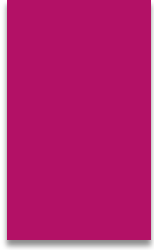




Uit het hoofd, in het lijf

Het belang van vaktherapie bij herstel na trauma

Anne Marsman
20 mei 2022





“

Trauma is niet wat er met je gebeurt,

het is wat er in jou gebeurt

als een gevolg van wat er met je gebeurt.

”

Kenmerken trauma

- ▶ Overweldigende ervaring: draaglast > draagkracht
- ▶ Onverwachts & Onvoorspelbaar = Controleverlies
- ▶ Overbelasting van het zenuwstelsel
- ▶ Lichaam reageert mee
- ▶ Grote T en kleine t
- ▶ Vervreemdend: zelf/lichaam/gevoel/ander/wereld

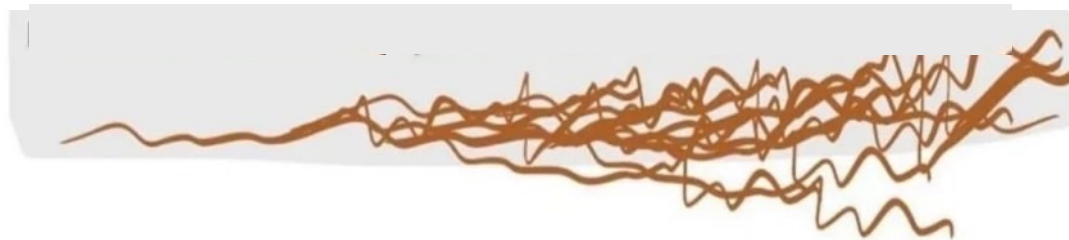


Soorten trauma

- ▶ Enkelvoudig trauma: één schok, duidelijk vóór en na

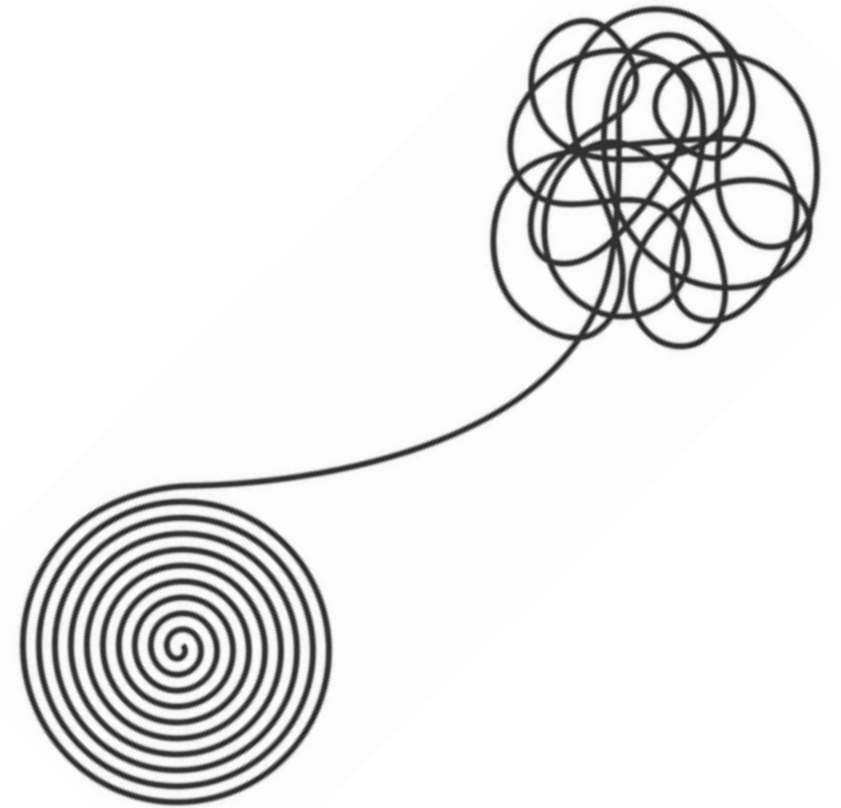


- ▶ Complex / chronisch trauma: meerdere schokken of schokkend leven



Getraumatiseerd = gedisreguleerd

- ▶ Gevoel – Gedrag – Gedachten verstoord
- ▶ Ontregeld en overactief stress-systeem
- ▶ Hyperalert op signalen van gevaar
- ▶ Zelfregulatie door compulsief / repetitief / destructief gedrag



