

*“There is more wisdom in your body than in your deepest philosophy”*

*F. Nietzsche (1885)*



# *Traumasensitieve zorg: verbinden van lichaam en geest, met jezelf en de ander*

Katrien Vanfraussen

Klinisch Psycholoog, PhD

Psychotraumatoloog – EMDR-practitioner

Psychiatrische Afdeling voor infants, kinderen & adolescenten (Paika)



Universitair Ziekenhuis Brussel

# *Learning to surf the waves here and now*



# *Kijk achterom om vooruit te geraken*



# *Regulerend intermezzo: verbinden met jezelf*

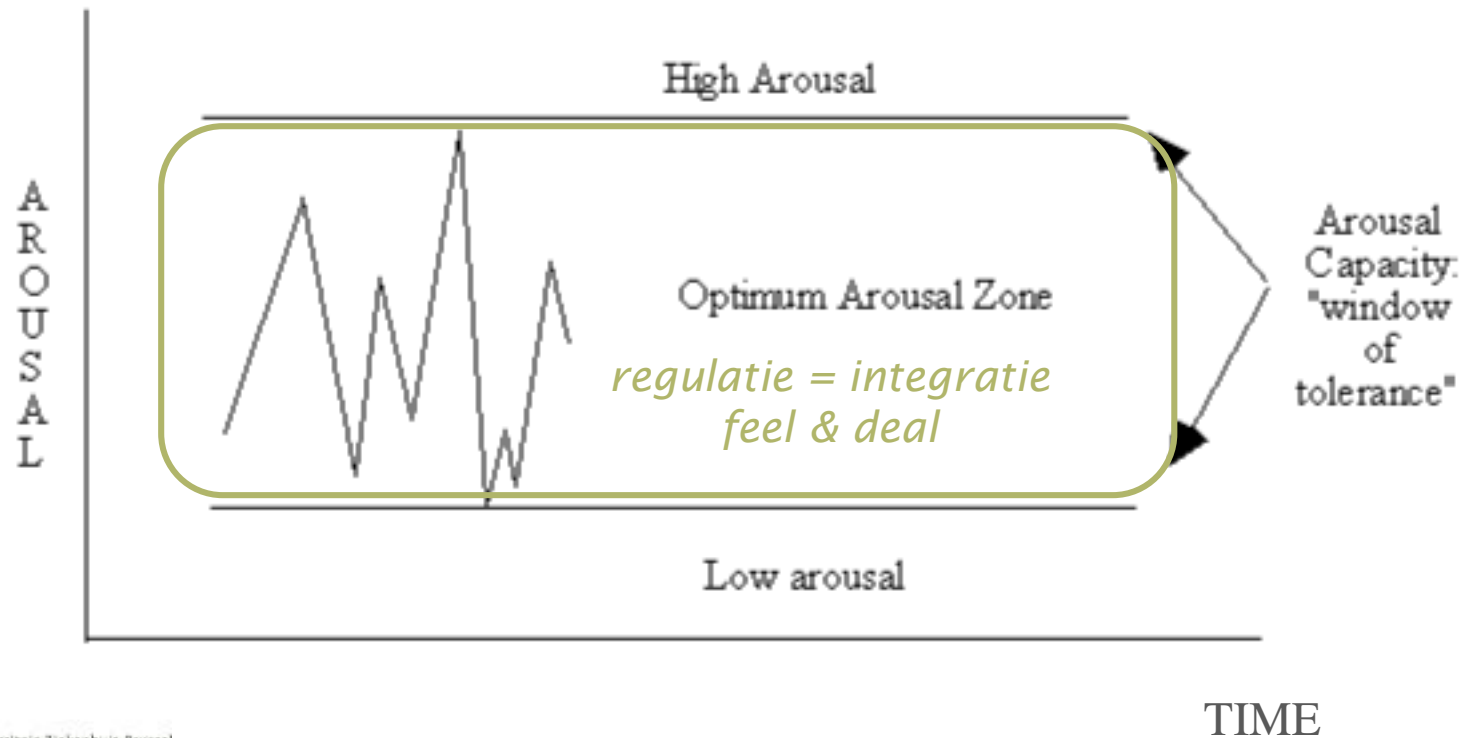


*Regulerend intermezzo: verbinden met jezelf*



# Enkele traumaconcepten

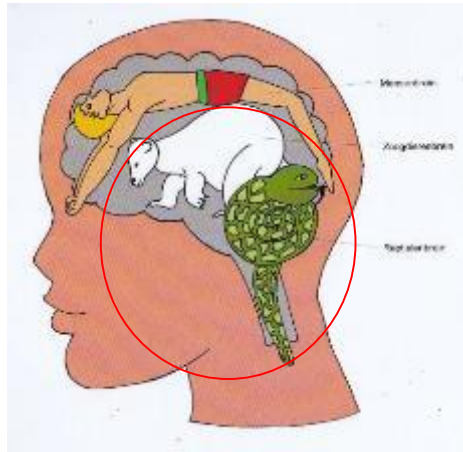
- **Window of tolerance:** stressresponsysteem **within** (Siegel, 1999; Ogden & Minton, 2000)



