de kans groot dat het zich als volwassene ook geliefd en veilig voelt binnen intieme relaties. Dit uit zich in het gemak waarmee iemand emotionele banden aangaat en wederzijdse afhankelijkheid en vertrouwen binnen relaties ervaart (Shiro, 2023).

De tweede stijl is de 'vermijdende' hechtingsstijl. Mensen met deze stijl zijn vaak emotioneel afstandelijk en zien het als een kracht dat ze niemand nodig hebben. Dit gedrag kan voortkomen uit een jeugd waarin ouders emotioneel onbeschikbaar waren of waarin het kind te maken had met een verslavingsproblematiek bij de ouder of een afwezige ouderfiguur. Dergelijke ervaringen kunnen ertoe leiden dat iemand als volwassene moeite heeft met intieme relaties en zich moeilijk kwetsbaar opstelt. Dit kan een impact hebben op zowel partnerrelaties als de band met eigen kinderen, tenzij men bewust kiest voor verandering (Shiro, 2023).

De derde stijl wordt aangeduid als ‘angstige’ hechting, soms ook ‘emotionele honger’ genoemd. Deze stijl ontwikkelt zich wanneer ouders inconsequent zijn in hun zorg en genegenheid. Een kind kan zowel liefde als emotionele verwaarlozing ervaren, wat leidt tot onzekerheid over hoe het zich moet gedragen in relaties. Volwassenen met deze hechtingsstijl hebben vaak moeite om een stabiele, liefdevolle relatie te onderhouden en kunnen een sterke behoefte voelen aan emotionele verbondenheid, zelfs wanneer de relatie niet gezond of wederkerig is (Shiro, 2023).

De laatste hechtingsstijl is ‘gedesorganiseerd’ en wordt als de meest complexe en onzekere beschouwd. Deze stijl is gebaseerd op angst en ontstaat wanneer ouders tegelijkertijd een bron van veiligheid en angst vormen. Kinderen die opgroeien in onvoorspelbare of gewelddadige thuissituaties kunnen zich emotioneel onveilig voelen. Dit kan op latere leeftijd leiden tot problemen in relaties, waarbij er enerzijds een verlangen naar intimiteit is, maar anderzijds een diepgewortelde angst om gekwetst te worden (Shiro, 2023).

Een veilige hechting biedt een sterke basis voor veerkracht en helpt bij het verwerken van traumatische ervaringen. Personen met deze hechtingsstijl ontwikkelen doorgaans gezonde relaties, durven steun te vragen en behouden een evenwicht tussen verbondenheid en autonomie. Hierdoor zijn ze beter bestand tegen emotionele ontregeling. Toch kan een uitzonderlijk ingrijpende gebeurtenis ook bij hen leiden tot trauma. In zulke gevallen kan alsnog posttraumatische groei plaatsvinden (Shiro, 2023). Aan de andere kant kunnen mensen met een gedesorganiseerde hechting, vaak voortkomend uit een jeugd met instabiele relaties en weinig emotionele veiligheid, kwetsbaarder zijn na tegenslagen. Tegelijkertijd blijkt dat juist deze ervaringen hen soms ontvankelijk maken voor persoonlijke groei, doordat zij bewuster werken aan hun herstel en ontwikkeling (Shiro, 2023).

3.5 Hoe kan een begeleider omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen die voortkomen uit trauma?

Traumatische ervaringen kunnen diepe sporen nalaten in zowel het lichaam als de geest. Deze sporen kunnen leiden tot gedragsproblemen en emotionele uitbarstingen bij kinderen en jongeren. Voor begeleiders is het essentieel om deze reacties te begrijpen en effectief te ondersteunen (Van der Kolk, 2016).

Van der Kolk legt uit dat trauma niet alleen psychologische, maar ook fysiologische effecten heeft. Het lichaam blijft als het ware in een staat van verhoogde paraatheid, wat kan resulteren in overreacties op ogenschijnlijk alledaagse situaties. Dit verklaart waarom getraumatiseerde kinderen soms onverwachte woede-uitbarstingen of teruggetrokken gedrag vertonen (Van der Kolk, 2016).

Een effectieve manier om met deze gedragsproblemen om te gaan, is door het lichaam te betrekken bij de therapie. Van der Kolk benadrukt het belang van lichaamsgerichte therapieën, zoals yoga en mindfulness, die kunnen helpen bij het reguleren van emoties en het herstellen van het gevoel van veiligheid in het eigen lichaam. Deze benaderingen kunnen de fysiologische effecten van trauma verminderen en bijdragen aan emotionele stabiliteit (Van der Kolk, 2016).

Daarnaast is het creëren van een veilige en voorspelbare omgeving cruciaal. Getraumatiseerde kinderen hebben vaak moeite met vertrouwen en voelen zich snel bedreigd door onvoorspelbare situaties. Door consistentie te bieden en een stabiele relatie op te bouwen, kunnen begeleiders een gevoel van veiligheid en vertrouwen bevorderen. Dit houdt in dat zij geduldig en empathisch reageren, duidelijke grenzen stellen en vermijden dat het kind wordt blootgesteld aan situaties die oude trauma's kunnen activeren (Van der Kolk, 2016).

Een belangrijk aspect binnen trauma-sensitieve begeleiding is het erkennen van de rol die innovatieve therapieën kunnen spelen in het verwerkingsproces van jongeren met traumatische ervaringen. Van der Kolk (2016) wijst op het potentieel van behandelingen zoals EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en neurofeedback, die bijdragen aan het herstructureren van traumatische herinneringen en het bevorderen van emotieregulatie. Dergelijke methoden helpen jongeren om hun ervaringen niet opnieuw te herbeleven, maar deze op een veilige en gecontroleerde manier te verwerken (Van der Kolk, 2016).

EMDR is een gestructureerde psychotherapeutische methode die specifiek werd ontwikkeld voor de behandeling van trauma. De therapie maakt gebruik van bilaterale stimulatie, zoals oogbewegingen, die het natuurlijke verwerkingsproces van de hersenen activeren. Volgens

Greenwald en Camden (2019) is EMDR bijzonder bruikbaar in het werken met kinderen en adolescenten, omdat het toelaat om traumatische herinneringen opnieuw te benaderen zonder dat de jongere deze volledig hoeft te herbeleven. Hierdoor ontstaat ruimte voor betekenisgeving, gedragsverandering en versterking van het zelfbeeld. De auteurs benadrukken dat EMDR niet alleen effectief is bij posttraumatische stressstoornis (PTSS), maar ook bij gerelateerde emotionele en gedragsproblemen (De Jongh et al., 2019)

De combinatie van EMDR en een trauma-sensitieve begeleidingsstijl versterkt het herstelproces doordat beide benaderingen vertrekken vanuit veiligheid, stabiliteit en respect voor het tempo van het kind. Het is daarom belangrijk dat begeleiders niet alleen kennis hebben van deze therapieën, maar ook openstaan voor samenwerking met gespecialiseerde therapeuten. Op die manier kan begeleiding complementair zijn aan de therapie, en ontstaat er een geïntegreerde ondersteuning die afgestemd is op de noden van het kind of de jongere (De Jongh et al., 2029)

Het bieden van een stabiele routine kan helpen om de stress te verminderen en het gevoel van controle en voorspelbaarheid te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door vaste dagindelingen en duidelijke afspraken te hanteren. Daarnaast is het opbouwen van een warme en betrouwbare relatie van groot belang. Kinderen moeten weten dat ze op hun begeleider kunnen rekenen en dat deze hen steunt, zelfs wanneer zij moeilijk gedrag vertonen. Het vermijden van prikkels die traumatische herinneringen of stressreacties kunnen uitlokken, zoals harde geluiden of onverwachte veranderingen, draagt bij aan een veilige omgeving waarin het kind zich beter kan ontwikkelen (SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021).

Kinderen met trauma hebben vaak moeite om hun emoties op een gezonde manier te reguleren. Begeleiders kunnen hen ondersteunen door hen te helpen bij het benoemen van hun gevoelens, zodat ze leren herkennen en begrijpen wat ze ervaren. Dit kan door middel van gespreksvoering waarin emoties worden benoemd en erkend, zonder deze te minimaliseren of te negeren (SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021).

Daarnaast kunnen kalmeringsstrategieën zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness en repetitieve activiteiten, zoals wandelen of muziek luisteren, bijdragen aan het herstel van emotionele stabiliteit. Het is belangrijk dat begeleiders geduldig en consequent blijven, zelfs

wanneer een kind ongepast gedrag vertoont. Consequente en voorspelbare reacties helpen het kind om beter om te gaan met zijn emoties en verminderen op termijn de kans op escalaties (Dierickx, 2022).

Trauma sensitieve zorg vraagt om een multidisciplinaire aanpak. Begeleiders kunnen samenwerken met ouders, therapeuten en andere professionals om een consistente en ondersteunende omgeving voor het kind te creëren. Door gezamenlijk inzicht te ontwikkelen in de behoeften van het kind en gezamenlijke strategieën af te spreken, kan de zorg effectiever en doeltreffender zijn. Regelmatig overleg en afstemming tussen alle betrokken partijen dragen bij aan een geïntegreerde aanpak, wat de kans op een succesvolle ondersteuning vergroot (Dierickx, 2022).

4 Methodologie

4.1 Onderzoeksvraag

Zoals al eerder besproken in de indeling hebben verschillende begeleiders een vorming gehad over trauma-sensitief te werk gaan. Maar de vertaalslag naar de praktijk blijft een uitdaging. Vanuit deze vaststelling werd de volgende onderzoeksvraag geformuleerd 'Hoe kunnen begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen?'.

4.2 Onderzoeksdoel

Dit onderzoek heeft als doel om inzicht te verkrijgen in hoe begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief kunnen werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen. Trauma-sensitief werken houdt in dat begeleiders zich bewust zijn van de impact die traumatische ervaringen kunnen hebben op het gedrag, de emoties en de cognitieve ontwikkeling van jongeren (Dierickx, 2022). Een trauma-sensitieve benadering stelt begeleiders in staat om een veilige, voorspelbare en ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren zich optimaal kunnen ontwikkelen en veerkracht kunnen opbouwen (Van der Kolk, 2016).

Om dit doel te bereiken, wordt in dit onderzoek verkend welke methodieken en benaderingen bijdragen aan trauma-sensitief werken en hoe deze in de praktijk kunnen worden toegepast binnen Junitas Huize de Weijers. Daarnaast wordt onderzocht welke uitdagingen begeleiders ervaren in het werken met jongeren met trauma-ervaringen en welke kennis en vaardigheden zij nodig hebben om hun begeleiding af te stemmen op de behoeften van deze jongeren.