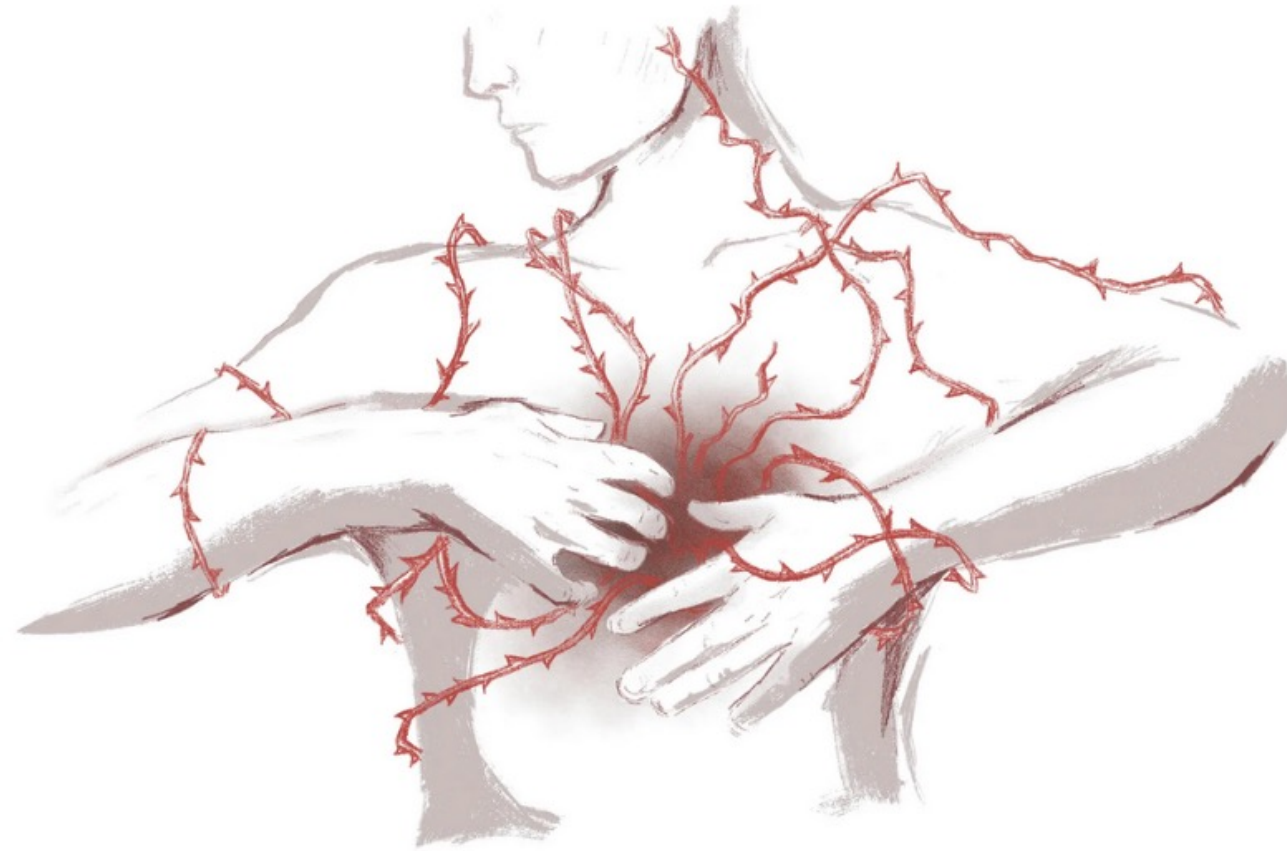


Bron: The weight of thought, Thomas Leroy

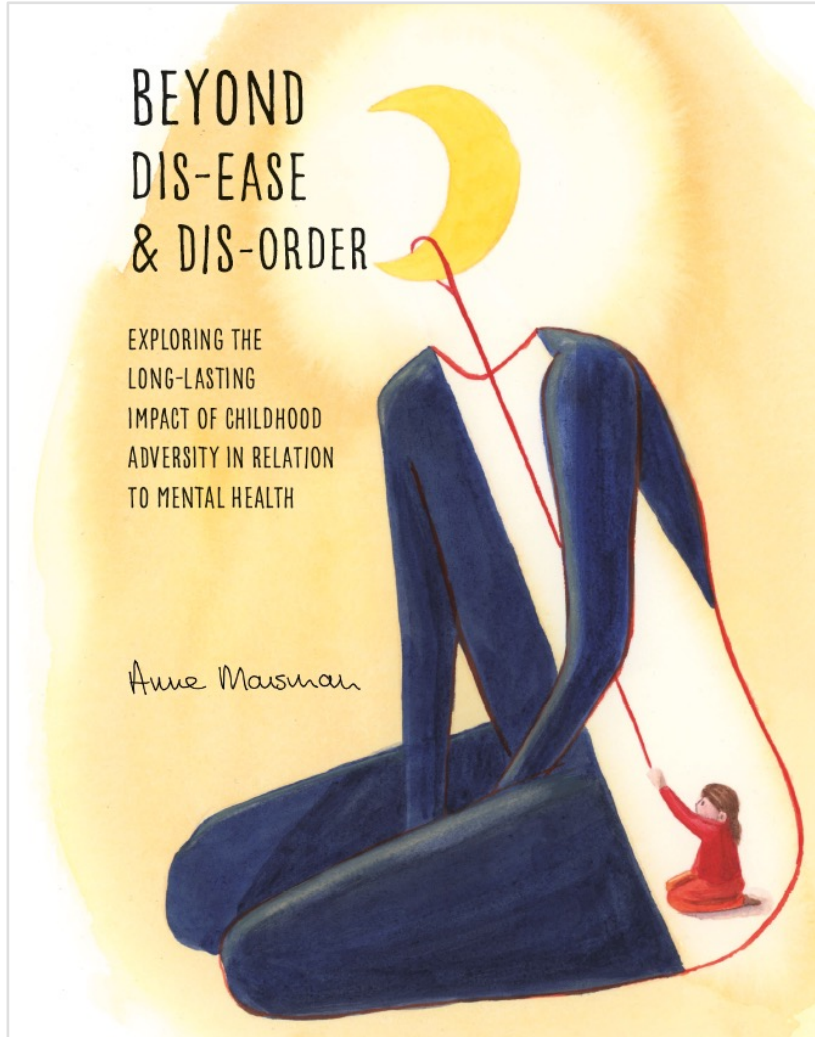
Kom eens uit je hoofd, en ga eens ín je lijf

Mentaal welzijn De moderne mens is vooral met zijn hoofd bezig, het lichaam is er om er goed uit te zien. Maar we moeten ook naar ons lijf luisteren, zodat we voelen of we stress hebben en daar wat aan doen.

