

WAAROM DE WEG
VAN
TRAUMA EEN PLEK GEVEN
NAAR
SAMENLEVEN
NIET EVIDENT IS

Prof. Peter Adriaansens
Universitaire jeugdpsychiatrie & Vertrouwenscentrum
Leiden, België
Peteradriaansens.ch@mil.com
22.11.2019 Spreken van Trauma
Ivo Hermans, L&H
Academie voor Herstel en Ervingsgedeelkundigheid

22/11/2019

Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing

Grote groep heeft GEEN duidelijke problemen
op lange termijn

Walsh et al. (2010) have characterised child sexual abuse as a "*non-specific risk factor*" (p. 2) for adjustment difficulties, since up to 25% of victims experienced no direct psychological problems in childhood and up to 40% of victims exhibited no clear symptomatology in adulthood. Green et al. (2010) also found that there was little specificity for a range of childhood adversities, including sexual abuse and maladaptive family functioning, being associated with various psychiatric disorders in a large-scale community survey. Further, while there was a cumulative impact, this was not a straight additive effect and it also declined with age.

22/11/2019

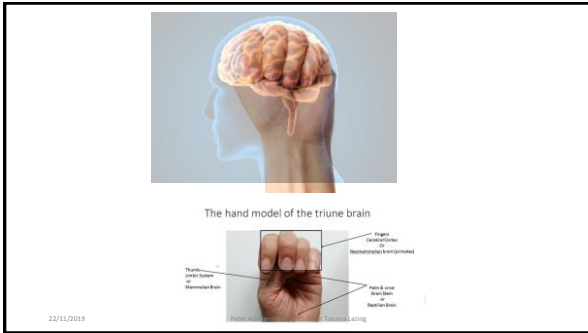
Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing

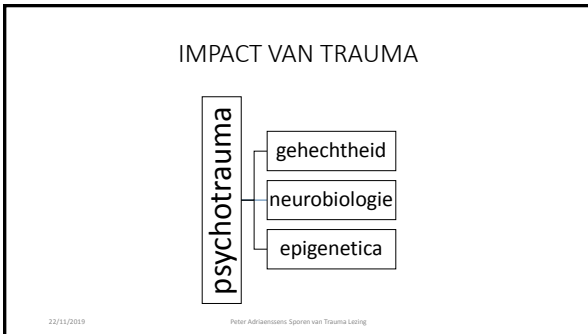
Voorspellen blijft moeilijke materie

Although a robust body of research demonstrates the link between child sexual abuse and mental health problems, it is important to note that some studies fail to control adequately for potentially confounding variables. As outlined earlier, these include other childhood adversities, such as other forms of abuse, family functioning and socio-demographic factors. (Walsh)

22/11/2019

Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing





- ### GEHECHTHEIDSGEDRAG HEEFT EEN DOEL
- VEILIGHEID VERWERVEN, BESCHERMEN
TEGEN GEVAAR
 - DE WERELD VERKENNEN
 - ZELFSTANDIG WORDEN
 - STRESS BEHEERSEN
- 22/11/2019
- Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lesing

HECHTING EN STRESS REGULATIE

Hechtingsrelatie is systeem van stress- of emotieregulatie

Langzaam
wennen
aan stress:
externe
stressregulatie

Leren wat/hoe
met stress om te
gaan:
interne
stressregulatie

22/11/2019

Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lezing

Cortisol

- Activeert kort geheugen
- Activeert amygdala herinneringen selecteren/opslaan/sterker vastleggen

‘Cortisol als overlevingshormoon’ (Müller)

22/11/2019

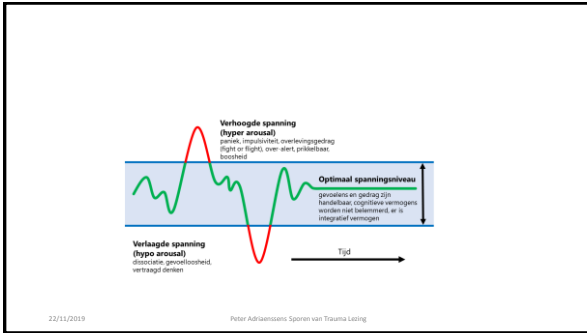
Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lezing

TOXISCHE STRESS

- Is een kind voortdurend blootgesteld aan hevige stress zoals bij kindermishandeling, ontstaat toxische stress.
- Een toestand van permanente stress, die zeer schadelijk is voor het brein en de ontwikkeling ervan.

