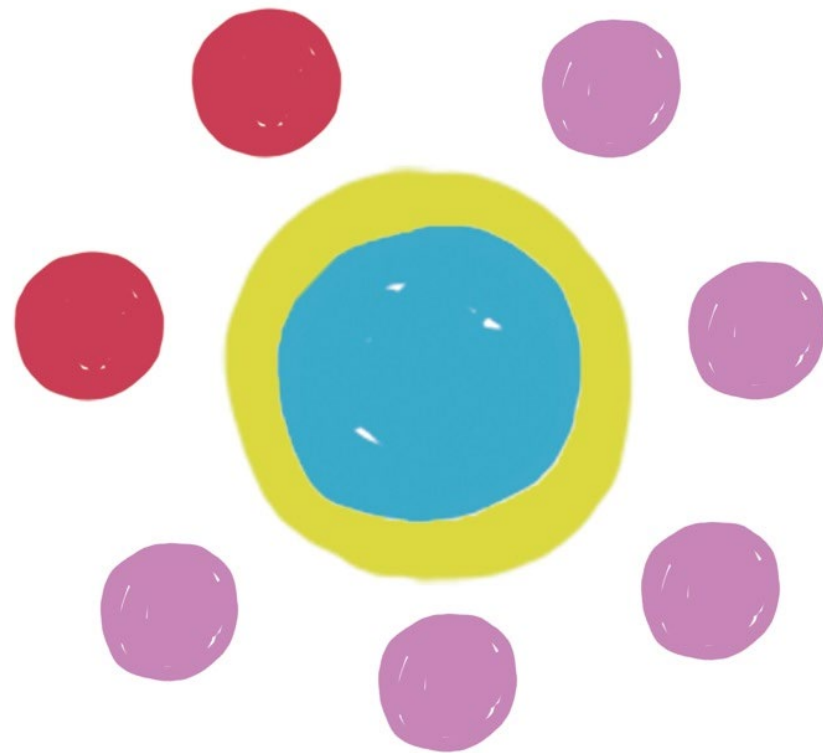


10. De kracht van het mentorschap

KELLY VAN DER KOELEN

RUTH-AN KLEBERG



Congres Traumasensitief Onderwijs
6 april 2022



De traumasensitieve mentor...

- kijkt door de traumabril
- vervult een voorbeeldrol in helpend gedrag
- creëert een veilige omgeving
- vergroot de kennis over stress bij leerlingen
- helpt leerlingen actief bij stressregulatie
- heeft realistische verwachtingen en accepteert wat er in het hier en nu gebeurt
- heeft positief contact en bekrachtigt
- vergroot bewust de veerkracht
- vult bewust de onzichtbare koffer

Kijken door de traumabril:

Wat hebben mijn leerlingen nodig?



WAT IS EEN SUPERDOCENT?



Kijken door de traumabril:

een onderzoekende houding



- Trauma bij leerlingen herkennen & begrijpen
- Trauma bij jezelf herkennen & begrijpen

Vragen die je kunt onderzoeken:

- Ken ik de levensgeschiedenis van deze leerling?
- Weet ik wat er heeft gespeeld of speelt?
- ken ik de triggers van deze leerling?
- Zie ik de signalen van stress?
- Weet ik welke ontspanningstechnieken werken voor deze leerling?



Kijken door de traumabril



Type trauma	Aantal	Percentage
11: Scheiding ouders	53	49%
5: Geen/nauwelijks contact ouder	37	34%
16: Anders	17	16%
10: Pestslachtoffer	13	12%
13: Uithuisplaatsing	12	11%
17: Stressvol contact met ouder	10	9%
2: Getuige huiselijk geweld	10	9%
9: Overlijden 1e graads familielid	10	9%
4: Emigratie/vluchten	8	7%
3: Slachtoffer huiselijk geweld	5	5%
14: Verwaarlozing	5	5%
12: Seksueel misbruik	2	2%
1: Abortus/miskraam/adoptie	1	1%
7: Ongeluk	1	1%
15: Ziekte/operatie	1	1%

Wat vragen deze trauma's en negatieve levenservaringen van de mentor?

