



Wanneer de (alarm)bel rinkelt

Psycho-educatie aan de hand van symbolen

Recensie

Over de auteur

Anne van den Ouwelant werkt als internationaal trainer traumasensitieve ondersteuning en is onder meer psychotraumaconsultant, cultureel antropoloog en kunstzinnig therapeut. In 2018 richtte ze met Herman Nugteren, die als beroepsmilitair werd uitgezonden naar Bosnië en Herzegovina, Trauma Company op.

Inhoud

In deze handleiding worden de symbolen toegelicht die Van den Ouwelant en collega's gebruiken in de trainingen traumasensitieve ondersteuning. Deze symbolen verduidelijken aan getraumatiseerden, hun familie, verzorgers en andere professionals wat er precies gebeurt in de hersenen en het lichaam tijdens en na traumatische ervaringen.

De symbolen zijn niet door Van den Ouwelant bedacht; ze heeft ze aangereikt gekregen en geleerd ermee te werken in de opleidingen voor Psychotraumaconsultants en Traumatherapie.

Het boekje geeft allereerst een overzicht van wat bepaalde delen van de hersenen (de amygdala, de hippocampus, het Broca-spraakcentrum en de (pre)-frontale cortex) doen in veilige situaties, en wat ze doen in onveilige situaties – zowel in het geval van eenmalig als in het geval van chronisch trauma. De daarbij weergegeven symbolen zijn uiterst verhelderend. Zo wordt de amygdala, die alle binnenkomende informatie checkt op veilig/onveilig, gesymboliseerd door de alarmbel. En het symbool voor de hippocampus, die informatie en herinneringen opslaat, is een ordner.

Vervolgens wordt beschreven hoe de herinnering aan een traumatische ervaring wordt opgeslagen (gefragmenteerd) en daarna wat de automatische overlevingsreacties zijn: sociaal engagement (oftewel: aanpassen), vluchten, vechten of bevriezen. Ook worden kort de kenmerkende gedragingen van deze automatische overlevingsreacties beschreven. De handleiding besluit met hoe door de omgeving traumasensitieve ondersteuning gegeven kan worden.

Waardering

De handleiding is speciaal gemaakt voor trainingen van Trauma Company. Echter: voor iedereen die wil weten hoe trauma ontstaat en wat de gevolgen zijn, is dit boekje zeer de moeite waard. Voor mij is het een heldere en overzichtelijke samenvatting van het theoretische deel van de training die ik volgde. Het is zeker denkbaar dat de handleiding aanleiding kan zijn om je als begeleider verder in trauma te gaan verdiepen, met name omdat het 'opzetten van een traumabril' wanneer je naar gedrag kijkt een verkeerde diagnose kan voorkomen. Dat is namelijk het verwarrende: de gevolgen van trauma lijken vaak op het gedrag dat we ook signaleren bij de diagnose ADHD of autisme. Het is dus echt van groot belang om bij dergelijk gedrag niet meteen een stoornis te veronderstellen.

Lidy Peters

In het septembernummer van 'Beter Begeleiden' uit 2020 staat een interview met Anne van den Ouwelant. Je vindt het in de materialenbank op lbbo.nl.

Lezersactie! Wil je kans maken op een gratis exemplaar van dit boek? Kijk dan op pagina 43.

Auteur:	Anne van den Ouwelant
Uitgegeven door:	Trauma Company
Jaar:	2021
Pagina's:	73
ISBN:	9789083138282
Prijs:	€ 17,50