

Woorden doen ertoe

Traumasensitief taalgebruik op school

Gedrag dat we zien bij kinderen hangt vaak samen met eerdere ervaringen. Een kind dat in de relatie met belangrijke anderen vooral veilige en positieve ervaringen heeft opgedaan gedraagt zich anders dan een kind dat vooral negatieve ervaringen heeft opgedaan. Het gedrag dat een kind laat zien hangt samen met hun onzichtbare koffer en de triggers die zijn ontstaan door eerdere ervaringen.

De manier waarop we over het gedrag spreken kan ervoor zorgen dat de negatieve overtuigingen en verwachtingen in de koffer worden versterkt óf het kan juist helpen de koffer opnieuw in te pakken en het gevoel van veiligheid bij een kind vergroten.

Traumasensitief taalgebruik helpt ons om de behoeftes van het kind beter te begrijpen en er adequaat op te reageren. Kinderen krijgen hierdoor meer grip op hun gedrag zodat ze hun gedrag (met onze hulp) beter kunnen bijsturen.

Negatief taalgebruik	Wat gebeurt er mogelijk op dat moment?	Traumasensitief taalgebruik
Is respectloos en onbeleefd	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig/niet gezien/ gehoord/beschaamd • Probeert negatieve gevoelens weg te drukken • Test de relatie • Zoekt aansluiting bij leeftijdsgenoten 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig/ heeft behoefte aan veiligheid • Is van streek/bang/onzekeer • Heeft behoefte aan veiligheid/steun/co-regulatie
Is uitdagend	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang gescheiden te worden van ouder • Is bang voor verandering • Ervaart hoge stress (vecht-/vluchtreactie) • Probeert voorspelbaarheid te vergroten/controlle te houden/in te schatten hoe veilig de volwassenen zijn 	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang/gespannen/bevroren/ uit zijn raampje en heeft daardoor nu geen grip op zijn gedrag • Heeft behoefte aan gevoel van controle/behoefte aan co-regulatie

Is manipulatief	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruikt vroege overlevingstechnieken die hem eerder veilig hielden • Imitteert wat hij belangrijke anderen heeft zien doen • Heeft moeite met uiten van gevoelens • Probeert volwassenen op (veilige) afstand te houden • Voelt zich bedreigd 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan veiligheid • Is vindingrijk • Heeft nog geen andere manier om met de situatie om te gaan • Probeert mee te doen • Uit onzekerheid • Voelt zich overweldigd
Is storend	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich waardeloos • Verwacht afgewezen te worden • Vermijdt schaamtegevoelens • Probeert controle over een situatie terug te winnen/ probeert zichzelf te reguleren • Probeert te compenseren voor slechte sociale of cognitieve vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> • Is van streek/ gespannen/ bezorgd • Schaamt zich • Ervaart gebrek aan vertrouwen • Heeft behoefte aan veiligheid/co-regulatie • Voelt zich onveilig/ heeft behoefte aan • Voelt zich ongelukkig
Is agressief en opstandig	<ul style="list-style-type: none"> • Ervaart hoge stress (vechtreactie) • Voelt zich waardeloos • Zit klem in rigiditeit of chaos • Ervaart loyaliteitsconflict • Is bang verraden of afgewezen te worden • Probeert zichzelf te beschermen/anderen op afstand te houden vanuit gevoel van onveiligheid 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan co-regulatie • Is van streek/ uit zijn raampje/ gespannen/ overprikkeld • Voelt zich bedreigd/ overweldigd • Heeft moeite met een (plotselinge) verandering • Voelt zich alleen/ afgewezen; heeft behoefte aan verbinding
Gedraagt zich risicovol	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich waardeloos • Ervaart hoge stress • Probeert angst te verminderen/ zichzelf te reguleren door zelfbeschadiging of door gedrag dat een risico vormt voor anderen • Zoekt naar gevoel van controle/ bevestiging/ kracht 	<ul style="list-style-type: none"> • Ervaart hoge stress/onveiligheid • Is uit zijn raampje • Voelt zich wanhopig/ eenzaam • Reageert vanuit zelfbescherming • Test grenzen • Heeft verbinding/ liefde/ veiligheid nodig • Heeft behoefte aan co-regulatie
Duikt weg	<ul style="list-style-type: none"> • Ervaart hoge stress (vluchtreactie) • Is bang voor zichzelf of voor een geliefd persoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Is ontregeld/ van streek/ uit zijn raampje • Voelt zich overweldigd