Met welke mogelijke triggers heeft de mentor rekening te houden?

Kijken door traumabril: 'triggers'



- Wat zijn algemene triggers van stress die voor veel mensen gelden?
- Welke triggers komen veel voor binnen de doelgroep waarmee jij werkt?
- Welke trauma's / negatieve levenservaringen zouden hieronder kunnen liggen?
- Hoe kun je hier als mentor op inspelen?





Kijken door de traumabril:

Groepsopdracht

'triggers'

Kritiek

"Opsluiting"

Wegsturen

Stemverheffing

Afwijzing

Beoordeeld worden

Ongelijke behandeling

Een beurt krijgen

Aanraking

Uitgestelde aandacht

Niet luisteren

Kijken door de traumabril: 'triggers'



Mijn collega en ik zitten in de achterwacht schieten door het gevloek en getier in een alerte stand en gaan op het geluid af. Een derdejaars leerling komt vloekend richting de achterwacht gelopen. Het is Ryan, een leerling die al geregeld in de achterwacht heeft gezeten. Op hetzelfde moment krijgt mijn collega in de achterwacht een telefoontje van de mentor van deze leerling met de informatie dat hij geen toestemming had om de klas te verlaten. Ryan merkt het telefoongesprek op en wordt vervolgens aangesproken door de conciërge op het niet dragen van een mondkapje. Ryan reageert boos. Hij zegt dat hij niet weet waar dat 'kloteding' is en wil doorlopen. De conciërge blijft staan en houdt zijn hand naar voren waardoor Ryan tegen hem aanloopt. De conciërge vraagt Ryan om terug naar zijn klas te gaan.

Kijken door de traumabril: 'triggers'



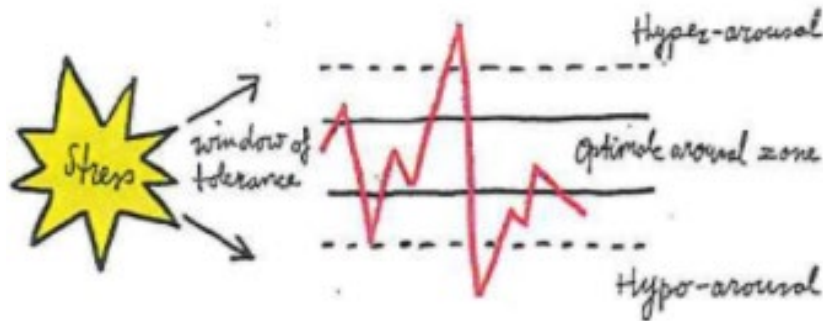
Mijn collega en ik zitten in de achterwacht schieten door het gevloek en getier in een alerte stand en gaan op het geluid af. Een derdejaars leerling komt vloekend richting de achterwacht gelopen. Het is Ryan, een leerling die al geregeld in de achterwacht heeft gezeten. Op hetzelfde moment krijgt mijn collega in de achterwacht een telefoontje van de mentor van deze leerling met de informatie dat hij geen toestemming had om de klas te verlaten (trigger 1). Ryan merkt het telefoongesprek op (trigger 2) en wordt vervolgens aangesproken door de conciërge op het niet dragen van een mondkapje (trigger 3). Ryan reageert boos. Hij zegt dat hij niet weet waar dat 'kloteding' is en wil doorlopen. De conciërge blijft staan en houdt zijn hand naar voren waardoor Ryan tegen hem aanloopt (trigger 4). De conciërge vraagt Ryan om terug naar zijn klas te gaan (trigger 5).



Kijken door de traumabril

'herkennen van overlevingsgedrag'

- ☐ fight - vechten
- ☐ flight - vluchten
- ☐ freeze - bevriezen



Wie heeft een praktijkvoorbeeld van hoe bovenstaand overlevingsgedrag tot uiting kan komen in een klassensituatie?

Kijken door de traumabril: zelf ervaren



Zet jouw eigen negatieve levenservaringen in:

- Wat is jouw eigen levensverhaal? Invuloefening met tijdlijn
- Is er bij jou sprake van (micro)trauma('s)?
- Welke overtuigingen zitten in jouw onzichtbare koffer?
- Welke persoonlijke triggers ken je?