22/11/2019

Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lezing



Window of Tolerance

Iemand die zich goed voelt, voldoende energie heeft, opgewekt en ontspannen is, zit in haar *Window of Tolerance* (Siegel, 1999), het optimale spanningsgebied.

Wanneer spanningen te hoog oplopen kunnen mensen echter uit hun Window of Tolerance raken. Dat uit zich op twee manieren: iemand komt in een overactieve staat (vechten-vluchten) terecht of juist in een passieve staat (bevrozen).

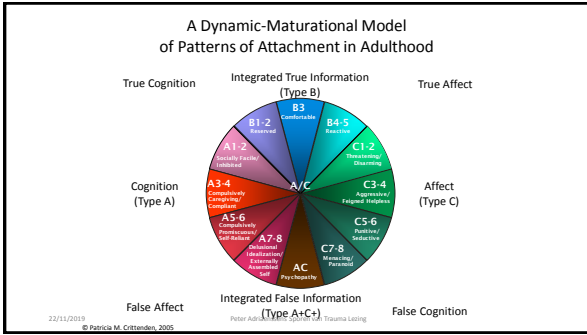
Het Window of Tolerance is kleiner bij mensen die last hebben van een trauma. Hierdoor raken zij sneller uit balans.

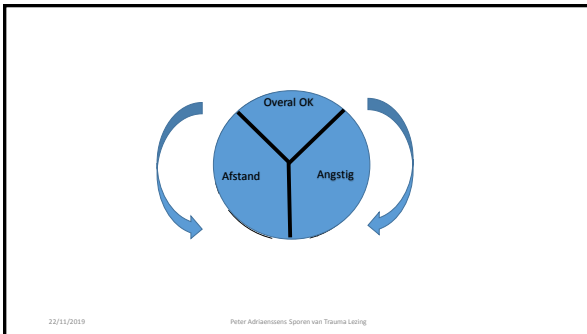
22/11/2019 Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing

Gevolgen van onveilige hechting

- Het kind ontwikkelt geen vertrouwen in anderen en in zichzelf.
- Het kind exploreert zijn omgeving minder (en leert dus minder).
- Het kind krijgt problemen met gezagsaanvaarding. Geen basisvertrouwen betekent geen gezagsaanvaarding, geen gezag en dus geen opvoeding.
- Het kind kan zelfs problemen met zijn fysisch welzijn krijgen.
- Het kind snapt de sociale regels niet, het gedrag wijkt af. Het kind voelt niet aan "wat kan" en wat niet.
- Het kind heeft weinig innerlijke structuur.

22/11/2019 Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing





TRAUMA KAN HET BREIN WIJZIGEN

- KENNIS DAARVAN HELPT CLIËNTEN INZICHT VERWERVEN IN EIGEN (DYS)FUNCTIONEREN: JE BENT NIET GEK, JE BENT GEEN ONHERSTELBAAR BESCHADIGD MENS
- HET ZET JE OP WEG JE FUNCTIONEREN TE ZIEN ALS 'ANDERS' DOOR WAT JE MEEMAAKTE
- ZOALS HET VERLEDEN JE BREIN KON TREFFEN EN BEPERKEN, ZO KAN BLOOTSTELLING AAN TOEKOMST HET VOORUIT HELPEN. HET WIJST DE WEG NAAR VAARDIGHEDEN DIE HET BREIN TERUG OP DE WEG VAN HERSTEL ZET.
- HET BREIN IS PLASTISCH, JE KAN HET VERANDEREN.

