|  |  |
| --- | --- |
| **Seminar Traumasensitief werken kinderen en jongeren**  **Exp centrum Heeze**  **trainers: Tanja van Roosmalen en Petra de Vreede** | |
| **Dag 1** | |
| 10.00 uur  Petra | Opening en welkom  Voorstellen Petra en Tanja  Namenrondje: 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 trauma  rouw vs trauma (overzicht) |
| Petra | Impact: Ace-study  Oefening:  Oefening: |
| Tanja | trauma zit niet alleen…. t/m the body remembers…. |
| 11.30 uur | Koffiepauze |
| 11.45 uur  Petra | wat goes up . . .  Opbouw van het brein: tekening Wilma Brandt.  Stress veerkracht vs kwetsbaarheid |
| 12.05 uur  Tanja | 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 uur  Tanja | 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 uur  Petra | 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 tunnel  Emotieregulatie |
| 14.55 uur  Petra | Veerkrachtig zenuwstelsel (wijzen op de nieuwe dikke bijbel van Pat Ogden).  Oefening: |
| 15.15 uur | Theepauze |
| 15. 30 uur  Tanja | Venster van verduren  kalmeren en activeren,  hulpbronnen  Innerlijke en externe hulpbronnen  Oefening: hulpbronnen  Plenair bespreken en opschrijven  De volwassene als co-regulator  voorbeelden |
| 15.45 uur  Petra | Uitleg Hoe werkt het brein?.  Filmpje Riet ‘Uit je dak gaan’ |
| 15.55 uur | Oefening  Oefenen met het breinhuis  co-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 uur  Tanja | Start  Tweetallen: 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 uur  Petra | Oefening ballonnen vs stress  met aansluitend herhaling van de werking van het brein t/m sheet 57 |
| 10.25 uur  Tanja | Herhaling van gisteren (en voorbereiding op opdracht VvV  Oefening  Nabespreken in 2-tal: Vertel iets over jouw venster in 5 minuten. |
| 11.00 uur | Plenair   * Hoe breed of smal is jouw venster? |
| Petra | traumageschiedenis  neutrale prikkels worden triggers  gevolgen van defect alarmsysteem  filmpjes Femmie (sheet 75 en 76) |
| 11.30 uur | koffie-thee pauze |
| 11.45 uur  Petra | Oefening: Casus Lotte  Lezen/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 casus  5 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 uur  Petra | Bal-oefening 3 niveaus:  Benoem de sensaties in je lijf  Sympatisch zenuwstelsel |
| 13.50 uur  Tanja | gevolgen van traumatische ervaring op gedrag  preventie/traumabril |
| 14.15 uur | Oefening: |
| 15.00 uur | Theepauze |
| 15.15 uur  Petra | Helende omgeving  PLACE uitleggen  Oefening: |
| 15.35 uur | Vervolg Helende omgeving(2) |
| Tanja (103) | Herstel en suggesties |
| 16.15 uur  Petra | USB connectie en  Als kinderen en jongeren kunnen leren, leren ze…’  Evaluatie  Mondeling rondje  Wat nog tegen ons te zeggen. |
| 16.30 uur | KLAAR! |