Om een volledig en genuanceerd beeld te schetsen, wordt in dit onderzoek niet alleen gekeken naar de ervaringen en inzichten van de begeleiders binnen Junitas Huize de Weijers, maar worden ook externe perspectieven meegenomen. Er zal onderzoek worden gedaan bij twee externe organisaties namelijk het Jeugdcentrum Kajo en Sint Vincentius waar eveneens ervaring is met trauma-sensitieve begeleiding. Daarnaast wordt Anja Loyens een expert op dit gebied, bevraagd om verdiepende inzichten te verkrijgen. Door deze verschillende

perspectieven te combineren wordt beoogd om een breed gedragen en praktisch toepasbaar kader te ontwikkelen voor trauma-sensitief werken binnen Junitas Huize de Weijers.

4.3 Onderzoeksvragen

Om het onderzoeksdoel te beantwoorden, worden de volgende onderzoeksvragen gesteld:

- Waarom is het belangrijk om trauma-sensitief te werken in de begeleiding van jongeren?

Deze vraag richt zich op het belang van een trauma-sensitieve benadering en de impact die dit heeft op de psychosociale ontwikkeling van jongeren.

- Welke uitdagingen ervaren begeleiders bij het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt?

Deze vraag richt zich op de moeilijkheden die begeleiders in de praktijk ervaren bij het werken met jongeren die trauma-gerelateerde problemen hebben.

- Hoe kan een begeleider omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen die voortkomen uit trauma?

Deze vraag onderzoekt welke strategieën en technieken effectief zijn in het omgaan met uitdagend gedrag dat voortkomt uit traumatische ervaringen.

- Welke kennis en vaardigheden hebben begeleiders nodig om trauma-sensitief te werken?

Hier wordt onderzocht welke specifieke competenties en vaardigheden begeleiders moeten ontwikkelen om jongeren met trauma-ervaringen optimaal te kunnen ondersteunen.

5 Dataverzameling

5.1 Bevraging van de externe organisaties (Jeugdcentrum Kajo en Sint Vincentius vzw)

Om inzicht te verkrijgen in hoe andere organisaties trauma-sensitief werken en welke methodieken zij hanteren, worden twee externe organisaties namelijk het Jeugdcentrum Kajo en Sint Vincentius vzw betrokken in dit onderzoek. De bevraging van deze organisaties gebeurt door middel van gestructureerde interviews (zie bijlage 2 voor interviewleidraad) (van der Donk & van Lanen., 2021).

De interviews worden vooraf voorbereid aan de hand van een lijst met gerichte vragen die aansluiten bij de onderzoeksvragen. Semi-gestructureerde interviews bieden de mogelijkheid om een vaste set vragen te stellen, terwijl er tegelijkertijd ruimte blijft voor verdiepende vragen en spontane inzichten. Door deze interviews wordt een vergelijking mogelijk tussen de trauma-sensitieve werkwijzen van beide organisaties, wat kan bijdragen aan waardevolle aanbevelingen voor verbetering (AthenaCheck., z.d.).

5.2 Bevraging van Anja Loyens (expert in trauma-sensitief werken)

Om het onderzoek verder te verdiepen met wetenschappelijke en praktijkgerichte inzichten, wordt een diepte-interview afgenomen met Anja Loyens, een expert op het gebied van trauma-sensitieve begeleiding. Ze werkt bij pleegzorg en geeft hier vormingen rond trauma-sensitief handelen aan pleegouders. Dit interview richt zich op de theoretische onderbouwing van trauma-sensitief werken, de effecten ervan op jongeren en de vaardigheden die begeleiders nodig hebben om dit effectief toe te passen (zie bijlage 3 voor interviewleidraad) (AthenaCheck., z.d.).

Ook deze bevraging is een gestructureerd interview. Door de expertise van Anja Loyens in het onderzoek te betrekken, wordt de theoretische basis versterkt en worden wetenschappelijk onderbouwde adviezen verzameld die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van concrete richtlijnen voor begeleiders.

5.3 Bevraging van de begeleiders van Junitas Huize de Weijers

De begeleiders van Junitas Huize de Weijers spelen een centrale rol in dit onderzoek, omdat zij in de praktijk dagelijks werken met jongeren die trauma-ervaringen hebben. Om een volledig beeld te krijgen van hun ervaringen, uitdagingen en behoeften op het gebied van trauma-sensitief werken, hiervoor wordt er een enquête voor afgenomen.

Om een breed beeld te krijgen en om de mening van alle begeleiders mee te nemen in het onderzoek, wordt een enquête afgenomen. Deze enquête bevat zowel gesloten als open vragen, zodat er kwantitatieve gegevens kunnen worden verzameld over de houding van begeleiders ten aanzien van trauma-sensitief werken, maar ook kwalitatieve inzichten over de knelpunten en behoeften in hun werkpraktijk (zie bijlage 4 voor enquête vragen)

5.4 Verwerking van data

Zoals eerder vermeld, werden drie interviews en één enquête afgenomen bij de begeleiders van Junitas Huize De Weijers. De verzamelde gegevens betroffen voornamelijk minder gestructureerde data, bestaande uit tekstuele antwoorden op open vragen en geluidsopnamen. Dergelijke kwalitatieve gegevens laten zich niet gemakkelijk kwantificeren en vereisen doorgaans een tijdsintensieve analyse (van der Donk & van Lanen., 2021).

Voor de verwerking van deze data werd gekozen voor de analysemethode horizontaal vergelijken. Hierbij worden de antwoorden van verschillende respondenten op dezelfde open vraag naast elkaar gelegd, met als doel het identificeren van overeenkomsten en verschillen. Op basis van deze vergelijking werd een beknopte samenvatting van de belangrijkste bevindingen opgesteld (van der Donk & van Lanen., 2021).

6 Resultaten

6.1 Bevraging externe organisaties Jeugdcentrum Kajo

Begeleiders van het jeugdzorgcentrum Kajo ondervinden verschillende uitdagingen in het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt. Ze zijn actief in een leefgroep binnen de bijzondere jeugdzorg, waar ze werken met kinderen tussen 0 en 12 jaar. In de praktijk ervaren ze een verschuiving in de leeftijd waarop probleemgedrag ernstigere vormen aanneemt. Terwijl dit tien jaar geleden pas meer rond de puberteit merkbaar werd, worden nu al bij jongere kinderen forse gedragsproblemen waargenomen. Deze problemen zijn vaak gelinkt aan de traumatische ervaringen die de kinderen met zich meedragen.

Werken met kinderen die trauma hebben meegemaakt, vraagt veel tijd, ruimte en geduld. Een traumaverwerkingstraject kan niet onmiddellijk worden opgestart; er is eerst nood aan een stabiele basis en een vertrouwensband. In veel gevallen ontbreekt het echter aan deze fundamentele bouwstenen, waardoor het verwerkingsproces beïnvloedt. Bovendien krijgen steeds meer kinderen de diagnose 'complex trauma'. De begeleiding hiervan vereist een uiterst individuele en op maat gemaakte aanpak, waarbij het telkens een zoektocht is naar wat werkt voor elk specifiek kind.

Het merendeel van deze kinderen is gebaat bij een één-op-één-aanpak. In de leefgroepen verblijven gemiddeld tien kinderen samen, begeleid door twee medewerkers. Naast de zorg voor de kinderen, hebben de begeleiders ook andere huishoudelijke taken zoals wassen en koken. Hierdoor is het niet mogelijk om elk kind de individuele aandacht te geven die het nodig heeft. Daarnaast worden begeleiders geconfronteerd met lange wachtlijsten voor ondersteunende hulp. Wanneer een kind wordt aangemeld voor intensievere hulp, zoals een kinderpsychiatrische opname, krijgen ze vaak te horen dat het kind niet verder geholpen kan worden vanwege de complexiteit van de context en problematiek. Dit leidt tot een situatie waarin begeleiders van het kastje naar de muur worden gestuurd en er binnen de jeugdhulp onvoldoende gepaste ondersteuning beschikbaar is voor deze kinderen.

Binnen de leefgroep wordt bovendien een toenemende externaliserende coping waargenomen bij kinderen met een complex trauma. Voorbeelden van externaliserend gedrag zijn agressie, woede-uitbarstingen, vandalisme en impulsief gedrag. Wanneer zij in stressvolle situaties terechtkomen, uit zich dit steeds vaker in 'Fight'-gedrag. Agressie tegenover materiaal, andere kinderen of zichzelf komt steeds vaker voor. De begeleiders beschikken niet over de nodige middelen en expertise om hier op een veilige en effectieve manier mee om te gaan.

Een bijkomend probleem is dat problemen vaak te lang aanslepen. Kinderen die in de leefgroep terechtkomen, hebben met hun ouders al verschillende hulpverleningstrajecten doorlopen, zonder succes. Hierdoor zijn veel bruggen reeds opgeblazen en wordt een langdurig verblijf in een leefgroep, vaak tot 18 jaar, als enige oplossing voorgesteld. Nochtans tonen diverse studies aan dat een langdurig verblijf in een leefgroep nefast is voor de ontwikkeling van het kind.

Ook de houding van ouders vormt een uitdaging. Veel ouders erkennen hun eigen rol in de problematiek niet en beschouwen de uithuisplaatsing als het enige trauma van hun kind. Volgens hen zou het trauma verdwijnen als het kind terug thuis zou mogen wonen. Dit gebrek aan erkenning zorgt ervoor dat ouders zich verzetten tegen traumaverwerkingstrajecten en hun kind hierin niet ondersteunen. Kinderen, gedreven door loyaliteit naar hun ouders, nemen deze houding over wat resulteert in een vicieuze cirkel.

Tot slot vormt de financiële situatie een bijkomende hindernis. De middelen binnen de jeugdzorg zijn ontoereikend om hulp op de private markt in te schakelen. Privépsychologen en psychiaters hebben iets kortere wachtlijsten, maar hun diensten zijn vaak te duur. Ouders kunnen deze kosten niet dragen en de voorziening beschikt niet over voldoende budget om hierin bij te springen. Dit zorgt ervoor dat kinderen niet tijdig de gespecialiseerde hulp krijgen die ze nodig hebben, waardoor hun problemen zich verder opstapelen en de situatie binnen de leefgroep steeds complexer wordt.

6.2 Bevraging externe organisatie Sint Vincentius

Binnen de werking van Sint Vincentius wordt sterk benadrukt dat trauma-sensitief werken een fundamenteel onderdeel vormt van de begeleiding van jongeren. Veel jongeren die in begeleiding komen, hebben traumatische ervaringen opgedaan in hun jeugd, zoals mishandeling, verwaarlozing, oorlogen of het ontbreken van een veilige hechtingsfiguur. Deze ervaringen hebben een blijvende impact op hun gedrag, emotionele ontwikkeling en vertrouwen in anderen.

