

# Wat is trauma?



# Trauma....

- ❖ Enige gebeurtenis wat skielik of onverwags gebeur en wat ons hanteringsmeganismes oorweldig en ons dan hulpeloos en/magteloos laat voel.
- ❖ Ervaring van trauma is anders
- ❖ Ouderdom, ontwikkelingsfase, temperament en familie geskiedenis speel 'n rol
- ❖ Die intensiteit waarmee die gebeurtenis/trauma beleef word, word beïnvloed deur die senuweestelsel
- ❖ *Trauma is nie net wat aan my gedoen was nie maar wat nooit aan my gedoen was nie - verwerping*

Neo korteks  
(slim deel van die brein)

Logies, reflektief  
konkrete  
probleemoplossing

Limbiese sisteem

Konkreet, roetiene, ou  
maniere van  
probleemoplossing


Serebellum

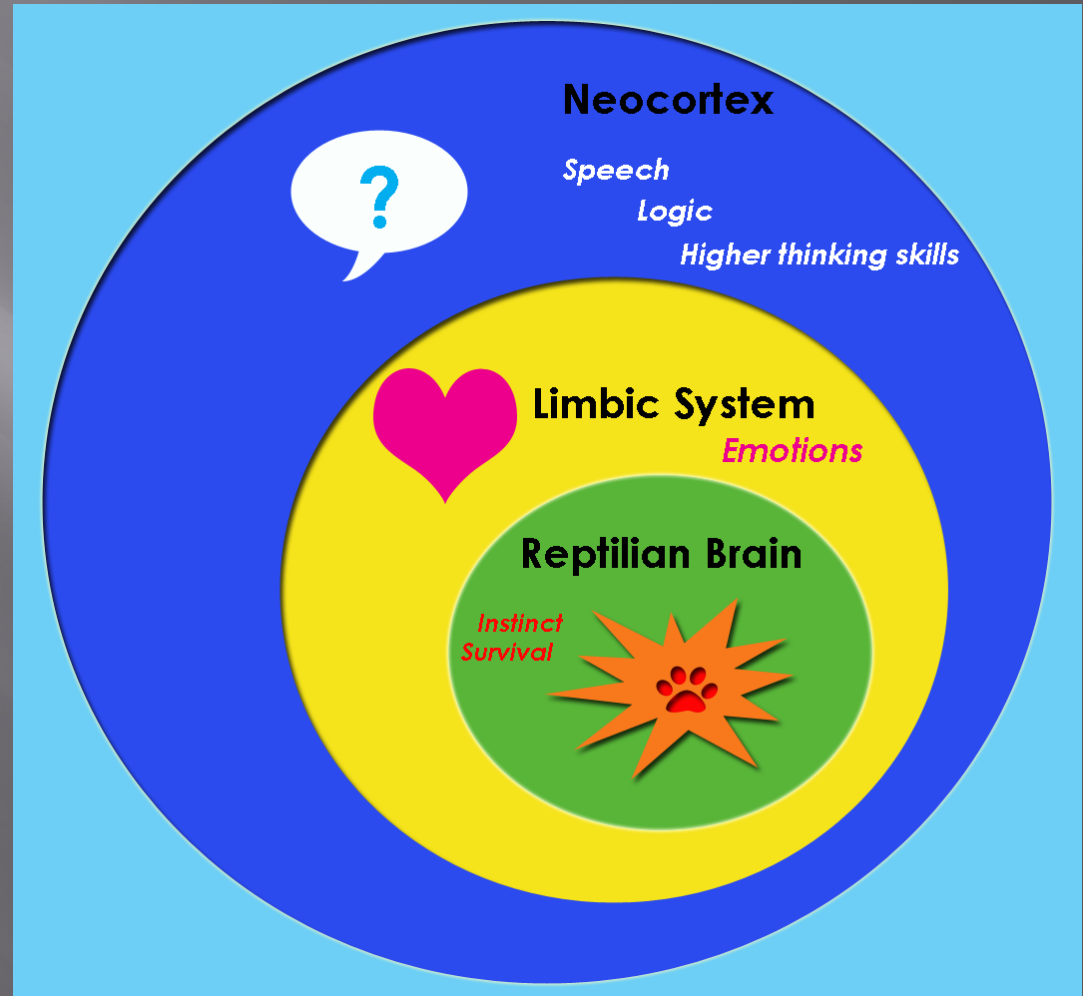
Emosioneel reaktief

Breinstam

Reaktief, reflektief

# Wat gebeur in jou brein?

- Primitiewe brein: sluit breinstam en serebellum in. Beheer liggaamsfunksies: hartklop, temperatuur, balans. veg, vlug, vries)
- Limbiëse sisteem: Beheer vrees en plesier. *Emosionele deel.*  Amygdala
- Neokorteks (dink sentrum) beplanning, logiese denke, taal, verbeelding, bewuste



**BEDREIGING**

**LIMBIESE  
SISTEEM**

Emosionele deel.  
Vrees en plesier.