22/11/2019 Peter Adriaansens, Sporen van Trauma Lezing

3 HOOFDROLSPELERS IN HET BREIN

- PREFRONTALE CORTEX of het denk-centrum
- ANTERIOR CINGULATE CORTEX of het emotie regulatie centrum
- DE AMYGDALA of het angst centrum

22/11/2019

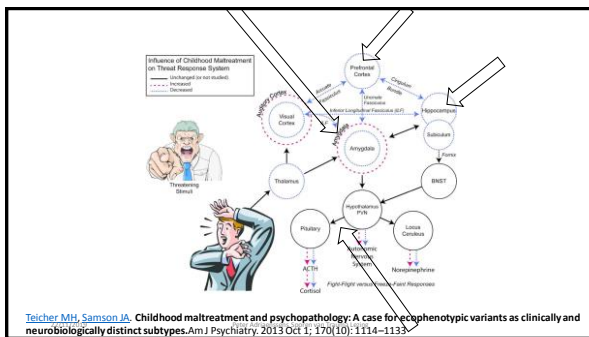
Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing

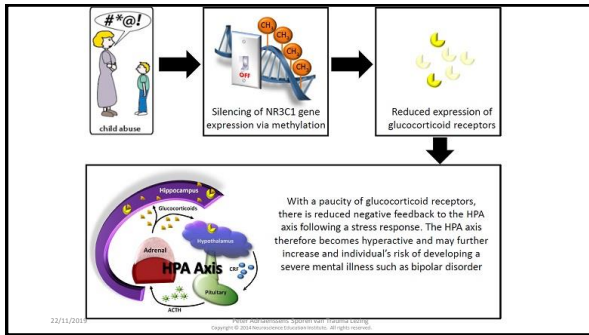
BIJ TRAUMA 3 HOOFDROLSPELERS IN HET BREIN

- PREFRONTALE CORTEX of het denk-centrum ACHTER HET VOORHOOFD GELEGEN **HYPO-ACTIEF**
- ANTERIOR CINGULATE CORTEX of het emotie regulatie centrum VLAKBIJ DE PREFRONTALE CORTEX MAAR DIEPER IN HET BREIN GELEGEN **HYPO-ACTIEF**
- DE AMYGDALA of het angst centrum DIEP IN HET BREIN, BUITEN ONZE BEWUSTE CONTROLE **HYPER-ACTIEF**

22/11/2019

Peter Adriaansens Spreken van Trauma Lezing





Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on *FKBP5* Methylation

Rachel Yehuda, *Biological Psychiatry*, 2015/08 (in press)

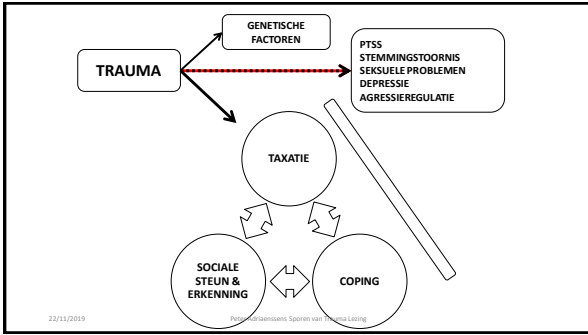
22/11/2019

TRAUMA IS EEN ONTWIKKELINGSSTOORNIS

Developmental Trauma Disorders

(Bessel van der Kolk)

22/11/2019



DUS: WAPEN JE!

- HERSENKENNIS
- HECHTING
- STRESSKENNIS
- EPIGENETICA VOOR DUMMIES

HET WAPENT JE DOOR (H)ERKENNING TE GEVEN AAN JEZELF
EN DAARDOOR OOK DE WEG TE WIJZEN VOOR ANDEREN

22/11/2019

Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lezing

22/11/2019

Peter Adriaansens Sporen van Trauma Lezing