Het is van groot belang dat begeleiders het gedrag van jongeren niet enkel symptomatisch benaderen, maar trachten te begrijpen vanuit een traumaperspectief. Wanneer jongeren bijvoorbeeld agressief, teruggetrokken of impulsief gedrag vertonen, is dit vaak een uiting van onveiligheid of een copingmechanisme om zichzelf te beschermen. Door dit gedrag te interpreteren vanuit hun traumageschiedenis, kunnen begeleiders de jongere op een meer begripvolle en constructieve manier benaderen.

Trauma-sensitief werken helpt dus om een omgeving te creëren waarin jongeren zich gehoord, erkend en veilig voelen. Pas wanneer er sprake is van emotionele en fysieke veiligheid, kunnen jongeren tot rust komen, zich openen en aan hun herstel en ontwikkeling werken. Het bevordert ook het wederzijds vertrouwen tussen jongere en begeleider, wat essentieel is voor het opbouwen van een werkrelatie en het creëren van positieve veranderingsprocessen.

Het begeleiden van jongeren met traumatische ervaringen brengt diverse uitdagingen met zich mee voor de medewerkers van Sint Vincentius. Een eerste belangrijke uitdaging is dat jongeren vaak gedrag vertonen dat moeilijk te plaatsen is of dat als 'moeilijk' wordt bestempeld. Dit gedrag is echter niet zomaar problematisch, maar vormt vaak een uiting van trauma. Het inschatten of gedrag voortkomt uit trauma, hechtingsproblematiek of andere ontwikkelingsstoornissen vraagt veel kennis en ervaring.

Daarnaast worden begeleiders regelmatig geconfronteerd met intense emoties of onverwachte uitbarstingen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld heftig reageren op ogenschijnlijk kleine gebeurtenissen, omdat die voor hen herinneringen oproepen aan vroegere onveilige

situaties. Dit vraagt van de begeleider een grote mate van emotionele beschikbaarheid, maar tegelijkertijd ook het vermogen om professioneel afstand te bewaren. Dat spanningsveld is een constante evenwichtsoefening.

Bovendien kunnen begeleiders geconfronteerd worden met hun eigen kwetsbaarheden of emoties tijdens het werken met getraumatiseerde jongeren. Zelfreflectie en het bespreekbaar maken van gevoelens binnen het team zijn dan ook cruciaal om de draagkracht te behouden en de kwaliteit van begeleiding te garanderen.

In de praktijk van Sint Vincentius wordt ingezet op een aanpak die gericht is op rust, voorspelbaarheid en het bieden van veiligheid. Wanneer een jongere een emotionele uitbarsting heeft, is het van belang dat de begeleider niet onmiddellijk ingrijpt met controlemaatregelen of straf, maar eerder probeert te begrijpen wat de uitlokkende factor was. De eerste stap is om de jongere tot rust te brengen, door nabij te blijven zonder te forceren en door kalmte en structuur uit te stralen.

Tijdens zulke momenten is het essentieel om niet te veroordelen, maar om erkenning te geven aan het onderliggende gevoel of de angst die speelt bij de jongere. Pas na de escalatie kan een verhelderend gesprek plaatsvinden waarin samen wordt teruggeblikt op wat er gebeurde. Op die manier leert de jongere beter om te gaan met zijn of haar emoties en wordt er gewerkt aan emotieregulatie.

Daarnaast is het stellen van duidelijke grenzen een belangrijke factor. Jongeren hebben behoefte aan structuur en voorspelbaarheid, zeker wanneer ze uit onveilige thuissituaties komen. Grenzen bieden veiligheid, zolang ze consequent en met respect worden toegepast. Het doel is om gedrag te begrijpen en daarop gepast te reageren.

Om trauma-sensitief te kunnen handelen, moeten begeleiders binnen Sint Vincentius beschikken over een grondige kennis van trauma en de manieren waarop trauma zich kan uiten in gedrag en emoties. Kennis van hechtingstheorieën, stressregulatie, de werking van het brein onder stress en de typische reacties van getraumatiseerde jongeren is noodzakelijk om gepast te kunnen handelen.

Daarnaast zijn er een aantal kernvaardigheden essentieel. Zelfreflectie staat daarbij centraal: begeleiders moeten zich bewust zijn van hun eigen emoties, triggers en reacties, zodat ze adequaat kunnen blijven functioneren in moeilijke situaties. Het vermogen om actief te luisteren, zonder meteen te willen oplossen of corrigeren is eveneens belangrijk. Verder moeten begeleiders stabiliteit en rust kunnen uitstralen, zelfs wanneer een jongere zich chaotisch of agressief gedraagt.

Teamwerking en intervisie zijn ook belangrijke pijlers binnen Sint Vincentius. Door met collega's ervaringen te delen, steun te vinden en samen te reflecteren, kunnen begeleiders hun handelen bijsturen en de nodige draagkracht behouden. Tenslotte is een open leerhouding cruciaal: trauma-sensitief werken vraagt voortdurende vorming en bijscholing, omdat inzichten over trauma en begeleiding voortdurend evolueren.

6.3 Bevraging van Anja Loyens (expert in trauma-sensitief werken)

Trauma-sensitief werken is essentieel om de achtergrond van jongeren beter te begrijpen en hen op een passende manier te ondersteunen. Veel jongeren in pleegzorg hebben een beladen verleden waarin ze te maken hebben gehad met misbruik, verwaarlozing of andere vormen van onveiligheid. Dit kan leiden tot complex trauma, wat een diepgaande impact heeft op hun gedrag en emotionele ontwikkeling. Door trauma-sensitief te werken, leren begeleiders en pleegouders om gedrag niet enkel als probleemgedrag te zien, maar om erachter te kijken en te begrijpen welke onderliggende gevoelens en gedachten hieraan ten grondslag liggen. Dit helpt om jongeren op een empathische en effectieve manier te begeleiden en om hen een veilige omgeving te bieden waarin ze zich kunnen ontwikkelen.

Het werken met getraumatiseerde jongeren brengt verschillende uitdagingen met zich mee. Begeleiders kunnen geconfronteerd worden met ernstige gedragsproblemen, emotionele uitbarstingen en een diepgeworteld wantrouwen bij de jongere. Een uitdaging is bijvoorbeeld het omgaan met jongeren die herhaaldelijk liegen. In plaats van dit als een bewuste keuze te beschouwen, is het belangrijk te begrijpen dat liegen soms een beschermingsmechanisme is. Daarnaast kan het een uitdaging zijn om met ouders of pleegouders samen te werken, vooral wanneer er sprake is van een beladen verleden. Soms is het ook frustrerend voor begeleiders wanneer zij zien dat een jongere steeds opnieuw in een schadelijke situatie belandt, ondanks

alle inspanningen. Dit kan gevoelens van machteloosheid oproepen en vragen doen rijzen over de effectiviteit van de hulpverlening.

Een belangrijke aanpak bij het omgaan met gedragsproblemen en emotionele uitbarstingen is het leren kijken achter het gedrag. Dit betekent dat begeleiders proberen te begrijpen welke triggers een bepaald gedrag veroorzaken en welke on vervulde behoeften hieraan ten grondslag liggen. Een concrete strategie is bijvoorbeeld het werken met het "Window of Tolerance"-model, waarmee wordt bepaald in hoeverre een jongere in een stressvolle situatie nog in staat is om te functioneren. Als een jongere buiten zijn of haar "raampje" van tolerantie treedt, is het belangrijk om methodieken toe te passen die helpen bij regulatie, zoals het bieden van structuur, voorspelbaarheid en emotionele ondersteuning. Daarnaast is het cruciaal om flexibel om te gaan met de begeleidingsstrategie: als een bepaalde aanpak niet werkt, moet een begeleider openstaan voor alternatieve benaderingen en blijven zoeken naar wat het beste aansluit bij de jongeren.

Om trauma-sensitief te kunnen werken, is zowel theoretische kennis als zelfreflectie van groot belang. Begeleiders moeten vertrouwd zijn met modellen zoals de gedragsdriehoek, het ijsbergmodel en cognitieve therapie. Deze kaders helpen hen om gedrag te analyseren en beter te begrijpen wat er zich onder de oppervlakte afspeelt. Daarnaast is zelfreflectie cruciaal. Begeleiders moeten zich bewust zijn van hun eigen referentiekader en hoe dit hun interactie met jongeren beïnvloedt. Door inzicht te krijgen in hun eigen emoties en reacties, kunnen zij bewuster en effectiever handelen. Bovendien is het belangrijk dat begeleiders zich blijven bijscholen en openstaan voor nieuwe inzichten binnen trauma-sensitieve begeleiding, zodat ze jongeren zo goed mogelijk kunnen ondersteunen in hun ontwikkeling.

6.4 Bevraging begeleiders Junitas Huize De Weijers

Trauma-sensitief werken is van groot belang omdat jongeren die trauma's hebben meegemaakt vaak worstelen met gevoelens van onveiligheid en moeite hebben met het reguleren van hun emoties. Dit kan zich uiten in verschillende gedragingen, zoals agressie, angst, teruggetrokken gedrag en moeite met het vertrouwen van volwassenen. De begeleiders van Huize De Weijers benadrukken in de enquête dat het essentieel is om een veilige en betrouwbare omgeving te bieden, waarin jongeren zich beschermd voelen en de

kans krijgen om zich te ontwikkelen. Daarbij wordt aangegeven dat trauma doorwerkt in de manier waarop jongeren zichzelf en de wereld om hen heen ervaren. Daarom is het van belang dat begeleiders traumagerichte benaderingen gebruiken, die de jongeren helpen bij het verwerken van hun ervaringen en het herstellen van hun emotionele balans. De begeleiders gaven unaniem aan dat trauma-sensitief werken zeer belangrijk is voor de begeleiding van jongeren, omdat het hen helpt om hun veerkracht te vergroten en hen beter te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling.

De begeleiding van jongeren met een traumatische achtergrond brengt volgens de begeleider diverse, diepgaande uitdagingen met zich mee. Eén van de meest benoemde moeilijkheden binnen Huize De Weijers is het feit dat jongeren onder stress of in crisismomenten vaak terugvallen in een vroegere emotionele ontwikkelingsfase. Dit betekent dat een jongere van bijvoorbeeld 17 of 18 jaar zich in een stresssituatie plots kan gedragen als een kind van 3 tot 5 jaar. Deze regressie vraagt van de begeleider een bijzonder afgestemde aanpak: hoe bied je troost of nabijheid aan een jongvolwassene die plots zorg nodig heeft zoals een jong kind? Dit roept bij begeleiders ook vragen op over wat gepast is binnen de context van professionele zorg, terwijl ze intuïtief voelen dat nabijheid en veiligheid net dan het hardst nodig zijn.