**AMYGDALA**

Aktiveer in gevaar

**HIPOKAMPUS**

Leer + geheue  
Stresvlakke hoog  
(baie streshormone  
- versleg geheue)

Fokus dan op die  
pomp van kortisol  
(streshormoon)

**PRIMITIEWE  
BREIN**

**SEREBELLUM**

hier geleë - beheer  
basiese liggaams-  
funksies (hartklop,  
temperatuur).

Bloedvloei beweeg  
weg van vel en  
organe na groot  
spiere

Veg, vlug, vries

**NEORKORTEKS**

Dink deel van ons  
brein

Begrip, logiese  
denke, taal,  
verbeelding

**OFFLINE tydens  
TRAUMA**

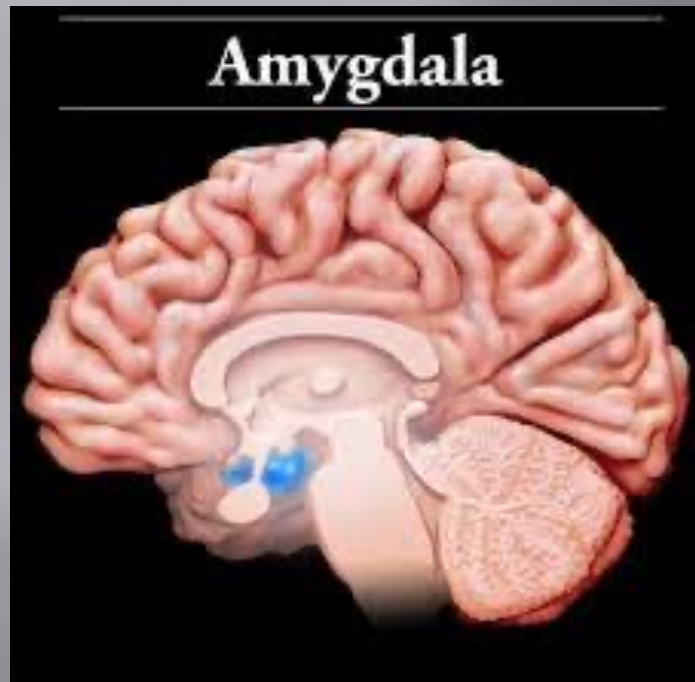
BEDREIGING

VEG/VLUG  
REAKSIE  
WORD  
GEAKTIVEER  
EN DIE FISIESE  
REAKSIE  
SPEEL UIT

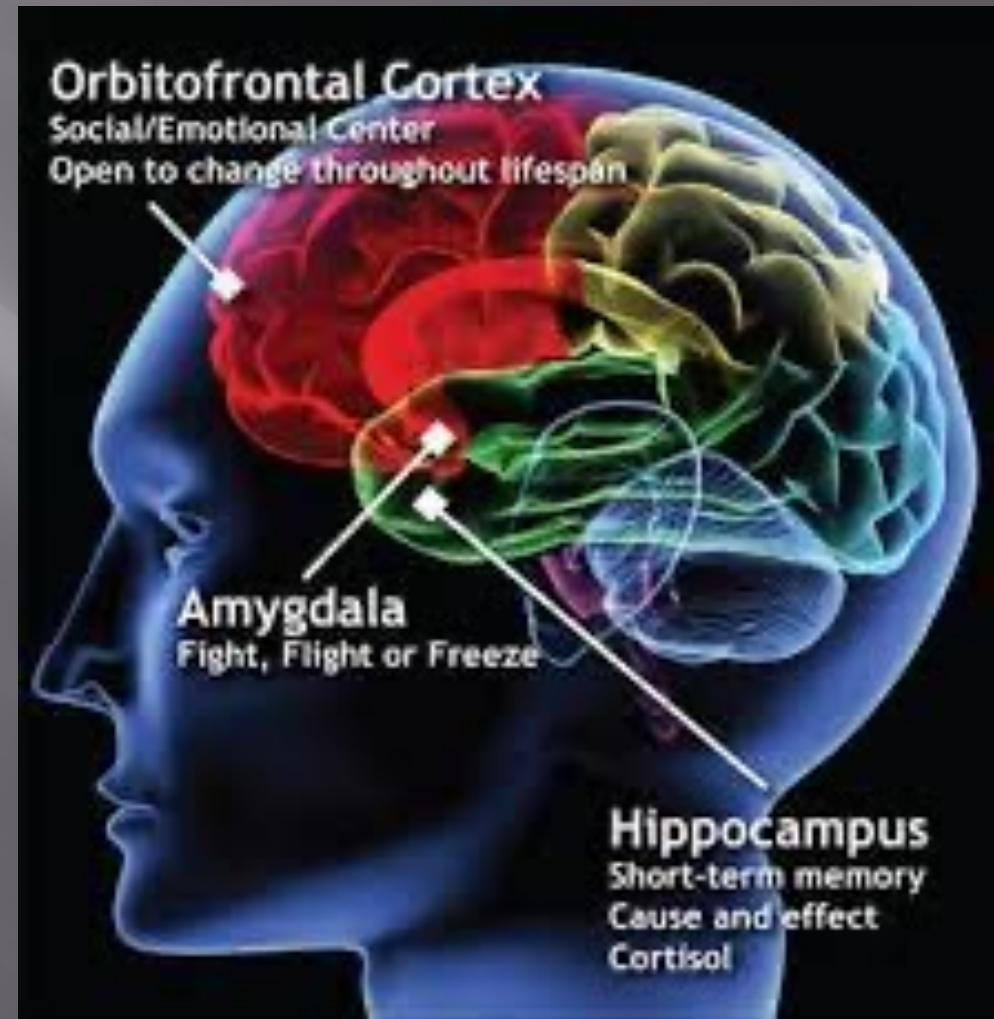
FISIESE EN  
PSIGIESE  
VEILIGHEID  
WORD  
BEPAAL