# Enkele traumaconcepten

- **Neurale integratie** (D. Siegel)

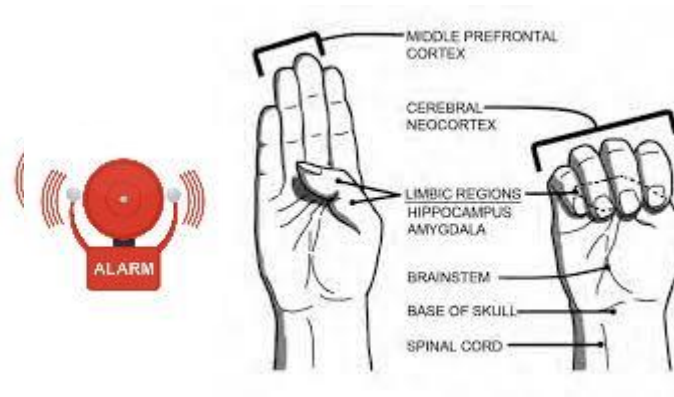
*Triune Brain (P. MacLean)*



*Brands-Zandvliet (2011)*

Evolutionaire / hiërarchische  
ontwikkeling ↑

*Flipping the lid*



*D. Siegel*

drie delen, drie talen, een geheel  
= neurale integratie

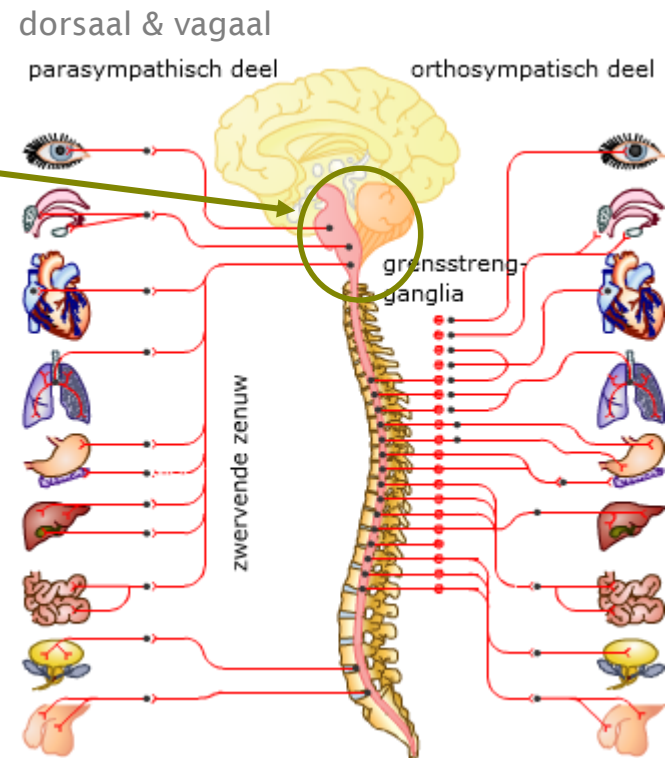


# Enkele traumaconcepten

- De rol van het **autonome zenuwstelsel** (Nervus Vagus): The Polyvagal Theory (S. Porges, 1995)



- Drie hiërarchische systemen:
- die reageren op interne en externe prikkels
  - drie responspatronen (*overleving*)



# Enkele traumaconcepten

- **Neuroceptie** & de rol van het autonome zenuwstelsel (Nervus Vagus) (Polyvagal Theory) (*Porges, 1995*)
  - persoonlijk beveiligingssysteem: overleven (“*surviving*”) versus openbloeien (“*thriving*”) d.m.v. **neuroceptie**
    - signalen van veiligheid, gevaar en levensbedreiging
    - niet-bewust scanproces

levensbedreigend

gevaar

veilig



# Enkele traumaconcepten

- Neuroceptie & de rol van het **autonome zenuwstelsel** (*Nervus Vagus*) (Polyvagal Theory) (*Porges, 1995*)
  - persoonlijk beveiligingssysteem: overleven (*“surviving”*) versus openbloeien (*“thriving”*) d.m.v. **neuroceptie**
    - verschillende responsen