Daarnaast is het gebrek aan vertrouwen dat veel getraumatiseerde jongeren hebben ten opzichte van volwassenen een structurele uitdaging. Vertrouwen opbouwen vraagt tijd, consistentie en doorzettingsvermogen en dat terwijl jongeren vaak juist in het begin van een begeleidingstraject hun grenzen opzoeken. Ze kunnen intens reageren op situaties, soms met woede-uitbarstingen of door zich terug te trekken zichzelf. Dit gedrag is vaak een beschermingsmechanisme, maar kan door begeleiders als confronterend of ontmoedigend worden ervaren. Bovendien is het voor hen essentieel om ondanks deze weerstand of afstandelijkheid toch nabij te blijven, zodat de jongere zich niet opnieuw verlaten voelt.

Een andere terugkerende moeilijkheid is dat jongeren soms weinig inzicht hebben in hun eigen trauma's of er moeilijk over kunnen praten. Vooral wanneer het trauma zich binnen de gezinscontext heeft voorgedaan – zoals mishandeling, verwaarlozing of uithuisplaatsing – is het extra lastig om dit bespreekbaar te maken. De jongeren voelen vaak een diepe loyaliteit naar hun ouders, ook als die ouders het trauma hebben veroorzaakt. Deze existentiële loyaliteit kan ertoe leiden dat jongeren hun trauma minimaliseren of zelfs ontkennen, wat het

verwerken en begeleiden bemoeilijkt. Begeleiders worstelen dan met de vraag hoe ze jongeren kunnen helpen reflecteren zonder hen te dwingen of te breken met hun eigen gevoel van verbondenheid met het gezin van herkomst.

Ook praktische belemmeringen spelen een rol, zoals lange wachtlijsten voor psychologische of therapeutische hulp. Begeleiders ervaren hierdoor dat jongeren soms maanden moeten wachten op gespecialiseerde ondersteuning, waardoor zij in de tussentijd de enigen zijn die opvang en begeleiding kunnen bieden. Dit zet druk op hun rol, zeker wanneer ze zelf nog zoeken naar de juiste tools of vormen van ondersteuning. De aanpak is bovendien vaak erg persoonsgebonden, wat betekent dat er geen universele oplossing is. Wat bij de ene jongere werkt, kan bij een andere averechts werken. Hierdoor ontstaat bij sommige begeleiders het gevoel dat ze onvoldoende handvaten hebben om op elk individu afgestemd te kunnen reageren, zeker als collega's niet allemaal even ver zijn opgeleid in trauma-sensitief werken.

Tot slot merken begeleiders op dat het behouden van hun eigen veerkracht en emotionele evenwicht een voortdurende uitdaging vormt. Het vraagt veel van hun persoonlijke draagkracht om dag in dag uit aanwezig te blijven bij de intense emoties van jongeren, zonder zelf emotioneel overbelast te raken. Het constant in de juiste 'staat van zijn' blijven – zoals in het groen of oranje van het 'raampje' – is een vaardigheid die aandacht en zelfzorg vereist, maar die onder werkdruk of in crisissituaties niet altijd vanzelfsprekend is.

Bij het omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen is het volgens de begeleiders van Huize De Weijers belangrijk dat zij eerst zelf hun emoties reguleren voordat ze de jongere kunnen helpen. Als begeleider moet je in je eigen 'raampje' blijven, wat betekent dat je je eigen emoties onder controle moet houden om effectief met de jongere om te gaan. Dit helpt om een rustige en veilige omgeving te creëren, waarin de jongere zich gesteund voelt en zijn of haar emoties kan uiten zonder angst voor negatieve weerslag. Begeleiders geven ook aan dat het essentieel is om het gedrag van jongeren niet persoonlijk te nemen, maar altijd te kijken naar wat er onder het gedrag ligt. Het is belangrijk om te begrijpen dat gedragingen vaak een reactie zijn op diepere trauma's en dat er vaak geen snelle oplossingen zijn. Ook wordt benadrukt dat het belangrijk is om geduldig te zijn en niet te proberen om direct met de jongere in gesprek te gaan tijdens een uitbarsting. Pas wanneer de jongere is afgekoeld, kan er ruimte zijn voor reflectie en gesprek. Verder wordt aangeraden

om een team van collega's in te schakelen wanneer een begeleider zelf uit zijn of haar 'raampje' gaat, zodat anderen het proces kunnen overnemen en de situatie kunnen ondersteunen.

Begeleiders van Huize De Weijers geven aan dat ze naast de nodige theoretische kennis over trauma vooral praktische ervaring nodig hebben om trauma-sensitief te kunnen werken. Dit betekent dat zij in staat moeten zijn om emoties van jongeren te herkennen en deze op een effectieve manier te helpen reguleren. Zelfregulatie wordt vaak genoemd als een van de belangrijkste vaardigheden, omdat begeleiders in staat moeten zijn om hun eigen emoties te beheersen om een veilige en stabiele omgeving voor de jongeren te bieden. Daarnaast is het belangrijk om empathisch te kunnen communiceren met de jongeren, actief te luisteren en begrip te tonen voor hun situatie. De begeleiders noemen ook dat ze beter uitgerust zouden zijn met meer concrete handvaten en methodieken voor het omgaan met bijvoorbeeld agressie of emotionele uitbarstingen. Daarnaast wordt er gewezen op het belang van het ontwikkelen van kennis over de neurobiologische aspecten van trauma, zoals de werking van de hersenen bij stress en het leren herkennen van trauma-gerelateerde gedragingen.

Tenslotte wordt het belang van een veilig teamklimaat benadrukt, waarbij collega's elkaar kunnen ondersteunen wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld wanneer een begeleider zelf uit balans raakt door de situatie. Het blijft duidelijk dat er behoefte is aan meer vormingen, protocollen en intervisie om de benodigde kennis en vaardigheden verder te ontwikkelen.

7 Conclusie

7.1 Waarom is het belangrijk om trauma-sensitief te werken in begeleiding van jongeren?

Trauma-sensitief werken is van fundamenteel belang in de begeleiding van jongeren binnen de jeugdhulp, omdat het toelaat om gedrag te begrijpen vanuit een breder, contextueel perspectief. Jongeren die in begeleiding komen, hebben vaak een beladen verleden met traumatische ervaringen zoals mishandeling, verwaarlozing, onveilige hechting of uithuisplaatsing. Deze ervaringen kunnen leiden tot complex trauma, dat diepgaande gevolgen heeft voor hun emotionele ontwikkeling, gedragsregulatie en vertrouwen in anderen (Dierickx, 2022; Van der Kolk, 2016).

Zowel de praktijk als de literatuur onderstrepen dat het belangrijk is om niet enkel naar het gedrag zelf te kijken, maar ook naar achterliggende oorzaken. Jongeren reageren vaak vanuit een overlevingsmodus, waarbij gedrag zoals agressie, terugtrekking of impulsiviteit een manier is om met onveiligheid of angst om te gaan. Een trauma-sensitieve benadering leert begeleiders om achter dit gedrag te kijken en oog te hebben voor de onderliggende ervaringen en emoties (Dierickx, 2022; Van der Kolk, 2016).

Een veilige, voorspelbare en betrouwbare omgeving is hierbij essentieel. Enkel wanneer jongeren zich gehoord, erkend en beschermd voelen, kunnen zij tot rust komen en zich openstellen voor ontwikkeling en herstel. Binnen de werking van instellingen zoals Huize De Weijers en Sint Vincentius wordt dan ook sterk ingezet op huiselijkheid, structuur en het opbouwen van vertrouwensrelaties met jongeren. Deze werkwijze sluit aan bij wat de literatuur beschrijft als noodzakelijke voorwaarden om het stresssysteem van jongeren te reguleren en opnieuw binnen het 'Window of Tolerance' te brengen (Neff, 2025).

De gevolgen van trauma laten zich ook zien in de hersenontwikkeling. Jongeren die langdurig aan stress worden blootgesteld zonder de aanwezigheid van een steunende volwassene, ontwikkelen vaak een overactief stresssysteem. Dit kan resulteren in aanhoudende hyperarousal of juist terugtrekgedrag (Breinbijsluiter, z.d.; Dierickx, 2022). Begeleiders die

trauma-sensitief werken, leren deze signalen te herkennen en ondersteunen jongeren actief in het reguleren van emoties via rust, voorspelbaarheid en relationele afstemming.

Een ander centraal element is de hechtingsrelatie. Jongeren met een onveilige of gedesorganiseerde hechtingsstijl hebben moeite om vertrouwen op te bouwen in volwassenen. In de literatuur wordt benadrukt dat een warme, stabiele begeleidingsrelatie een belangrijk correctief emotioneel aanbod kan vormen (Shiro, 2023). Begeleiders die vanuit deze benadering werken, helpen jongeren opnieuw positieve relaties op te bouwen en hun veerkracht te versterken.

Tegelijkertijd blijkt uit praktijkonderzoek dat het vertalen van de trauma-sensitieve theorie naar de dagelijkse realiteit niet vanzelfsprekend is. Begeleiders geven aan dat ze geconfronteerd worden met systeemgrenzen zoals tijdsdruk, personeelstekort en een gebrek aan gespecialiseerde ondersteuning. Dit maakt het bieden van afgestemde zorg een voortdurende evenwichtsoefening. De literatuur benadrukt daarom het belang van een organisatiebrede aanpak, waarbij trauma-sensitief denken structureel wordt ingebed in beleid, samenwerking en opleiding (SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021).

Trauma-sensitief werken is dus meer dan een methodiek: het is een grondhouding die vraagt om voortdurende reflectie, betrokkenheid en afstemming. Door jongeren te benaderen met geduld, empathie en kennis van hun achtergrond, krijgen zij opnieuw de kans om zich te ontwikkelen buiten de grenzen van hun trauma. Het helpt hen om zichzelf te herdefiniëren, niet als slachtoffer, maar als krachtig individu met groeipotentieel.

7.2 Welke uitdagingen ervaren begeleiders bij het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt?

Het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt, stelt begeleiders binnen de jeugdhulp voor aanzienlijke uitdagingen. Zowel uit het praktijkonderzoek als uit literatuur blijkt dat deze jongeren vaak kampen met gedragsproblemen zoals agressie, impulsiviteit of teruggetrokkenheid. Deze gedragingen worden niet willekeurig gesteld, maar zijn meestal een directe reactie op een onderliggend trauma dat het stresssysteem langdurig ontregeld heeft (Dierickx, 2022; Breinbijsluiser, z.d.).