BEDREIGING  
WORD  
OPGELOS IN  
DIE  
SENUWEE-  
STELSEL EN  
DIE LIGGAAM  
REGULEER  
  
ALLES KEUR  
TERUG NA  
NORMAAL

# Amygdala deel van limbiese sisteem



Amygdala grootste taak-gevaar te sien. Dis soos 'n alarm wat aangaan. Alarm aktiveer breinstam  
Die primatiewe brein neem oor.  
Veg, vlug, vries



As Breinstam geaktiveer is – hou korteks op werk dan werk breinstam en limbiese sisteem saam.

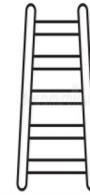
- Staat van hiperopwekking lei tot:
- ▣ Onvermoë om emosies te reguleer
- ▣ Verandering in bewustheid en geheue
- ▣ Verandering in identiteit
- ▣ Kognitiewe vermoë verander
- ▣ Hiperaktiwiteit (ADHD)
- ▣ Verandering in verhoudings
- ▣ Verandering in geloof
- ▣ Dissosiasie





## ***Neokorteks*** (dink brein)

Denke, beplanning,  
probleemoplossing,  
emosionele regulering



## ***Limbiese sisteem*** (vrese en plesier)

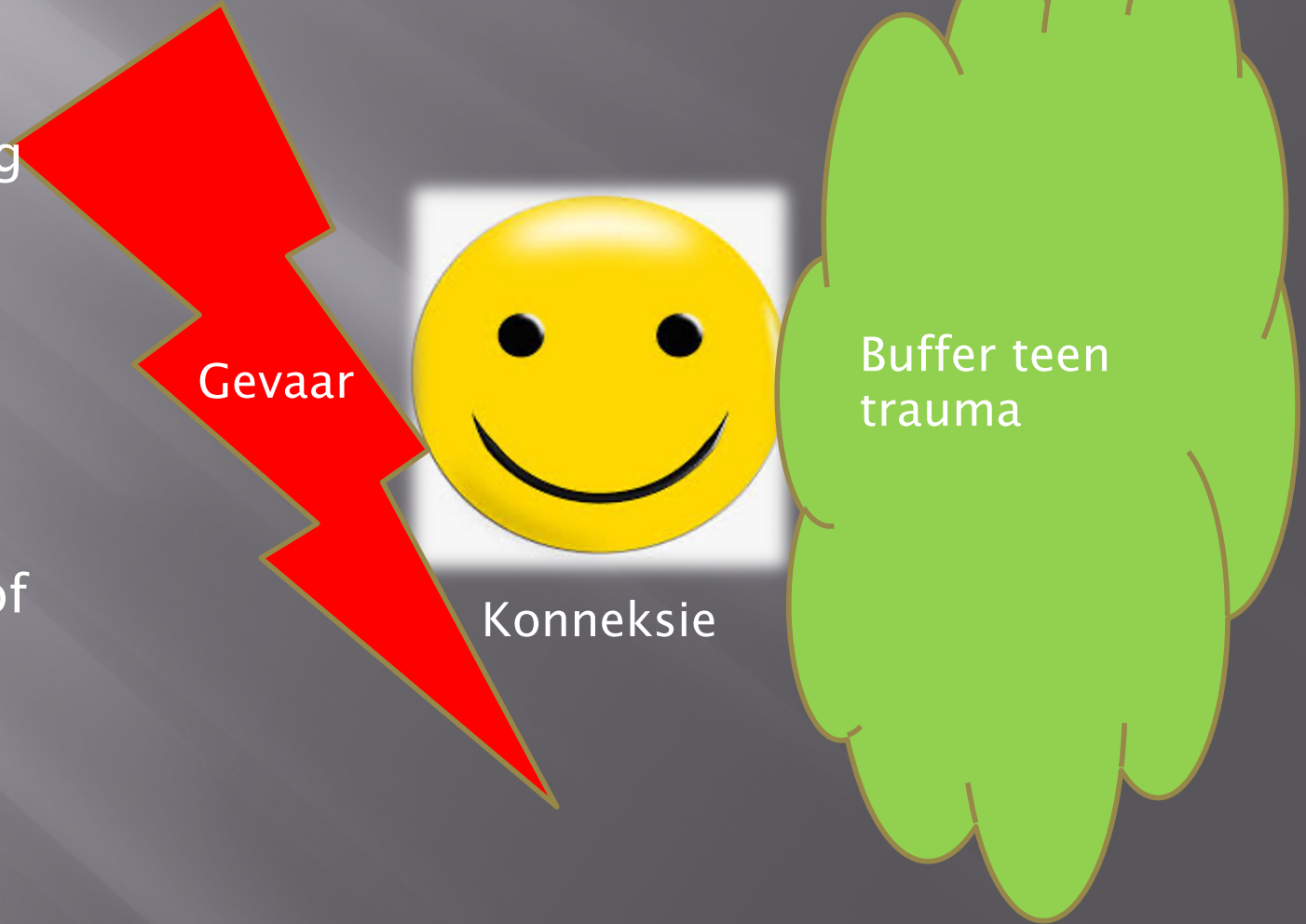
Kyk uit vir gevaar. Moet liggaam veilig hou,  
Behoeftes vervul  
Aktiveer veg, vlug of vries



