

Graag traag

Langzaam
zo snel als we kunnen


Ave Regina vzw



Vertragen bij complex trauma werkt hier en nu

12 handvaten, 13 ongelukken

Dimitri Dhaene, muziektherapeut Ave Regina

Wietse Van Rossem, psychotherapeut Ave Regina



Waarom deze workshop?

Machteloosheid:

- Geen vat meer op
- Straffen en belonen => machtsstrijd
- Structuur => gevecht
- Goede intenties worden niet geloofd
- ...

Good practices bij opvoeders: « talent/buikgevoel » of « ervaring »
=> We gaan op zoek naar concrete woorden (cf. MBKT)!



Negatieve spiraal

Separatie-individuatie: 3 à 4 jaar

- Voldoende positief beeld van de ander wanneer relatie onder druk staat (= objectconstantie)
- Voldoende positief beeld van zichzelf bij het leveren van reële prestaties (= zelfconstantie)

Fase niet afgerond // kinderen met complex trauma + ...

=> Wat werkt bij jonge kinderen?



Hier en nu, in aanwezigheid

De relatie hier en nu bepaalt wat je van een kind kan vragen

- Stagiaires
- Ervaren begeleiders: « En net nu ik band begon te krijgen, doet hij zo ... »

Je moet er bij staan, je bent niet aanwezig in hun hoofd

- Afhalen en brengen
- Tafelsituaties: « niet boeren aan tafel! »



12 Handvaten

1. Intensiteit laag houden (woordgebruik, ritmering, ...)
 - Negatieve emoties op luchtige toon verwoorden: lauwe thee
 - Bekrachtig wie het goed doet in groep
 - Veilig spel / begrenzen (fysiek, psychisch)
2. Perspectief van het kind volgen/plaats van de waarheid vermijden:
 - Leugens?
 - Focussen op datgene waarover gedacht kan worden door het kind
 - Uitleggen wat zich afspeelt ts. mensen
 - Geen waarom-vragen, wel observeerbare feiten
3. Verbod/gebod = zorg! (slapen gaan, tafel afruimen)
 - Onveilige situaties verwoorden + hoe ermee omgaan? (trampoline, computer, consulent)
4. Trianguleren
5. Verantwoordelijkheid nemen voor eigen aandeel bij acting out (Als..., maar...)
6. Werkelijkheidswaarde geven/waarachtig spreken: eigen belevingen, vertrouwen, opgepompt zelfbeeld vermijden



7. Afstemmen op en differentiëren van emoties
8. Rode draden weven = meer binnenkant
 - Continuïteit aanbrengen in contact
9. Focus op scheiding tussen fantasie en realiteit
 - Overdrijving en dramatisering
10. $A \Rightarrow A'$, NOOIT van $A \Rightarrow B$
11. Erkenning \Rightarrow moet niet nu, later = beter
12. Meenemen in de beweging bij passieve overgang



Oefening

Nm heel enthousiast voor het zwemmen. Begon allemaal heel goed, genoot ervan en speelde fijn samen.

I (intensiteit van de emoties) is hoog dus HT (hedonische tonus = graad van aangenaamheid waarmee emoties worden ervaren) is mogelijk laag



Oefening vervolg

Opeens kwam hij huilend naar me toe, hij had zijn hoofd gestoten.

I nog hoger!

Werkelijkheidswaarde geven: “ai, ai dat doet zeer”

Negatieve emoties luchtig verwoorden: “dat stom zwembad, daar ben ik nu boos op”

Eigen aandeel: “sorry ik had het moeten zien aankomen”

Later overdrijving wanneer terug in de leefgroep: “X. heeft ne kop van staal”



Oefening vervolg

Ik gaf hem hiervoor de nodige aandacht

I neemt toe

maar opeens liep hij wenend weg

Vermijdende hechtingsstijl? = gaat uit de relatie bij onlust.