Een eerste uitdaging is het bieden van een aanpak die afgestemd is op het individu. Jongeren met complex trauma hebben nood aan een veilige, voorspelbare en ondersteunende omgeving waarin ze hun ervaringen kunnen verwerken (Meurs et al., 2017). In de praktijk blijkt het echter moeilijk om deze gepersonaliseerde aanpak te garanderen. Groepsbegeleiding, tijdsdruk en huishoudelijke verantwoordelijkheden beperken de mogelijkheid tot intensieve één-op-één-interactie.

Een bijkomende uitdaging is het gebrek aan gespecialiseerde hulpverlening. Door lange wachtlijsten en een tekort aan middelen moeten begeleiders zelf het hoofd bieden aan complexe situaties waarvoor zij zich niet altijd voldoende uitgerust voelen. Dit leidt niet alleen tot een verhoogde werkdruk, maar ook tot gevoelens van machteloosheid.

Ook op relationeel vlak brengt het begeleiden van getraumatiseerde jongeren moeilijkheden met zich mee. Door negatieve ervaringen in het verleden hebben veel jongeren moeite met het opbouwen van vertrouwen. Het heeft dan ook veel tijd, consistentie en nabijheid nodig om een vertrouwensband op te bouwen waarin traumaverwerking mogelijk wordt (Dierickx, 2022).

Ten slotte vereist het werken met getraumatiseerde jongeren een grote mate van emotionele veerkracht van de begeleiders zelf. De confrontatie met intense emoties, onverwachte uitbarstingen en soms ook het gevoel vast te zitten binnen een ontoereikend systeem, zorgt ervoor dat de professionele draagkracht onder druk komt te staan. Reflectie, teamoverleg en ruimte voor zelfzorg zijn dan ook essentieel om dit werk op een duurzame manier vol te houden.

Samengevat tonen zowel praktijkervaringen als de literatuur aan dat het begeleiden van jongeren met trauma vraagt om kennis van traumadynamieken, vaardigheden in het omgaan met complex gedrag en voldoende structurele ondersteuning. Slechts wanneer begeleiders binnen een veilige, goed georganiseerde en trauma-sensitieve context kunnen werken, is het mogelijk om jongeren perspectief te bieden op herstel en groei (Dierickx, 2022; Shiro, 2023).

7.3 Hoe kan een begeleider omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen die voortkomen uit trauma?

Het omgaan met gedragsproblemen en emotionele uitbarstingen bij jongeren met trauma vereist van begeleiders een benadering die gericht is op begrip, rust en afstemming. Zowel uit praktijkonderzoek als uit literatuur blijkt dat jongeren met trauma gebaat zijn bij een aanpak waarin het gedrag niet centraal staat, maar de betekenis ervan.

Een belangrijk gedeeld element is het gebruik van het Window of Tolerance-model. Dit model helpt begeleiders inschatten wanneer een jongere nog in staat is om op een constructieve manier om te gaan met stress, en wanneer het nodig is om regulerende maatregelen toe te passen zoals rust, voorspelbaarheid en emotionele nabijheid (Neff, 2025). Het bieden van kalmte en structuur is essentieel wanneer er een uitbarsting plaatsvindt (Dierickx, 2022).

Daarnaast is emotieregulatie een belangrijk onderdeel. Begeleiders moeten hun eigen emoties onder controle houden om effectief te kunnen reageren. Als begeleiders zelf overstuur raken, kunnen collega's worden ingeschakeld om de situatie over te nemen. Ook jongeren leren beter omgaan met hun emoties als ze de kans krijgen om na de escalatie samen te reflecteren op wat er gebeurde (Witte, 2018).

Het wijst erop dat begrip tonen voor wat onder gedrag schuilgaat cruciaal is in trauma-sensitief werken. Begeleiders nemen gedrag niet persoonlijk, maar trachten te begrijpen wat het gedrag hen vertelt over de jongere. Deze houding sluit aan bij de literatuur die stelt dat gedrag vaak een gevolg is van onverwerkte trauma's en een overlevingsstrategie is (Shiro, 2023; Dierickx, 2022).

Ook het stellen van duidelijke en consequente grenzen wordt genoemd als belangrijk onderdeel van de aanpak. Structuur en voorspelbaarheid creëren een gevoel van veiligheid, wat jongeren met een onveilige achtergrond sterk nodig hebben (Witte, 2018). Dit moet steeds op een respectvolle manier gebeuren, met oog voor het tempo en de draagkracht van de jongere.

Tot slot is geduld een essentiële kwaliteit voor begeleiders. Er zijn geen snelle oplossingen en het leerproces van jongeren met trauma verloopt vaak in kleine stappen. Het vermijden van

forceren, het opbouwen van vertrouwen en het bieden van een veilige omgeving zijn de hoekstenen van een effectieve begeleiding (Van der Kolk, 2016; Dierickx, 2022).

7.4 Welke kennis en vaardigheden hebben begeleiders nodig om trauma-sensitief te werken?

Om trauma-sensitief te kunnen werken, hebben begeleiders zowel theoretische kennis als praktische vaardigheden nodig, aangevuld met een voortdurende bereidheid tot zelfreflectie en bijscholing. Theoretische kennis over trauma, de werking van het brein onder stress en hechtingstheorieën vormen de basis om het gedrag van jongeren correct te kunnen interpreteren (Dierickx, 2022; Breinbijsluiters, z.d.). Begrip van concepten zoals het *window of tolerance* en het vijf-fasenmodel voor posttraumatische groei helpt begeleiders om gepast te reageren op stress- en overlevingsreacties van jongeren (Dr. Neff, 2025; Shiro, 2023).

Daarnaast is het vermogen tot zelfregulatie en actief luisteren onmisbaar. Begeleiders moeten hun eigen emoties en triggers leren herkennen, zodat ze in stressvolle situaties stabiliteit kunnen bieden. Door een veilige en voorspelbare omgeving te creëren, kunnen ze jongeren helpen om hun emotieregulatie te verbeteren en hun veerkracht te versterken (Van der Kolk, 2016).

Praktische modellen zoals de gedragsdriehoek, het ijsbergmodel en cognitieve therapie bieden begeleiders concrete kaders om gedrag te analyseren en af te stemmen op de onderliggende behoeften van jongeren. Daarnaast wordt het belang benadrukt van een veilig teamklimaat, waarin intervisie, collegiale ondersteuning en gedeelde reflectie bijdragen aan het behoud van draagkracht en professioneel handelen.

7.5 Hoe kunnen begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen?

Begeleiders van Junitas Huize de Weijers kunnen trauma-sensitief werken door hun kennis over trauma te koppelen aan praktische, laagdrempelige methodieken binnen een veilige, voorspelbare en ondersteunende leefomgeving. Jongeren die geplaatst zijn in residentiële hulpverlening hebben vaak een voorgeschiedenis van complex trauma, wat zich uit in

gedrag dat niet louter moet worden gecorrigeerd, maar begrepen (Dierickx, 2022; Van der Kolk, 2016). Gedrag als agressie of terugtrekking wijst vaak op een ontregeld stresssysteem en is een uiting van onveiligheid of onvermogen tot emotieregulatie.

In plaats van dit gedrag te corrigeren, vraagt trauma-sensitieve zorg om een grondhouding van begrip, nabijheid en afgestemde responsiviteit. Begeleiders moeten leren kijken achter het gedrag en continu afstemmen op de onderliggende behoeften van de jongere. Dit vereist voorspelbaarheid, rust en relationele betrouwbaarheid – factoren die het herstel van het stresssysteem ondersteunen en de veerkracht van jongeren versterken (Neff, 2025; Breinbijsluiser, z.d.).

Het Herstelkompas, een creatief en interactief hulpmiddel, biedt begeleiders binnen Junitas een concrete methode om deze visie in de praktijk te brengen. Het kompas combineert visuele en ervaringsgerichte technieken met trauma-sensitieve uitgangspunten en helpt jongeren hun emoties, triggers en herstelbehoeften te verkennen op een laagdrempelige manier. Via onderdelen zoals traumakaarten, het kompasbord en het veiligheidsplan ‘Mijn Veilig Anker’, worden jongeren actief betrokken bij hun eigen herstelproces. Dit vergroot niet alleen hun emotioneel bewustzijn en zelfregulatie, maar bevordert ook de samenwerking en het vertrouwen tussen begeleider en jongere.

Het Herstelkompas vermindert handelingsverlegenheid bij begeleiders en biedt ondersteuning bij het herkennen van signalen van ontregeling, zelfs tijdens crisissituaties. Door regelmatig reflectiemomenten in te bouwen, wordt er ruimte gecreëerd voor verdieping, gezamenlijke betekenisgeving en het versterken van de relatie (Shiro, 2023). Deze aanpak maakt het mogelijk om ondanks systeemdruk toch afgestemde en relationele zorg te bieden die aansluit bij de unieke behoeften van elk kind (SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021).

Naast het inzetten van methodieken zoals de gedragsdriehoek of het ijsbergmodel, vraagt trauma-sensitief werken ook om voortdurende zelfreflectie van begeleiders. Bewustwording van eigen triggers en reacties voorkomt dat escalaties onbedoeld versterkt worden. Teamoverleg, intervisie en gedeelde visievorming zijn daarom essentieel om dit complexe werk vol te kunnen houden en professioneel te blijven handelen.

Tot slot biedt het relationele karakter van het Herstelkompas een solide basis voor het ontwikkelen van veilige hechttingsrelaties. Begeleiders kunnen hiermee bijdragen aan het herstel van beschadigde vertrouwenservaringen, en jongeren ondersteunen in het bouwen aan een nieuw, positief zelfbeeld.

Kortom, het Herstelkompas maakt het mogelijk voor begeleiders van Huize de Weijers om trauma niet enkel te begrijpen, maar ook om het betekenisvol te vertalen naar dagelijks handelen. Door kennis, vaardigheden, reflectie en relatiegerichtheid te combineren binnen een visueel en participatief hulpmiddel, ontstaat er ruimte voor herstel, groei en veerkracht.

8 Duurzame en creatieve oplossing

8.1 Wat

Het Herstelkompas is een interactief hulpmiddel dat kinderen in staat stelt om samen met hun begeleiders inzicht te krijgen in hun eigen herstelproces. Dit hulpmiddel combineert trauma-sensitieve zorg met visuele, participatieve en ervaringsgerichte benaderingen. Het biedt zowel voor het kind als voor de begeleider concrete handvatten om te werken aan veilige hechting en het herkennen van emoties, triggers en herstelbehoeften.