Amygdala lui die alarm



- Konneksie speel 'n belangrike rol in jou persepsie van veiligheid – vorm deur persepsie van gesigsuitdrukking s, stemtoon, oogkontak.
- Ervaring of persepsie sal parasimpatiese (rus en vrede) of simpatiese (veg of vlug) senuweestelsel aktiveer
- Doel van sosiale konneksie is om veilig te voel



# GEVAAR VERDWYN



Die drang vir veg / vlug bly verskyn

Die kind probeer weg kom van die veg/vlug drang deur baklei of ondeunde gedrag omdat die kind nie die response op die oorspronklike bedreiging kon voltooi nie

Om vasgevang te wees in die siklus van onverwerkte trauma los die kind om aggressie en vrees haaldelik te beleef



Kind beweeg terug na status van 'colapse'

# 'Stuck' in die siklus

- ▣ Kinders wat nie kon veg / vlug van gevaar nie – vind self in 'n geweldige liggaamsdrang om die gelate response te voltooi
- ▣ Soos hul ouer word bly daardie drang vir veg / vlug na vore kom omdat hulle die onvoltooide response wil voltooi
- ▣ Fisiese mishandeling is een van die mees konkreetste situasie waar 'n kind nie kan veg / vlug nie
- ▣ Net so vir kinders wie se emosionele behoeftes nie vervul is nie en wat gevaar of bedreiging ervaar

- ▣ Trauma reaksie kom na vore wanneer vroeë pogings om te reguleer na trauma onsuksesvol was
- ▣ Dit kan wees omdat trauma te groot was of dat die bedreiging 'n bindingsfiguur was en daar niemand was om hul veilig te laat voel nie
- ▣ Kan ook wees omdat gemeenskap nie toelaat dat persoon die emosionele response kan 'afskud' na die trauma nie
- ▣ Die wat kroniese trauma beleef het 'n baie klein venster van verdraagsaamheid vir steurende stimulus wat wisseling tussen hiper/hipo-opgewekte staat

# Verandering begin wanneer ons leer dat.....

Daar is hoop dat ons brein kan verander en te leer om emosies en gedrag te reguleer

Genadig te wees met self


Dat die trauma abnormaal was en nie die norm nie en dat ons skuldgevoel en skaamheid 'n resultaat is

Hoe trauma ons brein en sensuweestelsel verander het maar dat dit kan verander

Hoe om nuwe betekenis en 'n nuwe doel te vind

Die vreemde en anderse gedrag is nie omdat ons mal of stukkend is nie, maar dat dit normale gedrag binne abnormale omstandighede is

Om op te staan vir self wat ons vreespreek van stilte, skaam en verlies van beheer



Wees Okay om  
nie Okay te wees  
nie



Raak  
aktief



Reguleer  
en 'self  
sooth'



HOE OM TRAUMA TE OORKOM



Kyk en  
luister  
na jou  
liggaam



Eer jou  
veerkragtigheid



Soek  
gemeenskap  
/ konneksie