✍ Wouter van Noort 🕒 12 mei 2022 ⌚ Leestijd 5 minuten



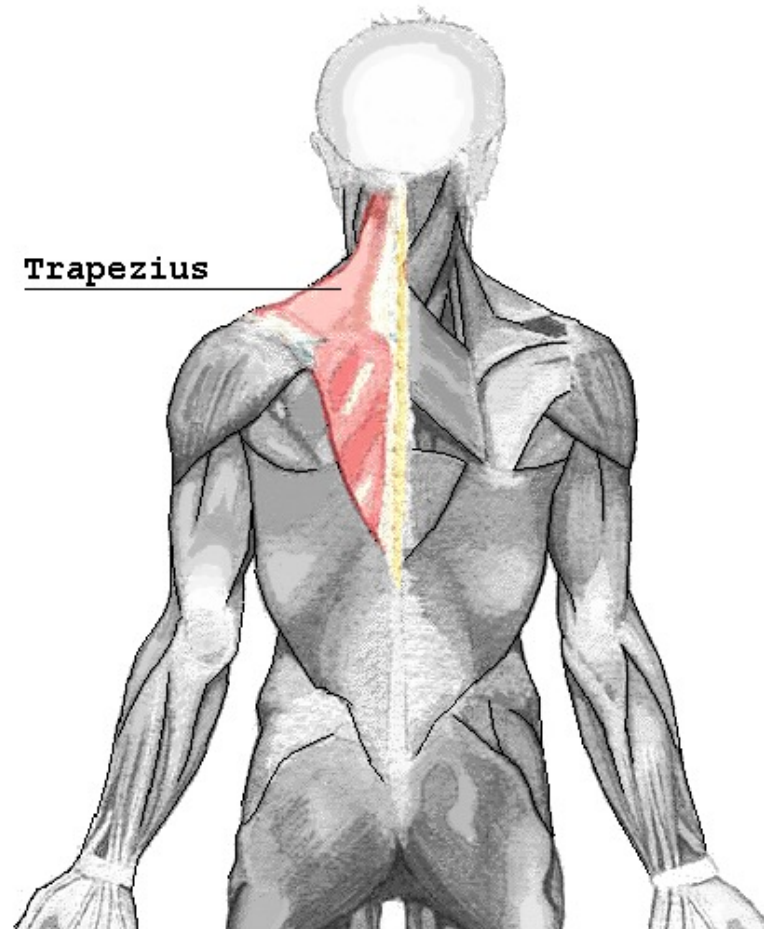
Promotie onderzoek



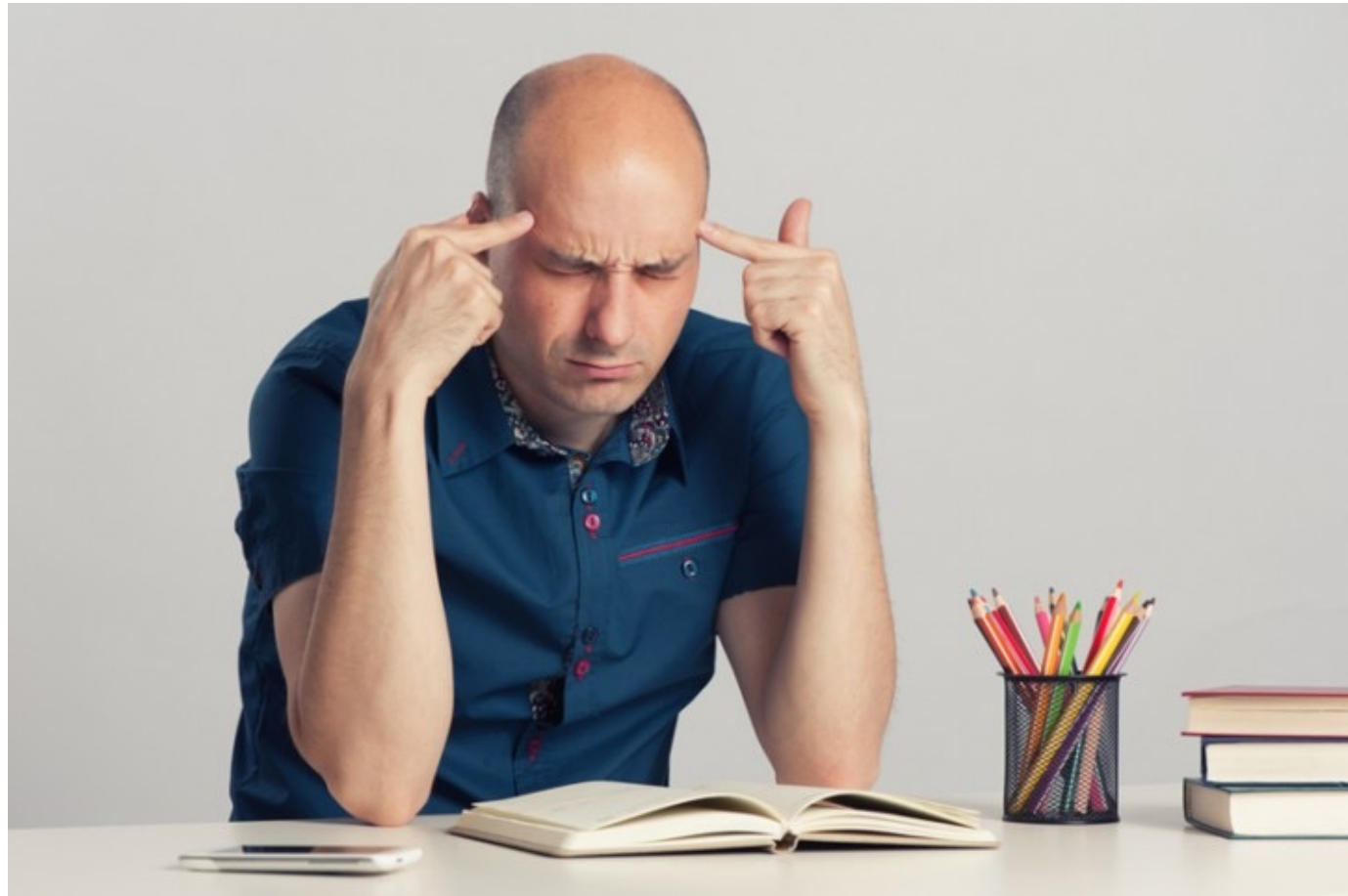
Principes:

- ▶ Startpunt: dis-order & dis-ease
 - ▶ Veroorzaakt disorder & disease
 - ▶ Uiting van / oplossing voor dis-order & dis-ease

The body keeps the score?