Optie: wissel uit met buurman of buurvrouw.



De voorbeeldfunctie

Door eigen ervaringen te delen:

- normaliseer je het hebben van negatieve levenservaringen
- bestrijd je eenzaamheid
- schep je ruimte voor kwetsbaarheid

Gebruik jezelf als voorbeeld t.a.v.:

- veerkracht
- praten over emoties
- triggers
- herkennen van stress
- ontspanningstechnieken



Creëren van een veilige omgeving



- draagt de fysieke omgeving bij aan reguleren van stress?
- mogen emoties en stress 'er zijn'?
- nodigt de omgeving uit tot openheid?
- is het veilig om met elkaar te delen?



Vergroten van kennis over stress



- Het nut van stress
- De werking in in het brein
- Lichamelijke signalen
- Ontspanningstechnieken



Use Aromatherapy



Practice Visualization



Do Yoga



Take a Walk



Spend Time in Nature



Listen to Soothing Music



Breathe Deeply



Keep a Journal



Art Therapy



Get a Massage



Meditate



See a Movie



Read a Good Book



Soak in a Warm Bath



Laugh Out Loud



Have a Warm Drink



Realistische verwachtingen & acceptatie

Gedrag dat is ingesleten met als doel te 'overleven' verander je niet zomaar.

'It's just like riding a bike'

Besef dat gedragsverbetering....

- gedragsverbetering niet altijd mogelijk is in het hier en nu
- zeer langzaam gaat als het al lukt
- terugvallen kan hebben wanneer stress weer toeneemt



Vergroten van veerkracht

Definitie van veerkracht:

Het proces waarbij een persoon in staat is zich aan te passen, te herstellen of sterker te worden na het ervaren van tegenslag.





Vergroten van veerkracht

Drie belangrijke interventies die de mentor kan inzetten:

1. Acceptatie dat pijn bij het leven hoort en dat je er niets aan kunt doen
2. Belemmerende gedachten leren herkennen
en helpende gedachten leren inzetten
3. Dankbaarheid
4. De onzichtbare koffer opnieuw inpakken



Vergroten van veerkracht

1. Acceptatie dat pijn bij het leven hoort en dat je niets aan trauma kunt doen:

- normaliseren
- schuldgevoel wegnemen
- verbinden



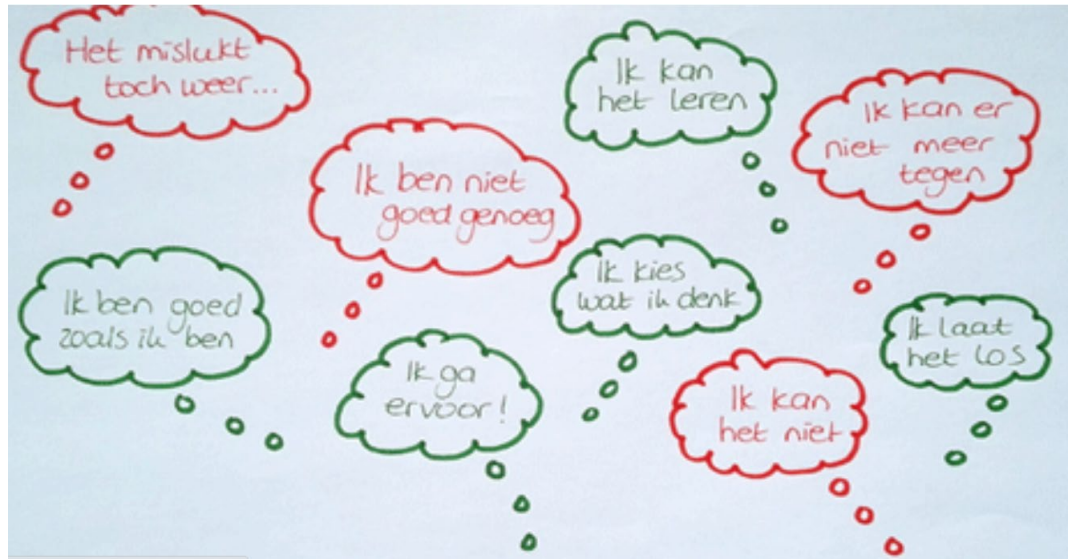
Vergroten van veerkracht



2. Helpende gedachten & helpend gedrag stimuleren:

Leer leerlingen/jongeren actief helpende gedachten aan

Leer leerlingen/jongeren regelmatig de vraag stellen: '(hoe) helpt dit mij?'