Focussen op datgene wat wel gedacht kan worden: trucjes of sprongen die hij kan in het water, cola in de cafetaria of spaghetti in de leefgroep, iets op TV die avond, ...



Oefening vervolg

Sindsdien zwom hij weg, liep hij weg, wilde hij niet luisteren en leek hij heel boos.

Het was bovendien tijd om eruit te gaan

I neemt nog toe door frustratie (moeten stoppen met een leuke activiteit)

Negatieve emoties verwoorden op luchtige toon: “soms hebben mensen het gevoel dat het hun dagje niet is”

Focussen op wat wel kan gedacht worden: “wie heeft er dorst” ipv “we moeten er uit”, vb. later ofwel “sommigen verliezen hun ‘cool’-zijn nooit”)...



Oefening vervolg

en ik zag dat hij tegen het woeste aan was. Was rood, deed gebaren dat hij me zou slaan, rende weg, schold, tierde...

Focussen op wat wel kan gedacht worden: “soms gaan mensen even weg als ze boos zijn om hun rust te vinden” (verwoorden met lage intensiteit = lauwe thee, niet “ik” vraag dit aan “jou”, wel “sommige mensen doen dit”)



Oefening vervolg

K en D vertelden dat hij boos was omdat ik geen tijd voor hem had gemaakt... Niets van gemerkt eigenlijk want ik probeerde me in 5 stukjes op te delen.

Eigen aandeel: “als ik geen tijd voor je heb gemaakt dan ben je terecht boos, maar weet je, ik had het zelf niet door... We zijn met vijf kinderen hier en ik wil er dan voor iedereen evenveel zijn, maar dat lukt me nog niet altijd, goed dat je dit laat zien...”

Op voorhand uitleggen wat zich zal afspelen tussen mensen: “we gaan met vijf dus ik zal niet veel tijd hebben voor iedereen”

Goed aangeven als je met iemand bezig bent = werkelijkheidswaarde geven. Op het moment zelf in het zwembad = continuïteit aanbrengen in contact, rode draden weven.



Oefening vervolg

In de cafetaria ook nog een heel spel, liep dan ergens vanachter, wou niet aansluiten, spande zich op en ik merkte de woede echt in hem. Heel raar... Hij kon zich gelukkig wel inhouden want anders had ik sowieso slaag gekregen.

Vreemde omgeving? Of toch al wat groei in zelfbeheersing of in de sterkte van de relatie met opvoedster? Achteraf zeker positief benoemen (= **werkelijkheidswaarde geven**)!! Op het moment zelf niet!! I is al te hoog, ook positieve signalen worden dan verkeerd begrepen...

Focussen op wat wel gedacht kan worden:

later: “je was voldoende water ook al was het moeilijk”



Oefening vervolg

Wanneer we iedereen samen hadden, kondigde ik nog een laatste kamermoment aan. S natuurlijk niet akkoord en joeg X hier volledig in op.

Uitleggen wat zich afspeelt ts mensen & negatieve emoties verwoorden op een luchtige toon: “soms moet men rots zijn naar S niet luisteren, geen meeloper zijn is dan knap...” (// differentiëren van emoties)



Oefening vervolg

Ik weet eigenlijk nog altijd niet wat er aan de hand was. Deed verschillende pogingen om erachter te komen maar het was nog niet het moment... Eens in de groep ging hij wel naar zijn kamer...

Dit geeft aan dat hij terug minder moet externaliseren (kan de spanning terug zelf dragen), misschien omdat de opvoedster de relatie niet heeft laten stukmaken.



- Waar resoneert dit bij jezelf in je eigen leven, je eigen werk? Raakt het verhaal aan een eigen ervaring?
- Wat brengt het jou? Wat neem je mee voor jezelf? Kom je op nieuwe ideeën bij het luisteren naar het verhaal? Krijg je nieuwe voornemens?



Zoeken > vinden

Veel dank!

