Wat is trauma?
Scan voor meer info.

Ben jij trauma-geïnformeerd?

CO-NCEPT JEUGDHULP WINGG

Kijk achter het gedrag, onder het water



Zeg wat je doet & doe wat je zegt



Mild zijn voor iedereen en jezelf

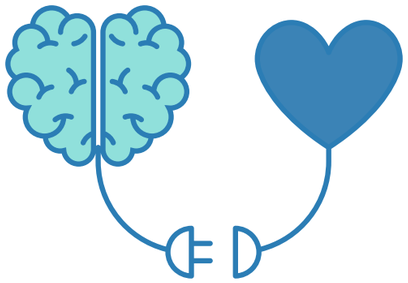


Luisteren en spreken, zonder oordeel

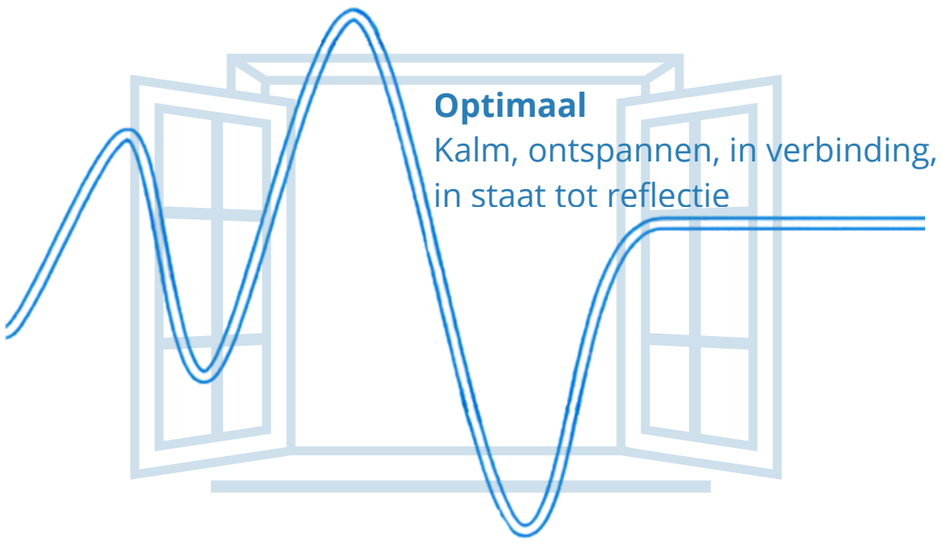


Aanwezig en beschikbaar zijn met een kalm brein





Overprikkeld
Vechten-vluchten, paniek, impulsiviteit, woede, irritatie



Optimaal
Kalm, ontspannen, in verbinding, in staat tot reflectie

Onderprikkeld
Bevriezen, gevoelloos, afgesloten van de omgeving, lusteloos



Rust brengen - regulate
ademen, wiegen, schommelen, lopen, wandelen, samen doen



In verbinding gaan - relate
volwassene zet de eerste stap



Samen nadenken - reason
gesprek, afspraken maken, vaardigheden oefenen



Inzetten op herstel - restore
sorrybrief, samen bakken, samen iets positief beleven

Window of tolerance, Siegel (1999) - RRR, Perry & Pollard (1998)