Geheugentaak (cognitieve stress)

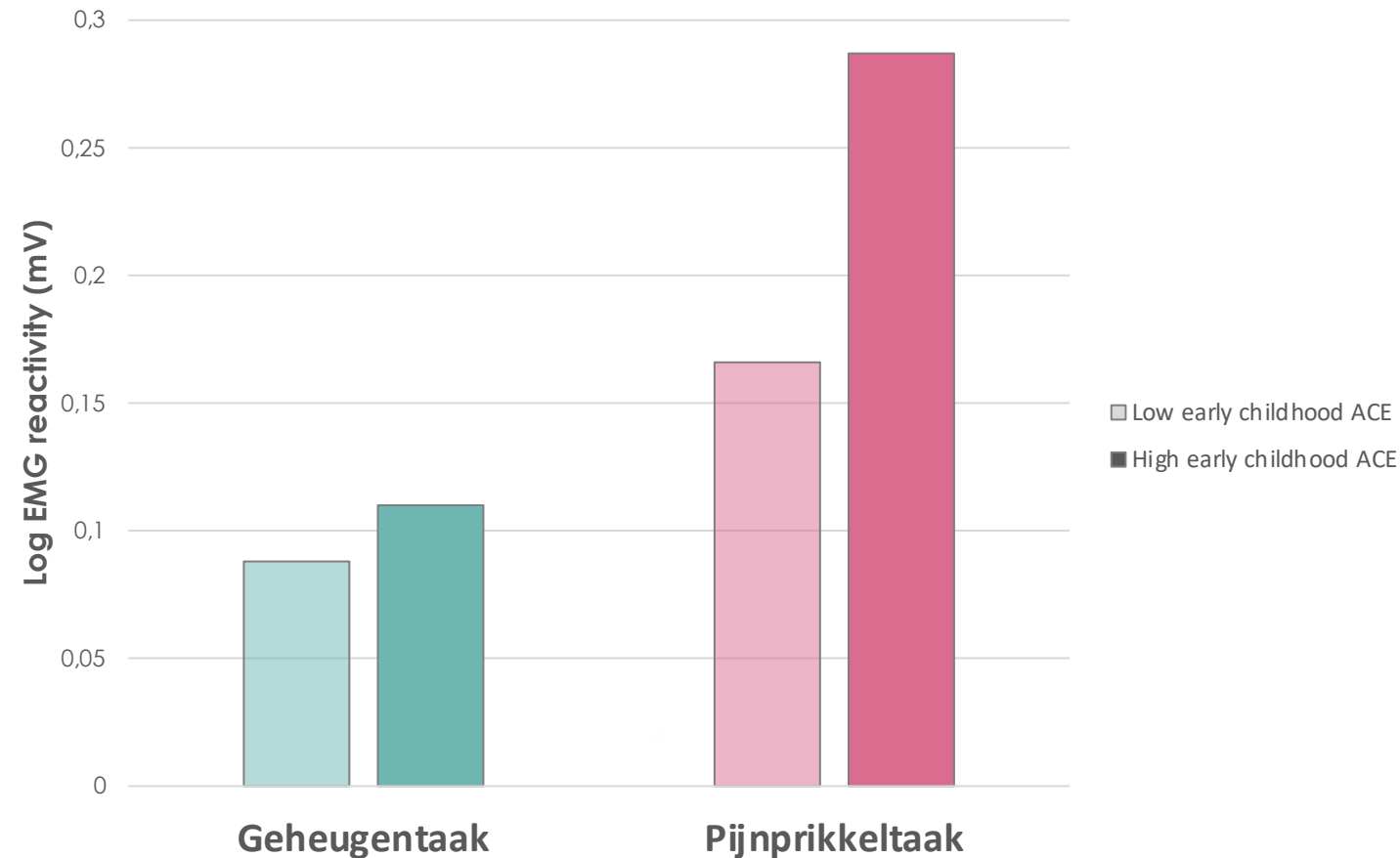


Pijnprikkeltaak (fysieke stress)



Wat is de impact van ACE op stress-gerelateerde spierreactiviteit?