8.1.1 Doel

Het Herstelkompas richt zich op het vergroten van het emotioneel bewustzijn van kinderen door hen op een speelse en laagdrempelige manier te leren emoties, situaties en triggers te herkennen en benoemen. Hierdoor kunnen zij beter omgaan met gevoelens van angst, boosheid of andere emoties die voortkomen uit traumatische ervaringen. Tegelijkertijd wordt trauma-sensitieve zorg versterkt doordat begeleiders praktische handvatten krijgen aangereikt om traumagerelateerde signalen sneller te herkennen en hun begeleiding beter af te stemmen op de unieke behoeften van elk kind. Het hulpmiddel biedt concrete tools om handelingsverlegenheid te verminderen en de vertrouwensband met het kind te versterken. Daarnaast helpt het Herstelkompas kinderen bij het ontwikkelen van een gevoel van veiligheid, controle en zelfvertrouwen, doordat zij actief betrokken worden bij hun eigen herstelproces en de mogelijkheid krijgen om keuzes te maken in hun begeleiding. Door gezamenlijke reflectiemomenten ontstaat er bovendien een betere samenwerking tussen kind en begeleider, wat bijdraagt aan wederzijds begrip, het versnellen van het herstelproces en het versterken van de onderlinge relatie.

8.1.2 Wat bevat het Herstelkompas?

1. Traumakaarten (zie bijlage 5): De traumakaarten zijn visuele kaarten die emoties, situaties en triggers representeren, samen met handvatten om ermee om te gaan. Elke kaart bevat een afbeelding van de emotie, een korte uitleg en een vraag om het kind te helpen dieper te reflecteren.

Voorbeeldkaarten:

- Angst-kaart:
 - Afbeelding: Een afbeelding van een kind dat zich klein maakt, met grote ogen van bezorgdheid.
 - Emotie: Angst
 - Uitleg: "Angst is een gevoel van onzekerheid of zorgen. Je kunt bang zijn voor veel verschillende dingen, zoals nieuwe situaties, mensen, of dingen die je niet begrijpt."
 - Vragen: "Wat maakt je bang? Kun je het beschrijven? Wat kan je helpen om je minder bang te voelen?" "Wat zou jou kunnen helpen om kalm te blijven als je bang bent?"
- Boosheid-kaart:
 - Afbeelding: Een kind met een verkrampte vuist en gefronste wenkbrauwen.
 - Emotie: Boosheid
 - Uitleg: "Boosheid ontstaat vaak wanneer we ons onrecht aangedaan voelen, of wanneer iets niet gaat zoals we willen."
 - Vragen: "Kun je de reden voor je boosheid uitleggen? Waar voel je boosheid in je lichaam?" "Wat kan helpen om je boosheid te kalmeren? Kun je denken aan een moment waarop je jezelf kalmeerde toen je boos was?"
- Verdriet-kaart:
 - Afbeelding: Een kind met tranen in de ogen, zittend op een bankje.
 - Emotie: Verdriet
 - Uitleg: "Verdriet komt vaak wanneer we iets verliezen of wanneer we ons alleen voelen."
 - Vragen: "Kun je een moment delen waarop je je verdrietig voelde? Wat hielp je toen om je beter te voelen?" "Wat zou je kunnen doen om jezelf op te vrolijken als je verdrietig bent?"
- Blijdschap-kaart:
 - Afbeelding: Een kind dat glimlacht en met open armen in de lucht springt.
 - Emotie: Blijdschap

- Uitleg: "Blijdschap is een positief gevoel dat je hebt wanneer iets goed gaat of wanneer je je gelukkig voelt."
- Vragen: "Wat maakt jou blij? Wat gebeurt er in je lichaam als je blij bent?"
"Wat kun je doen om je blij te blijven voelen als je je gelukkig voelt?"
- Neutraal-kaart:
 - Afbeelding: Een kind dat rustig zit met een neutrale gezichtsuitdrukking, handen op schoot, in een kalme omgeving.
 - Emotie: Neutraal
 - Uitleg: "Je voelt je neutraal als je nergens echt blij of verdrietig over bent. Alles is oké, zonder dat het echt opvalt."
 - Vragen: "Wat merk je aan jezelf als je je neutraal voelt? Denk je veel na of juist niet?" "Wat zou je kunnen doen als je graag wat meer energie of vrolijkheid wilt voelen?" "Vind je het fijn om je neutraal te voelen, of zou je iets willen veranderen?"

2. Kompasbord (zie bijlage 6)

Het Kompasbord is een visueel hulpmiddel waarmee kinderen hun "dagkoers" kunnen aangeven. Dit bord is beschikbaar in zowel fysieke als digitale versie.

Layout van het Kompasbord:

- Hoofdvragen:
 - Hoe voel ik me vandaag? (verschillende emoties zoals blij, verdrietig, boos, bang en neutraal)
 - Wat heb ik nodig? (Opties zoals "afleiding", "iemand om mee te praten", "een rustige plek", "beweging", "een knuffel", enz.)
 - Vandaag mijn doel: (Kinderen kunnen aangeven wat ze graag zouden willen bereiken vandaag, zoals "een moeilijke taak afronden", "deze emotie begrijpen", "rustig blijven in een spannende situatie", enz.)

3. Veiligheidsplan – "Mijn Veilig Anker" (zie bijlage 7)

Het Veiligheidsplan helpt kinderen om concrete tools te vinden voor wanneer ze zich onveilig voelen. Dit plan bevat acties en gedachten die hen helpen om zichzelf veilig te houden. Dit

kan men vergelijken met een vroeg signaleringsplan. Een vroeg signaleringsplan is een persoonlijk hulpmiddel dat wordt ingezet om vroegtijdig signalen van een terugval of crisis te herkennen en hierop te reageren. Het plan wordt samen met de jongeren opgesteld en is bedoeld om ernstige situaties te voorkomen door tijdig passende maatregelen te nemen. In het plan worden specifieke signalen beschreven die aangeven dat het minder goed gaat met iemand. Daarnaast worden stressvolle situaties benoemd die een terugval kunnen uitlokken, evenals concrete acties die ondernomen kunnen worden in verschillende fasen van achteruitgang. Ook wordt vastgelegd wat juist niet helpt in situaties, en welke beschermende factoren bijdragen aan herstel. Door het opstellen van een vroeg signaleringsplan krijgt de jongere meer inzicht in zijn of haar eigen kwetsbaarheden en wordt de regie over het herstelproces versterkt. Het plan is dynamisch en kan worden aangepast wanneer nieuwe inzichten ontstaan of de situatie verandert (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport., 2021).

Voorbeeld van een veiligheidsplan:

- Acties bij onveiligheid:
 - Adem in, adem uit: "Als ik me onveilig voel, adem ik langzaam in en uit om rustig te worden."
 - Zoek een veilige plek: "Als ik me onveilig voel, ga ik naar mijn kamer of een rustige ruimte."
 - Vraag om hulp: "Als ik me echt niet veilig voel, zoek ik een volwassene om me te helpen."
- Helpende gedachten:
 - "Ik ben sterker dan ik denk."
 - "Ik ben veilig en ik ben niet alleen."
 - "Dit gevoel gaat voorbij, ik kan het aan."

4. Reflectiemoment

Dit zijn momenten waarop het kind samen met de begeleider stilstaat bij wat er gebeurd is, wat goed ging en wat beter kan. Dit is een essentieel onderdeel van het herstelproces. Door dit dagelijks of wekelijks te doen, ontstaat er niet alleen meer inzicht in het eigen gedrag en

de emoties, maar wordt ook de vertrouwensband tussen kind en begeleider versterkt. Voorbeelden van reflectietechnieken zijn het gebruik van een gevoelsdagboek, een gesprekskaart of het invullen van een eenvoudige schaalvragenlijst. Zulke technieken zorgen ervoor dat reflectie niet oppervlakkig blijft, maar een concrete plaats krijgt in het begeleidingstraject.

8.2 Wie

Het Herstelkompas is bedoeld voor gebruik door:

- Begeleiders in de residentiële jeugdhulp (zoals bij Junitas Huize de Weijers)
- Kinderen en jongeren tussen 6 en 18 jaar met traumatische ervaringen
- Teams die jongeren met traumatische ervaringen begeleiden

8.3 Waar

In eerste instantie wordt het Herstelkompas geïntegreerd binnen de leefgroepwerking van Junitas Huize de Weijers. Het kan zowel in individuele begeleiding als in groepsverband worden ingezet.

8.4 Wanneer

- Fase 1 (0–3 maanden): creatie van het eerste prototype samen met jongeren en begeleiders.
- Fase 2 (4–6 maanden): testfase in de leefgroep met wekelijkse feedbackmomenten.
- Fase 3 (7–9 maanden): bijsturing en volledige implementatie.
- Fase 4 (vanaf 10 maanden): evaluatie, training uitbreiden naar nieuwe medewerkers en opschaling naar andere werkingen.

8.5 Hoe

Door middel van co-creatie met jongeren, workshops met begeleiders, trainingstrajecten en visuele materialen (fysiek én digitaal). Het materiaal is kindvriendelijk, flexibel inzetbaar en aanpasbaar aan verschillende leeftijden of niveaus van emotionele ontwikkeling.

8.6 Onderbouwing vanuit resultaten en conclusies

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat begeleiders binnen de residentiële jeugdhulp een duidelijke nood ervaren aan concrete handvatten die de bestaande trauma-sensitieve theorie vertalen naar bruikbare acties tijdens crisismomenten of moeilijk gedrag. Begeleiders geven aan dat zij zich vaak machteloos voelen bij het begeleiden van jongeren met een trauma en dat zij zoeken naar methodieken die hen helpen om gedrag correct te duiden en er adequaat op in te spelen (Dierickx, 2022). Het Herstelkompas speelt hierop in door gedrag van jongeren niet enkel te benaderen als probleemgedrag, maar als een signaal van een onderliggend onregelmatig stresssysteem, voortkomend uit eerdere traumatische ervaringen.

De jongeren zelf hebben vaak moeite om hun gevoelens verbaal te uiten, waardoor zij eerder geneigd zijn tot escalatie of zich terugtrekken (Breinbijsluiter, z.d.; Dierickx, 2022). Deze uitingen worden in het Herstelkompas niet beschouwd als louter lastig gedrag, maar als een gevolg van een overlevingsstrategie. Het gebruik van dit kompas maakt het mogelijk om samen met de jongere taal te geven aan gevoelens en gedrag, zonder te forceren. Op die manier ontstaat ruimte voor erkenning, regulatie en verbinding.

Daarnaast maakt het Herstelkompas het mogelijk om trauma-sensitieve inzichten te integreren in het dagelijkse begeleidingswerk, ondanks de bestaande systeembeperkingen zoals tijdsdruk, personeelskrapte of een gebrek aan gespecialiseerde hulp. Het biedt begeleiders een visueel en laagdrempelig hulpmiddel om stil te staan bij de emotionele toestand van de jongere, het eigen handelen te reflecteren en afstemming te zoeken binnen het team. Dit bevordert niet alleen de handelingsbekwaamheid, maar versterkt ook het gevoel van draagkracht en professionele verbondenheid (Shiro, 2023).

