

Signalenkaart Trauma

Nare gebeurtenissen waar je NU nog last van hebt.

Herbeleving

- nare herinneringen
- beelden / gedachtes die zich vaak opdringen
- angstige dromen / nachtmerries
- reactie alsof het opnieuw plaatsvindt
- dissociaties (buiten bewustzijn)
- bij kinderen: herhalen wat ze hebben meegemaakt (in spel, tekening, gesprek)
- bij kinderen/jongeren: vaak aan denken en best doen om er niet meer aan te denken
- bij kinderen/jongeren: gedachte dat het zo weer kan gebeuren

Vermijding

- gedachtes, gevoelens, plaatsen, personen vermijden die doen denken aan de gebeurtenis
- onderdelen van trauma niet meer herinneren
- verdoving
- met name bij jongeren: sociaal isolement

Negatieve verandering in cognitie + stemming

- schaamte
- zelfverwijt / schuldgevoelens
- angst
- woede
- somber / moedeloos / vlakke gevoelens / stemmingswisselingen / depressie
- fantasieën over wraak of boete
- negatieve overtuigingen die te maken hebben met jezelf, met anderen of met de wereld. Bijvoorbeeld 'ik ben slecht', 'niemand is te vertrouwen' of 'de wereld is gevaarlijk'
- laag zelfbeeld
- bij kinderen: hulpeloosheid en angst
- bij kinderen/jongeren: aanhoudend piekeren over veiligheid of verantwoordelijkheid voor nare gebeurtenis
- bij jongeren: angst om anders te worden gevonden
- bij jongeren: dwangmatige gedachtes
- bij jongeren: gedachtes aan of pogingen tot suïcide

Verhoogde prikkelbaarheid

- hyperalert (overdreven waakzaam)
- snel schrikken
- moeite met concentreren
- moeite met in- en/of doorslapen
- prikkelbaarheid
- nooit rustig en/of ontspannen voelen
- baby's: eetproblemen, onrustig slapen, veel huilen, apatisch zijn, snel schrikken

Negatieve verandering in gedrag

- verdoving door middelen (koffie, roken, alcohol, drugs)
- zelfbeschadiging (automutilatie)
- woede-uitbarstingen / agressie / veel ruzie
- emotie-regulatie problemen en gedragsproblemen
- afvlakken van emoties
- problemen in de relaties met anderen (bijv bij volwassenen problemen in de opvoeding van eigen kinderen)
- bij kinderen: moeite met afscheid nemen van ouders
- bij peuters/kinderen: regressie (terugval naar jonger gedrag)/ agressief, vastklampend en/of destructief gedrag
- bij kinderen/ jongeren: school- en leerproblemen en/of verminderde resultaten
- bij jongeren: risicovol gedrag
- bij jongeren: toename conflicten met ouders

Overig

- bij volwassenen: grenzeloosheid of overbezorgdheid t.a.v. eigen kinderen
- lichamelijke klachten zonder medische oorzaak (hoofdpijn, buikpijn, versnelde hartslag, ademhaling, zweten)
- beperkt toekomstperspectief
- bij baby/kinderen: problemen in gehechtheid
- bij kinderen: vertraging of stagnatie in ontwikkeling

Bronvermelding:

- Beer, R. & Roos, C. de (2017). Handboek EMDR bij kinderen en jongeren. Houten: LannooCampus.
- Beer, R., Verlinden, E. & Lindauer, R. (2020). Protocol voor classificatie, screening en diagnostiek van trauma- en stressorgerelateerde & dissociatieve stoornissen bij kinderen en adolescenten.
- Verlinden, E. & Lindauer, R. (2015). Trauma bij kinderen en adolescenten: screening, diagnostiek en behandeling. Tijdschrift voor de psychiatrie, 57.