	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan beweging om zichzelf te reguleren bij overprikkeling • Schaamt zich • Vermijdt triggers 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan veiligheid/ steun/ co-regulatie • Hoopt dat de situatie verandert • Trekt zich terug
Steelt	<ul style="list-style-type: none"> • Reageert vanuit ingesleten overlevingspatronen van op jezelf aangewezen zijn • Verzamelt spullen uit zelfbehoud • Probeert indruk te maken op leeftijdgenoten • Probeert negatieve gevoelens weg te drukken • Heeft behoefte aan gevoel van controle 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan gevoel van erbij horen en ertoe doen • Heeft nog te weinig controle op eigen gedrag • Heeft honger • Is vindingrijk op zoek naar oplossingen • Is wanhopig/ gefocust op overleving
Saboteert	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang een relatie aan te gaan of te verliezen • Kan niet op anderen vertrouwen, duwt daarom anderen weg • Heeft behoefte aan gevoel van macht/ controle • Verbloemt gebrek aan vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermijdt relaties om zichzelf te beschermen • Ervaart (emotionele) pijn • Voelt zich overweldigd/ onveilig • Is teleurgesteld/ onzeker • Heeft nog niet geleerd op anderen te vertrouwen • Probeert grip te krijgen
Is stiekem/geniepig	<ul style="list-style-type: none"> • Houdt zich klein of ongezien om gevaar te ontlopen • Heeft behoefte aan controle/ aan verzamelen van spullen • Is bang pijn gedaan, bedreigd of niet begrepen te worden • Durft zich niet kwetsbaar te laten zien 	<ul style="list-style-type: none"> • Is hyper-alert/ waakzaam/ uit zijn raampje • Is bang/ gespannen • Kan nog niet op anderen vertrouwen • Probeert zichzelf te beschermen • Heeft behoefte aan gevoel van controle
Is afgezonderd/afgesloten	<ul style="list-style-type: none"> • Maakt zich onzichtbaar om gevaar te voorkomen • Wordt getriggerd/ ervaart hoge stress (bevries- of vluchtreactie) • Voelt zich buitengesloten/ waardeloos/ ongeliefd • Sluit zich af voor traumatische herinneringen • Heeft moeite het vol te houden • Is bang om emoties te uiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich in gevaar/bedreigd/ verdrietig/ niet verbonden • Is uit zijn raampje/ gespannen • Voelt zich overweldigd • Verstopt zich • Heeft behoefte aan co-regulatie • Zoekt troost

Is een leugenaar en oneerlijk	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich machteloos/ waardeloos/ ongeliefd • Vermijdt moeilijk te verdragen realiteit • Is bang voor afwijzing/fikse straf • Stelt zich de situatie anders voor om schaamte te verminderen • Voorkomt in de problemen te komen • Ervaart hoge stress en dissocieert 	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang/ verward • Stelt zich voor of wil geloven dat dingen anders zijn • Heeft behoefte aan zorg/ koestering/ acceptatie • Hoopt op een andere uitkomst • Hij is uit zijn raampje en heeft daardoor geen grip op zichzelf • Heeft behoefte aan co-regulatie
Zoekt aandacht	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan verbinding/ veiligheid/ zich geliefd en gekoesterd te voelen/ zich gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen • Heeft angst om niet bij de groep te horen • Voelt zich onveilig/ zoekt veiligheid • Probeert gevoel van controle te vergroten 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan nabijheid/ bevestiging/ verbinding/ steun • Voelt zich bedreigd/ onveilig/ onzeker
Reageert te heftig of overdrijft	<ul style="list-style-type: none"> • Zintuigelijke overprikkeling belemmert de informatieverwerking • Wordt getriggerd; ervaart hoge stress/ onveiligheid (vecht- of vluchtreactie) • Schaamt zich 	<ul style="list-style-type: none"> • Is van streek/ uit zijn raampje/ overweldigd • Heeft behoefte aan co-regulatie/ zorg/ koestering/ verbinding/ bevestiging/ gehoord te worden • Probeert grip te krijgen
Is ondankbaar	<ul style="list-style-type: none"> • Kan anderen niet vertrouwen • Is bang dat volwassenen niet tegemoet komen aan zijn behoeften • Probeert te vermijden niet loyaal naar ouders over te komen • Is bang zich aan een volwassene te hechten/ dat dankbaarheid als zwakte wordt gezien 	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang voor verandering • Is angstig/ overweldigd/ van streek/ gespannen • Heeft behoefte aan bevestiging • Voelt zich onveilig/ waardeloos • Durft zich niet te uiten • Moet nog leren hoe de ander te bedanken
Is narcistisch	<ul style="list-style-type: none"> • Is bang om alleen te zijn/ te worden afgekeurd/ dat behoeften niet worden vervuld 	<ul style="list-style-type: none"> • Is competitief/ angstig • Heeft behoefte aan verbinding/ zorg/ koestering/ zich geliefd te voelen