ineenstorting, verstijfd,  
gevoelloos, afwezig

vechten of vluchten

verbonden, kalm, sociaal

Hierarchische  
sequentie

# *Regulerend intermezzo: verbinden met jezelf*

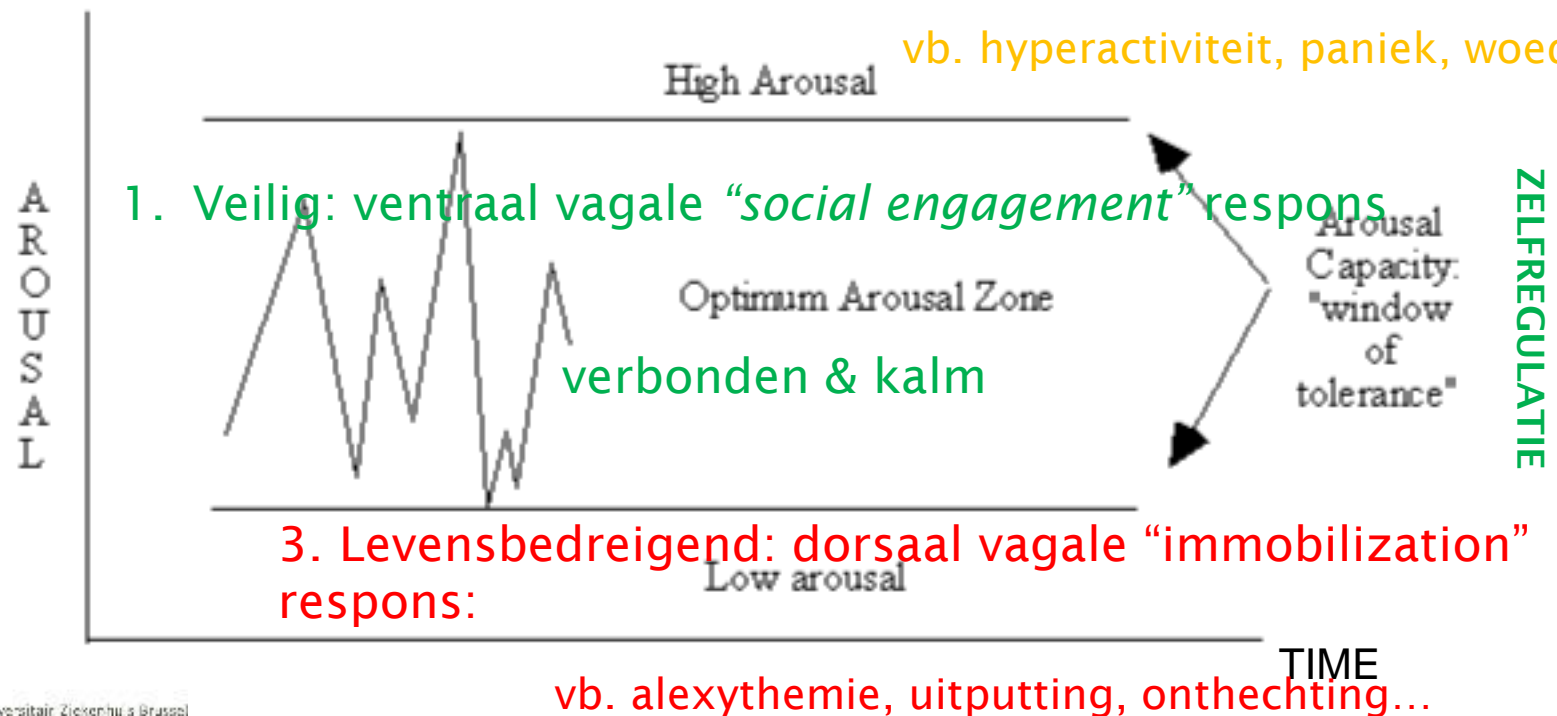


# Enkele traumaconcepten

- Window of tolerance & neuroceptie (Siegel, 1999; Ogden & Minton, 2000) (polyvagaal theorie/hiërarchie Porges, 1995)

## 2. Onveilig: sympathische “fight or flight” mobilisatierespons

vb. hyperactiviteit, paniek, woede...



# *You wear your polyvagal state on your face...*



*...unless you use botox*



# Enkele traumaconcepten

- No **within** without **between**

→ Eerste ervaringen: impliciet – niet-bewust

- Vasthouden
- Wiegen (ritmische bewegingen)
- Aaien
- Ervaringen van warmte
- Musculaire aanpassingen en verandering van houding
- Blik-tot-blik contact
- Hartslag-tot-hartslag communicatie / huid-op-huid
- Zachte geluiden – neuriën
- Gedeeld plezier
- Evenwicht tussen rustige en stimulerende activiteiten