Het gebruik van het Herstelkompas sluit dus nauw aan bij wat het onderzoek beschrijft als een noodzakelijke basis voor trauma-sensitief werken: een context waarin gedrag

betekenisvol wordt geïnterpreteerd, waarin veiligheid en voorspelbaarheid centraal staan, en waarin begeleiders ruimte krijgen voor reflectie, samenwerking en ontwikkeling (Neff, 2025; SOS Kinderdorpen Internationaal et al., 2021). Binnen deze visie wordt herstel niet gezien als een lineair proces, maar als een zoektocht waarin jongeren en begeleiders samen op weg gaan naar veerkracht, erkenning en verbinding.

8.7 Duurzaamheid

Het herstelkompas is een duurzame oplossing omdat het jongeren structureel ondersteunt in hun herstelproces na trauma, in plaats van enkel te focussen op symptoombestrijding. Het biedt jongeren inzicht in hun eigen emoties, behoeften en groeimogelijkheden, wat hen helpt om veerkracht op te bouwen en zelfregie te ontwikkelen. Deze zelfkennis en betrokkenheid bij het eigen proces zorgen ervoor dat veranderingen niet tijdelijk zijn, maar ook na de begeleiding blijven doorwerken.

Bovendien sluit het herstelkompas aan bij een trauma-sensitieve benadering, waarin veiligheid, voorspelbaarheid en vertrouwen centraal staan. Jongeren voelen zich gehoord en erkend, wat de basis vormt voor herstel. Door deze aanpak leren ze niet alleen beter omgaan met hun verleden, maar bouwen ze ook aan een positief toekomstperspectief.

Het herstelkompas werkt ook relationeel: het versterkt de band tussen begeleider en jongere, waardoor er ruimte ontstaat voor diepgaande verandering. Daarnaast kan het kompas organisatiebreed ingezet worden, wat bijdraagt aan een gedeelde visie en aanpak binnen het team. Dit bevordert de continuïteit van zorg en voorkomt versnippering.

9 Discussie

Bij het uitvoeren van dit onderzoek werden waardevolle inzichten verkregen over hoe begeleiders van Junitas Huize de Weijers trauma-sensitief kunnen werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen. Tegelijkertijd kwamen enkele belangrijke beperkingen en reflectiepunten naar voren die relevant zijn voor de interpretatie van de resultaten en voor eventuele toekomstige onderzoeken.

Een eerste beperking was de beperkte respons bij het uitvoeren van de interviews. Van de tien externe organisaties die gecontacteerd werden, hebben er slechts twee effectief deelgenomen aan een interview. Hierdoor bleef de diversiteit aan perspectieven beperkt. Een grotere steekproef had mogelijks geleid tot meer genuanceerde inzichten en een beter onderbouwde vergelijking tussen verschillende praktijken. In een vervolgonderzoek zou het zinvol zijn om ruimer op voorhand contact op te nemen met organisaties, eventueel met een telefonische opvolging, om zo de kans op deelname te vergroten.

Daarnaast heeft de organisatie Jeugdcentrum Kajo gereageerd op de verzonden e-mail met het verzoek tot een interview. Er werd een afspraak ingepland, maar door omstandigheden was er slechts vijftien minuten beschikbaar om de vragen te beantwoorden. Daarom is ervoor gekozen om uitsluitend in te gaan op de vraag met betrekking tot de uitdagingen rond trauma. Op deze vraag werd een duidelijk en uitgebreid antwoord gegeven. Het blijft echter jammer dat de organisatie, door tijdsgebrek geen verdere toelichting kon geven op de andere vragen.

Eind mei volgde de onderzoeker een vorming rond trauma-sensitief werken. Deze vorming bood een aanzienlijke verdieping van de kennis en gaf extra inzichten die niet allemaal aan bod kwamen in de literatuurstudie.

Wat meteen opviel, is dat er in de literatuurstudie geen aandacht werd besteed aan het concept van Adverse Childhood Experiences (ACE's). Dit is nochtans een essentieel onderdeel in een trauma-onderzoek. ACE's verwijzen naar ingrijpende jeugdervaringen zoals emotionele, fysieke of seksuele mishandeling, verwaarlozing, familiaal geweld, ouderlijke verslaving, psychische aandoeningen bij ouders of een ouder die in de gevangenis zit. Deze ervaringen vergroten het risico op latere gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten,

kanker, verslaving, depressie en relationele moeilijkheden. Het is dus van belang dat ACE's expliciet worden opgenomen in de literatuur over trauma, aangezien ze fundamenteel zijn in het begrijpen van de oorsprong en de impact van vroegkinderlijk trauma.

Daarnaast werd tijdens de vorming ook dieper ingegaan op de dysregulatie die bij vroegkinderlijk of complex trauma optreedt op meerdere niveaus. Deze dysregulatie manifesteert zich op drie domeinen:

1. Affect en fysiologie – kinderen kunnen stemmingswisselingen ervaren, last hebben van verhoogde of verlaagde arousal, angstig of depressief zijn.
2. Aandacht en gedrag – dit uit zich onder andere in agressie, impulscontroleproblemen en concentratiestoornissen.
3. Het zelf en relaties (hechting) – kinderen kunnen een laag zelfbeeld ontwikkelen, moeite hebben met vertrouwen en gezonde relaties aangaan, en zich sociaal terugtrekken.

Deze domeinen zijn sterk verbonden met hoe een kind de wereld, zichzelf en anderen ervaart. De vorming benadrukte dat gedrag steeds geïnterpreteerd moet worden binnen de context van het trauma dat het kind mogelijk heeft meegemaakt. Een kind dat 'moeilijk gedrag' vertoont, probeert vaak op een onhandige manier om te gaan met overweldigende emoties of onveilige situaties.

Tot slot werd ook het belang van zelfzorg en een veilig werkklimaat sterk benadrukt. Hulpverleners die met getraumatiseerde kinderen werken, worden blootgesteld aan secundaire traumatisering en stress. De vorming riep op om zorg te dragen voor het eigen stressniveau, balans te vinden tussen draagkracht en draaglast en het eigen "kalm brein" te bewaren. Dit omdat het besmettelijk werkt en co-regulatie pas mogelijk maakt vanuit rust.

Verder werd in dit onderzoek gefocust op de begeleiders en hun ervaringen. Het perspectief van de jongeren zelf werd echter niet rechtstreeks bevraagd. Dit is begrijpelijk gezien ethische en praktische overwegingen, maar het is wel een gemis. Jongeren kunnen waardevolle informatie geven over hoe zij begeleiding ervaren en welke hulpverlening voor hen als veilig of ondersteunend aanvoelt. In toekomstig onderzoek zou men kunnen overwegen om met

observaties, creatieve methoden of geanonimiseerde casussen ook dit perspectief in beeld te brengen.

Wat betreft het Herstelkompas als creatieve en duurzame oplossing blijkt uit de praktijkervaringen tijdens de stage dat dit instrument potentieel biedt. Verschillende jongeren namen actief deel, beantwoordden de vragen en toonden interesse. Toch vraagt het Herstelkompas nog verdere verfijning. Het taalgebruik kan op bepaalde punten vereenvoudigd worden, in het bijzonder voor jongeren met een taalachterstand of beperkte verbale vaardigheden. Daarnaast is het aangewezen om een visuele variant te ontwikkelen, waarbij gebruik wordt gemaakt van pictogrammen, kleuren of symbolen om de innerlijke toestand van jongeren weer te geven. Dit verhoogt de toegankelijkheid.

Verder verdient het aanbeveling om het Herstelkompas sterker te integreren binnen de dagelijkse routines van de leefgroepwerking. Door het instrument onderdeel te maken van vaste momenten zoals dagbesprekingen of individuele begeleidingsgesprekken, kan het uitgroeien tot een vanzelfsprekende en vertrouwde methodiek voor zowel jongeren als begeleiders.

10 Literatuurlijst

AthenaCheck. (z.d.). *Welke soorten interviews zijn er?* [Website]. Geraadpleegd op 14 februari 2025,

<https://athenacheck.nl/kennisbank/onderzoek/onderzoeksmethoden/dataverzameling/interviews/soorten-interviews>

Breinbijsluiter., (z.d.). *Werk jij met jongeren?* [Website]. Geraadpleegd op 17 april 2025,

<https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiter/professionals-en-jongeren/>

ChatGpt (Teksten herschreven)

Complex Posttraumatic Stress Disorder. Geraadpleegd op 7 april 2025,

<https://connect.springerpub.com/content/sgremdr/13/4/284.abstract>

De Jongh et al., (2019). The Current Status of EMDR Therapy Involving the Treatment of

De Weijers- Junitas. (2023, 3 augustus). *Ons team* [Website]. Geraadpleegd 10 november

<https://www.junitas.be/de-weijers/ons-team/>

De Weijers- Junitas. (2023, 3 augustus). *Onze werking* [Website]. Geraadpleegd 10 november

2024, <https://www.junitas.be/de-weijers/onze-werking/>

Dierickx, S., & Iványi, E. (2022). *Enhancing the Capacity to combat child abuse through an Integral training and Protocol for childcare professionals (ECLIPS)*. UCLL Research & Expertise.

<https://research-expertise.ucll.be/sites/default/files/2022-05/ECLIPS%20TIC%20NL%20all.pdf>

Dr. Neff, M. (2025). The Window of Tolerance: How To Better Handle Stress. [Blog].

Geraadpleegd 11 april 2025, <https://neurodivergentinsights.com/window-of-tolerance/>

Meurs et al. (2017). *Van kwetsuur naar litteken: Hulpverlening aan kinderen met complex trauma*. Pleckmans Pro.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021, 14 september). *Signaleringsplan*.

Psychische klachten Regelhulp- Ministergie van VWS. [Website]. Geraadpleegd, 12 mei 2025,

<https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/psychische-klachten/signaleringsplan#:~:text=Een%20signaleringsplan%20is%20bedoeld%20om,als%20er%20vroeg%20voortekenen%20zijn.>

Shiro, E. (2023). Trauma als onverwacht geschenk: *De weg naar posstraumatische groei*. Copyright

SOS Kinderdorpen Internationaal, & CELCIS. (2021). *Een veilige plek om groot te worden: Plaats geven aan traumasensitieve zorg voor kinderen*. SOS Kinderdorpen Internationaal. <https://www.sos-kinderdorpen.be/files/nl-safe-places-pg-web-61826e8de5ce6.pdf>

Triggers. (2024, 22 augustus). *Wat zijn het en hoe kan je ermee omgaan?*. [Website]. Geraadpleegd 10 april 2025, <https://slachtofferwijzer.nl/artikelen/triggers-ptss-trauma-voorbeelden>

Van der Donk, C., & van Lanen, B. (2021). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Uitgeverij coutinho

Van der Kolk, B. (2016). *Traumasporen*. Uitgeverij Mens!