Vergroten van veerkracht

3. Dankbaarheid (mindfulness):

- oefen regelmatig met dankbaarheid
- laagdrempelig alternatief: 'omgekeerde dankbaarheid': voor alles wat je niet is overkomen!
- Tip docu "Room to Breathe": https://youtu.be/jWNSOU_mP4s



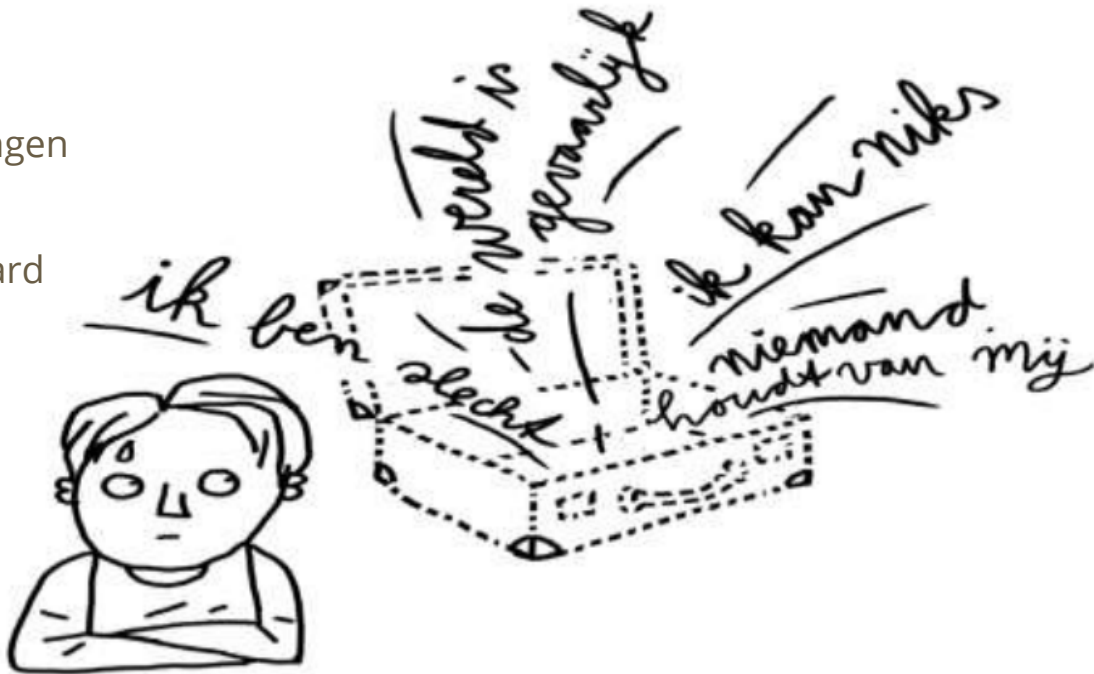


Vergroten van veerkracht

4. 'De onzichtbare koffer' opnieuw inpakken:

De mentor kan de onzichtbare koffer (impliciet) vullen met positieve overtuigingen over:

- zichzelf: je kunt het, je bent het waard
- de ander: ik help je, ik geef om je, je kunt mij vertrouwen
- de wereld: de wereld heeft ook mooie kanten





Facilitering van het mentorschap

- rooster & mentortijd
 - Traumasensitieve informeel
 - OPP cyclus
- traumasensitieve omgeving & materialen
- kennis & vaardigheden
- samenwerking & zelfzorg





Afsluiter

- Wat neem je mee uit deze workshop?
- Wat kun je morgen al meer/anders/extra doen in het kader van traumasensitief handelen?