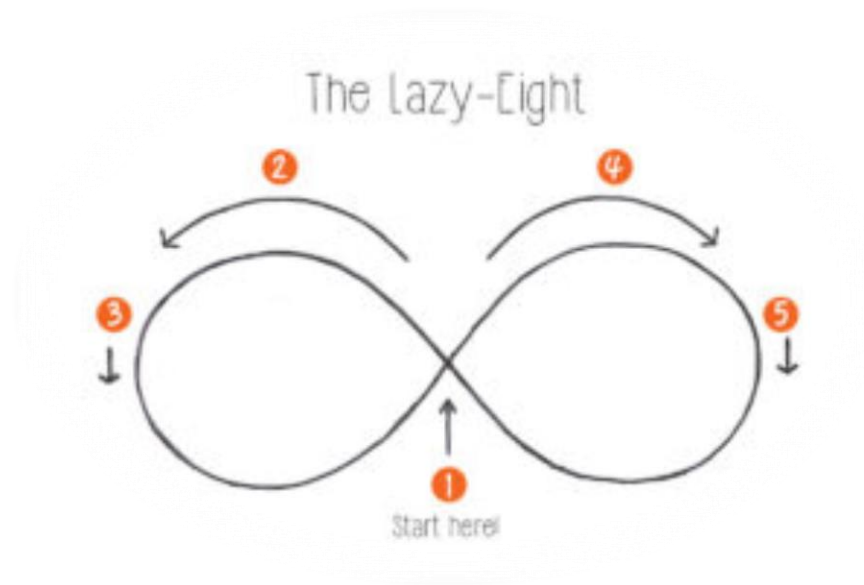


Moeder en Kind  
Gustave Klimt (1905)

*Fisher (2008) – Kline (2015)*



# Regulerend intermezzo: verbinden met jezelf



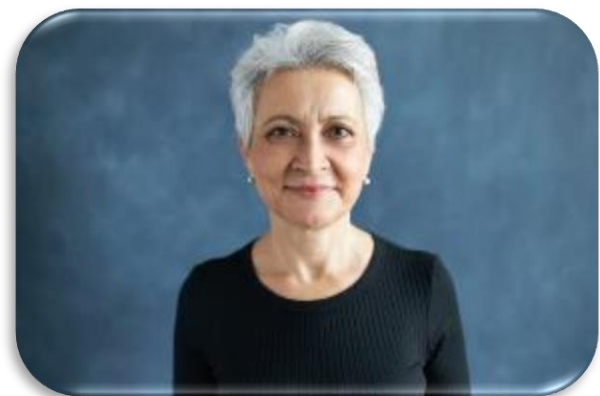
# Learning to surf the waves

- No within without between



# Learning to surf the waves

- No **within** without **between**
  - afstemmen van autonome toestanden
  - AZS zorgverlener – AZS patient
    - gelaatsuitdrukking, lichaamstaal, toon



# *Learning to surf the waves*



# *Learning to surf the waves*



# Kijk achterom om vooruit te geraken

- CDC-Kaiser Permanente ACE Study (Felitti et al., 1998)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=W-8jTTIsJ7Q> (*toxic stress*)
  - [https://www.ted.com/talks/nadine\\_burke\\_harris\\_how\\_childhood\\_trauma\\_affects\\_health\\_across\\_a\\_lifetime](https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime) (*Nadine Burke Harris*)

# *Kijk achterom om vooruit te geraken*

- Belangrijkste conclusie ACE study
  - Ingrijpende levensgebeurtenissen = risicofactor (ernstige) ziekten (rechtstreeks verband)
  - Staat los van inkomen, ras of toegang tot de gezondheidszorg

# *Kijk achterom om vooruit te geraken*

Three Core Concepts in Early Development

## 3 Toxic Stress Derails Healthy Development

NATIONAL SCIENTIFIC COUNCIL ON THE DEVELOPING CHILD

Center on the Developing Child  HARVARD UNIVERSITY



# *Kijk achterom om vooruit te geraken*

- <https://www.youtube.com/watch?v=qIHlWXWDuF0> (*Gabor Maté*)

# *Regulerend intermezzo: verbinden met jezelf*



# *One for the road*



*Volg je hart want het klopt!*

# Inspiratiebronnen

- Burke Harris, N. (2018). *Ingrijpende jeugdervaringen en gezondheidsproblemen. Het helen van de langetermijneffecten van adverse childhood experiences (ACE's)*. Uitgeverij Mens!
- Dana, D. *De polyvagaal theorie in therapie. Het ritme van regulatie*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Emerson, D. *Trauma Sensitive Yoga in Therapy. Bringing the body into treatment*. New York - London: W.W. Norton & Company.
- Levine, P., & Kline, M. (2007). *Trauma through a child's eyes. Awakening the ordinary miracle of healing*. Berkeley: North Atlantic Books
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body. A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York - London: W.W. Norton & Company.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York - London: The Guilford Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Brunswick, Vic.: Scribe Publications
- *Attachment and trauma* (2014). Congress book. Rome: Instituti di Scienze Cognitive.
- van der Aar, F., & Janssen, M. (2014). *Relaxklets! Voor grote en kleine druktemakers*. Gezinnig.