Van Deth, R. (2017). Inleiding in de psychopathologie. Bohn Stafleu van Loghum.

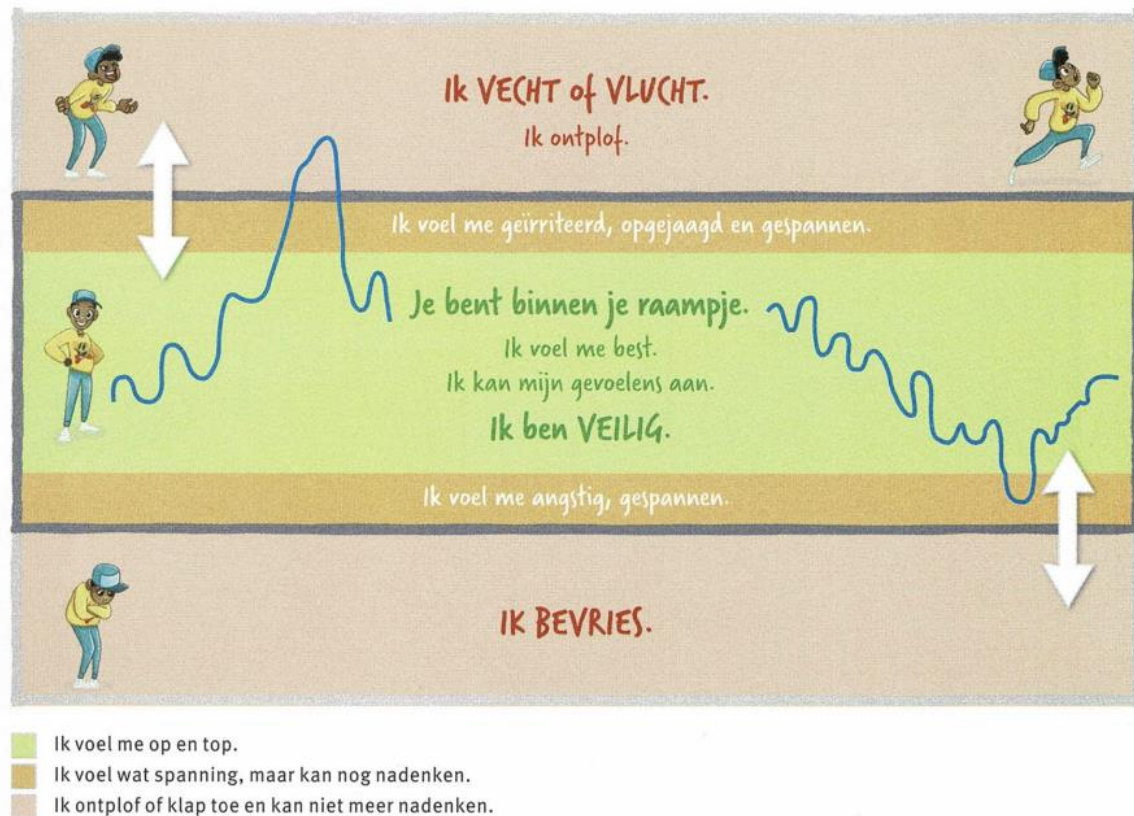
Vijf unieke deelwerkingen – Junitas. (2023, 2 juli). *Junitas* [Website]. Geraadpleegd 10 november 2024, <https://www.junitas.be/over-junitas/vijf-unieke-deelwerkingen/>

Visie Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen. (2021). *Kinderen en jongeren niet loslaten*. Geraadpleegd 10 november 2024 via https://www.jeugdhulpdonbosco.be/sites/default/files/wysiwyg/opvoedingsproject_jeugdhulp_2023.pdf

Witte, E. (2018, januari). *Hoe begeleid je kinderen en jongeren met een complex trauma in gezinsvervangende woonsituaties?* Handvaten voor jeugdprofessionals en pleeg- en gezinshuisouders. Geraadpleegd op 17 februari 2025, <https://www.nji.nl/uploads/2021-05/WEB-Hoe-begeleid-je-kinderen-en-jongeren-met-complex-trauma-in-gezinsvervangende-woonsituaties.pdf>

11 Bijlage

11.1 Bijlage 1: Window of Tolerance



11.2 Bijlage 2: Interviewleidraad

- Waarom vinden jullie het belangrijk om trauma-sensitief te werken in begeleiding van jongeren?
- Welke uitdagingen ervaren begeleiders bij het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt?
- Hoe kan een begeleider omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen die voortkomen uit trauma?
- Hoe werken jullie trauma-sensitief? Welke hulpmiddelen gebruiken jullie?
- Welke kennis en vaardigheden hebben begeleiders nodig om trauma-sensitief te werken?

- Welke positieve effecten op het vlak van trauma-sensitief handelen heeft het gehad?

11.3 Bijlage 3: Interviewleidraad Anja Loyens

- Waarom is het belangrijk om trauma-sensitief te werken in begeleiding van jongeren?
- Welke uitdagingen heb je al eens ervaren bij het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt?
- Hoe kan een begeleider omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen die voortkomen uit trauma?
- Welke methodieken zou je aanraden om trauma-sensitief te werk te gaan?
- Wat zijn positieve ervaringen in het trauma-sensitief begeleiden?
- Welke kennis en vaardigheden hebben begeleiders nodig om trauma-sensitief te werken volgens jou?

11.4 Bijlage 4: Enquête vragen

Beste begeleiders

Mijn naam is Xenia Ramaekers en ik ben een student aan UCLL, waar ik momenteel in het laatste jaar van de opleiding PBA Orthopedagogie zit. Voor mijn bachelorproef onderzoek ik hoe begeleiders van Junitas Huize De Weijers trauma-sensitief kunnen werken om de psychosociale ontwikkeling van jongeren te ondersteunen.

Om een goed beeld te krijgen van de ervaringen, knelpunten en behoeften van begeleiders, wil ik je vragen om deze enquête in te vullen. De enquête is volledig anoniem en zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen. De resultaten worden geanalyseerd en gebruikt om aanbevelingen te formuleren die kunnen bijdragen aan een trauma-sensitieve aanpak binnen de organisatie.

Alvast bedankt voor je deelname!

1. Hoe lang werk je als begeleider?

- o 0-2 jaar
- o 3-5 jaar
- o 6-10 jaar
- o 10+ jaar

2. Heb je eerder training gehad in trauma-sensitief werken?

- o Ja
- o Nee

3. Hoe beoordeel je jouw kennisniveau over trauma-sensitief werken? (Waarbij 1 weinig kennis is en 5 veel kennis is)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4. Noteer hieronder wat je al allemaal weet over trauma-sensitief werken. (open vraag)

5. Hoe belangrijk vind je trauma-sensitief werken voor de begeleiding van jongeren? (Waarbij 1 niet belangrijk is en 5 zeer belangrijk is)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

6. Welke uitdagingen ervaar je bij het werken met jongeren die een trauma hebben meegemaakt? (open vraag)

7. Welke gedragingen of emoties zie je het vaakst bij getraumatiseerde jongeren? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Agressie
- Teruggetrokken gedrag
- Emotionele uitbarstingen
- Angst en stressreacties
- Moeite met vertrouwen in begeleiders
- Anders,

namelijk:

8. Hoe zelfverzekerd voel je je in het omgaan met gedragsproblemen of emotionele uitbarstingen als gevolg van trauma? (Schaalvraag, waarbij 1 zeer onzeker is en 5 zeer zelfverzekerd is)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

9. Welke kennis of vaardigheden heb je nodig om trauma-sensitief te kunnen werken? (Open vraag)

10. Welke ondersteuning zou je willen ontvangen vanuit de organisatie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Vormingen
- Meer intervisie met collega's
- Betere richtlijnen en protocollen
- Meer ondersteuning van leidinggevenden
- Anders, namelijk:

10. Welke methodieken gebruiken jullie als organisatie om trauma-sensitief te werken? (open vraag)

11. Heb je nog andere opmerkingen of suggesties met betrekking tot trauma-sensitief werken? (Open vraag)

11.5 Bijlage 5: Traumakaarten

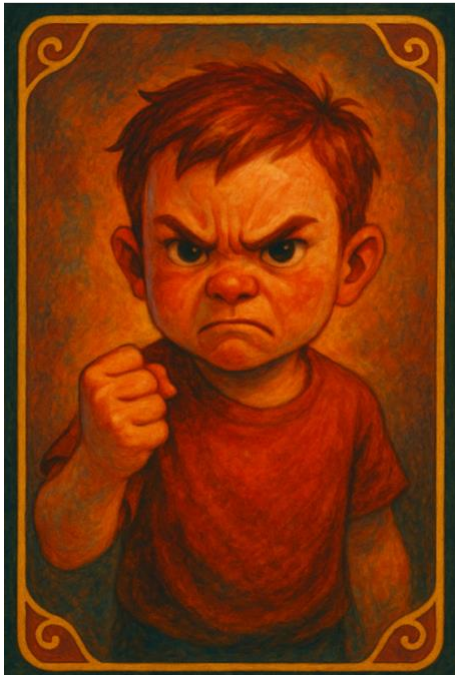
1.1: Blij



1.2: Verdriet



1.3: Boos



1.4: Bang



1.5: Neutraal



11.6 Bijlage 6: Kompasbord

Kompasbord



Hoe voel ik me vandaag?

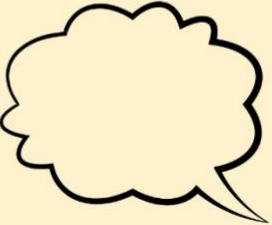
    

Blij Verdrietig Boos Bang Neutraal

Wat heb ik nodig?

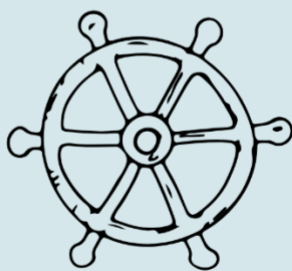
Mijn doel =



Mijn veilig anker

Helpende gedachten:

- Ik ben sterker dan ik denk
- Ik ben veilig en ik ben niet alleen
- Dit gevoel gaat voorbij, ik kan het aan



Acties:

- Adem in, adem uit
- Zoek een veilige plek
- Vraag om hulp

