|  |
| --- |
| **Seminar Traumasensitief werken kinderen en jongeren****Exp centrum Heeze****trainers: Tanja van Roosmalen en Petra de Vreede** |
| **Dag 1** |
| 10.00 uurPetra | Opening en welkomVoorstellen Petra en TanjaNamenrondje: voornaam, vanuit welke achtergrond zit je hier? |
| Tanja | Aankomoefening:Plenair evalueren.Praktische mededelingen:  |
| Petra | Wat is traumasensitief werken? |
| Tanja | Programma in grote lijnen:* Wat zijn traumatische gebeurtenissen voor kinderen en jongeren?

 - Onzichtbare rugzak (ervaring en overtuiging)* Trauma en brein
* Venster van verduren

 - Alarmstaat/overlevingsmodus - Terugveren van zenuwstelsel, kalmeren & veerkracht herstellen* Beschermende factoren: hechting, steunende volwassenen, hulpbronnen
* Helende activiteiten: theorie en doen
* Belangrijkste: andere bril om naar gedrag van kinderen te kijken.

Trauma van kinderen heeft ook invloed op ons als professionals:* Besmettelijkheid van reacties
* Te veel mee naar huis nemen (Florence Nightingale) /te veel afstand nemen (Mariniers)
* Risico op burn-out
* Uitputting van het vermogen tot mededogen
 |
| 10.30 uur | Gebeurtenis met kans op traumarouw vs trauma (overzicht)  |
| Petra | Impact: Ace-studyOefening:Oefening: |
| Tanja | trauma zit niet alleen…. t/m the body remembers…. |
| 11.30 uur  | Koffiepauze |
| 11.45 uurPetra | wat goes up . . .Opbouw van het brein: tekening Wilma Brandt.Stress veerkracht vs kwetsbaarheid |
| 12.05 uurTanja | Oefening (lijf): |
| 12.15 uur  | Woorden geven aan…..Kinderen leren hun eigen lijf te lezen en te luisteren naar het lijf Opsporen van sensaties.  |
| Petra | Sensatieoefening met Taal van sensaties |
| 12.50 uur | Lunchpauze |
| 13.50 uurTanja | Feed & Breath, Rest, digest & restore: lichaam heeft tijd en energie nodig om het voedsel te verteren en dat gaat ten koste van de aandacht.  |
| 14.00 uur | Vragen over vanochtend? |
| 14.10 uurPetra | Als een kind niet wil: vieren dat het ‘nee’ kan zeggen en grenzen aangeeft. Kijken/zien Lijfdetective.Kinderen zijn sponzen. Schrikreacties:Film schrikreactie pubervader |
| Tanja | Oefening  |
| 14.35 uur | Filmpje baby in tunnelEmotieregulatie |
| 14.55 uur Petra | Veerkrachtig zenuwstelsel (wijzen op de nieuwe dikke bijbel van Pat Ogden).Oefening: |
| 15.15 uur | Theepauze |
| 15. 30 uurTanja |  Venster van verdurenkalmeren en activeren, hulpbronnenInnerlijke en externe hulpbronnenOefening: hulpbronnenPlenair bespreken en opschrijvenDe volwassene als co-regulator voorbeelden |
| 15.45 uurPetra | Uitleg Hoe werkt het brein?. Filmpje Riet ‘Uit je dak gaan’ |
| 15.55 uur | Oefening Oefenen met het breinhuisco-regulator boven en benedenbrein ‘ USB-aansluiting’ |
| 16.20 uur | Hoe was het vandaag? Wat neem je vooral mee? ?Afscheid |

|  |
| --- |
| **Seminar Traumasensitief werken****dag 2** |
| 10.00 uurTanja  | StartTweetallen: wat is je van gisteren vooral bij gebleven?Welke vragen zijn er nog?Vandaag proberen we nog iets meer te oefenen en gaan naar wat helpt. |
| 10.15 uurPetra  | Oefening ballonnen vs stress met aansluitend herhaling van de werking van het brein t/m sheet 57 |
| 10.25 uurTanja | Herhaling van gisteren (en voorbereiding op opdracht VvVOefening Nabespreken in 2-tal: Vertel iets over jouw venster in 5 minuten. |
| 11.00 uur  | Plenair* Hoe breed of smal is jouw venster?
 |
| Petra  | traumageschiedenisneutrale prikkels worden triggersgevolgen van defect alarmsysteemfilmpjes Femmie (sheet 75 en 76) |
| 11.30 uur | koffie-thee pauze |
| 11.45 uurPetra | Oefening: Casus LotteLezen/vertellen van de casus* 5 min: in drietallen helder krijgen wat hier aan de hand is. Aan elkaar verdiepingsvragen stellen en antwoorden
* 5 min: vragen die onbeantwoord blijven plenair stellen.
* 5 min: terug naar 3-tal en antwoord geven op vraag A en B.
* Wat denk jij dat hier ‘speelt’?
* Hoe ga jij dit aanpakken?
* 5 min: plenair de suggesties laten horen
 |
|  | Vervolg casus5 minuten: laten zien wat er zich in mijn praktijk ontvouwde m.b.v. de poppetjes (VIB). |
| samen | Eventueel hier kiezen voor meer aandacht voor VvV |
| 12.30 uur | lunchpauze |
| 13.30 uurPetra | Bal-oefening 3 niveaus:Benoem de sensaties in je lijfSympatisch zenuwstelsel |
| 13.50 uurTanja | gevolgen van traumatische ervaring op gedragpreventie/traumabril |
| 14.15 uur | Oefening:  |
| 15.00 uur | Theepauze |
| 15.15 uurPetra | Helende omgeving PLACE uitleggenOefening:  |
| 15.35 uur  | Vervolg Helende omgeving(2)  |
| Tanja (103) | Herstel en suggesties |
| 16.15 uurPetra | USB connectie en Als kinderen en jongeren kunnen leren, leren ze…’EvaluatieMondeling rondjeWat nog tegen ons te zeggen. |
| 16.30 uur | KLAAR! |