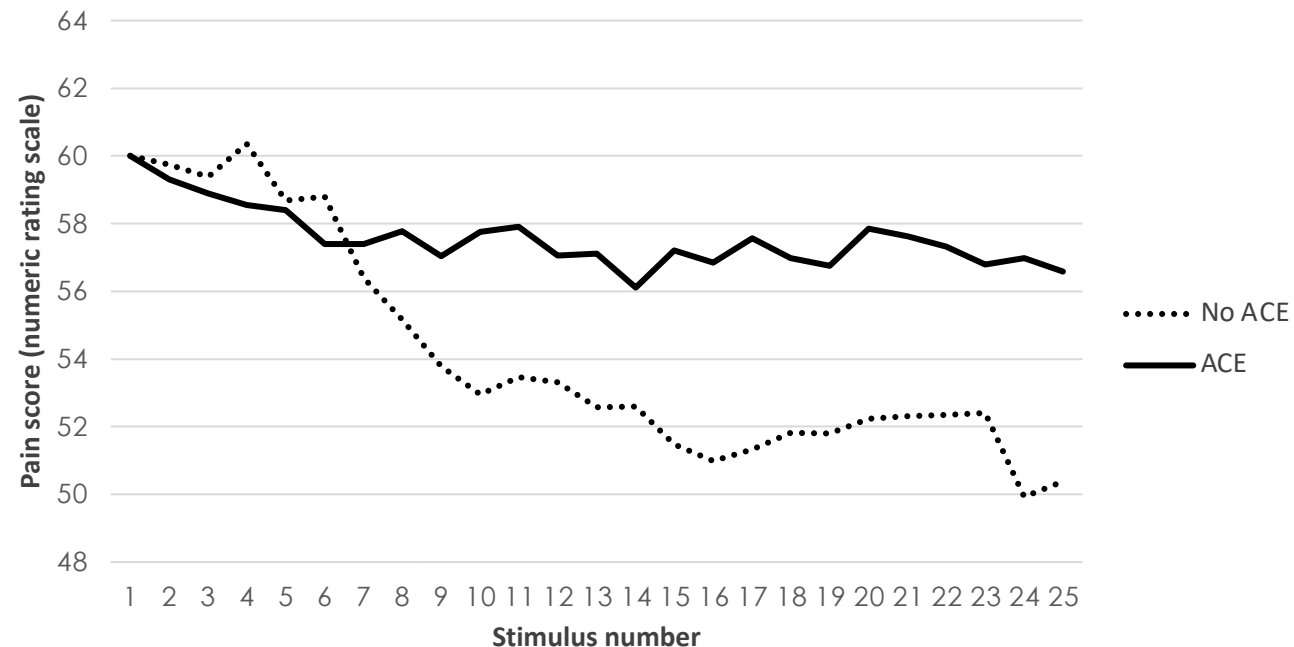
Conclusie: hogere ACE-score resulteerde in significant grotere EMG-activiteit, dosis-respons relatie



Wat is de impact van ACE op gewenning aan pijnprikkels?

Conclusie:

- 'Objectief' niveau: Hogere ACE-score geassocieerd met verminderde gewenning aan pijnprikkels
- 'Subjectief' niveau: Mensen met ACE gaven hogere pijnscores



Conclusies proefschrift

Ingrijpende jeugdervaringen hebben impact op psyche én lichaam

- ▶ The body keeps the score!
- ▶ Impact via het lijf ervaren: verhoogde stressgevoeligheid & stress-reactiviteit
- ▶ Focus behandeling (ook) op zelfregulatie
- ▶ Behandel niet alleen cognitief!

Trauma & Woordenloosheid

- ▶ Brein hapert door (traumatische) stress: Broca + prefrontale cortex
- ▶ Gefragmenteerde en/of non-verbale herinneringen
- ▶ Disregulatie door triggers: hyperarousal / hypoarousal
- ▶ Intense schuld- en schaamtegevoelens
- ▶ Afnemen gevoel





**HOE MEER IK
MOET ZWIJGEN**

**HOE MEER IK
TE ZEGGEN
HEB**

Loesje

den Haag@loesje.nl
www.loesje.nl/denhaag

Belang van vaktherapie

- ▶ Non-verbaal communiceren
- ▶ Eigen regie en controle (terug) geven
- ▶ Draagt bij aan zelfregulatie (dans, muziek, beweging, ritme)
- ▶ Draagt bij aan zelfexpressie
- ▶ Helpt emoties te (door)voelen
- ▶ Veilig oefenen met grenzen
- ▶ Betekenisgeving
- ▶ Spelen, plezier!





“

Vertel het me, ik zal het vergeten.

Laat het me zien, ik zal het onthouden.

Laat het me ervaren, ik zal het me eigen maken.

”