	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan erkenning/ aandacht/ geruststelling • Gelooft dat hij alleen geliefd is als hij de beste is • Heeft te weinig zorg en empathie ervaren en het daardoor zelf onvoldoende ontwikkelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan anderen niet vertrouwen • Voelt zich eenzaam/ niet de moeite waard • Zorgt voor zichzelf
Heeft ongepaste humor	<ul style="list-style-type: none"> • Begrijpt sociale signalen onvoldoende • Heeft het gevoel dat anderen hem niet leuk vinden • Neemt afstand van pijnlijke herinneringen of gedachten • Kan zichzelf niet kalmeren/bijsturen 	<ul style="list-style-type: none"> • Overcompenseert • Kan niet zichzelf zijn • Heeft behoefte erbij te horen/ probeert mee te doen • Ontlaadt spanning • Mist vaardigheden om de situatie in te schatten of zichzelf bij te sturen
Is intimiderend	<ul style="list-style-type: none"> • Wordt getriggerd; ervaart hoge stress (vecht- of vluchtreactie) • Heeft geleerd voor je veiligheid alleen op jezelf te vertrouwen • Imiteert wat hij belangrijke anderen heeft zien doen • Mist bepaalde sociale vaardigheden • Test relatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich bedreigd/ beschermt zichzelf • Is van streek/ uit zijn raampje en heeft daardoor geen grip op zichzelf • Probeert voorspelbaarheid te vergroten • Test de relatie • Is eenzaam • Mist sociale vaardigheden
Is controlerend	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft vroeger de rol van verzorger op zich moeten nemen • Heeft angst voor volwassenen/ verbinding • Voelt zich onveilig • Creëert voorspelbaarheid/ probeert grip te krijgen • Heeft moeite met nieuwe situaties en onverwachte/ spontane gebeurtenissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Is georganiseerd • Heeft behoefte aan het vertrouwde • Heeft behoefte aan grenzen/ voorspelbaarheid • Probeert grip te houden
Friemelt, is onrustig	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig • Probeert zichzelf te reguleren/ nare gedachten en herinneringen te vermijden 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich overweldigd/ onveilig • Is gespannen/ van streek • Probeert grip op zichzelf te houden/ aandacht erbij te houden • Heeft behoefte aan steun/co-regulatie

Is vergeetachtig of ongeorganiseerd	<ul style="list-style-type: none"> • Wordt overvraagd/ getriggerd/ ervaart • Ervaart hoge stress/ onveiligheid • Heeft problemen met geheugen en planning door chronische stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich overweldigd/ bang/ gespannen • Heeft behoefte aan steun/ co-regulatie/ meer structuur/ voorspelbaarheid/ hulp bij plannen
Brabbelt als een baby	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft als baby te weinig zorg en verbinding ervaren • Gelooft schattig of klein te moeten zijn om geliefd te zijn • Heeft een terugval in gedrag • Heeft onvoldoende geleerd om op gepaste manier contact te maken/ aandacht te vragen 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft behoefte aan zorg/ koestering/ verbinding/ nabijheid • Heeft verlatingsangst • Voelt zich overweldigd • Heeft behoefte aan troost/ steun/ bevestiging
Negeert routines	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig • Heeft een gebrekkig lichamelijk bewustzijn/ moeite met reguleren van basale systemen zoals vermoeidheid en honger • Naar bed gaan is een traumatrigger • Is angstig voor verlaten/ verwaarlozing • Heeft problemen met geheugen en planning door chronische stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig/ overweldigd/ zintuiglijk overprikkeld • Heeft een hongergevoel/ behoefte aan controle/ structuur/ voorspelbaarheid
Is aanhankelijk, plakkerig	<ul style="list-style-type: none"> • Voelt zich onveilig in de afwezigheid van vertrouwde volwassene • Is bang om verlaten/ vergeten te worden • Voelt zich waardeloos/ minderwaardig • Probeert relatie te behouden met belangrijke volwassene 	<ul style="list-style-type: none"> • Is angstig • Heeft behoefte aan koestering/ geruststelling/ troost/ bevestiging/ verbinding/ nabijheid

2021, Australian Childhood Foundation ©

2022, Vrij vertaald (met toestemming) door Leony Coppens, klinisch psycholoog ©