

Het TRAUMA van generatiearmoede



Trefdag gezinsarmoede 23/10/25



Sara Hendrick

Volle tafels en lege borden

Rita D. – Kloofdichters PSC

De afstand tussen volle tafels
en lege borden is groot.
Voor zij die vergeten worden
en niet gezien,
is de blik op volle borden pijnlijk
om te zien.

Soms heb je geluk.
Reikt er iemand een hand naar je uit.
Iemand die verstaat
dat de afstand tussen hen
niet zo groot hoeft te zijn.

Het is niet de wet
maar de menselijkheid
die de eerste steen van
de brug legt.



Generatie- en langdurige armoede



- Geldgebrek
- Woonsituatie
- Gezondheid
- Schoolkansen en werkgelegenheid
- Familiale zorgen
- Beperkt netwerk
- Er niet bij horen, anders zijn (W&N, taal(gebruik), kennis, vaardigheden...)
- Uit een andere wereld komen (letterlijk of figuurlijk)
- Externe factoren (plaatsing, deurwaarder, hulpverlening)
- Mentale belasting
- Onbegrip voor overlevingsstrategieën bv. verslaving, verdediging
- Onzichtbare of ondergewaardeerde kwaliteiten
- Zelfbeeld en zelfvertrouwen

zichtbaar versus onzichtbaar

Begrip trauma

- > Grieks: wonde
- Oorspronkelijk: fysiek letsel
- Afdeling traumatologie ziekenhuis



Wat is trauma?

- Trauma is niet wat er met iemand gebeurt maar wat er in iemand gebeurt (Maté)
- Traumatisch wanneer het de normale hulpbronnen van iemand overstijgt
- Dezelfde gebeurtenis mogelijks voor de ene wel en voor de andere niet traumatiserend bv. mensen met een vluchtachtergrond, verschillende reacties binnen 1 gezin
- Pantraumatisch paradigma



Soorten trauma

Trauma

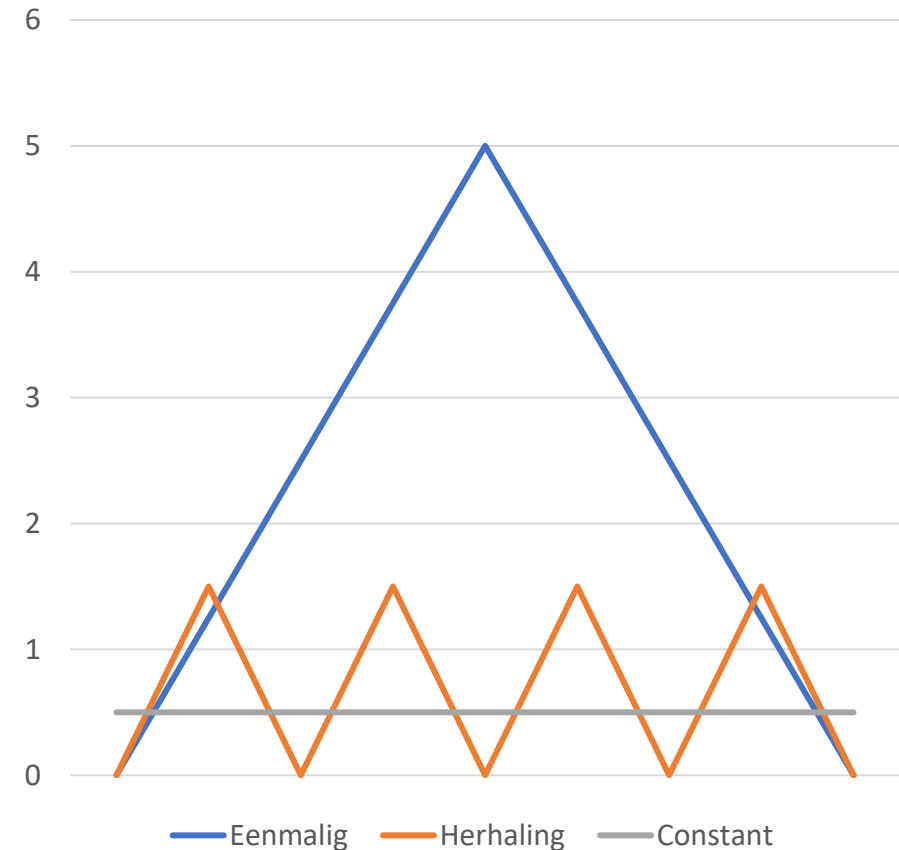


trauma

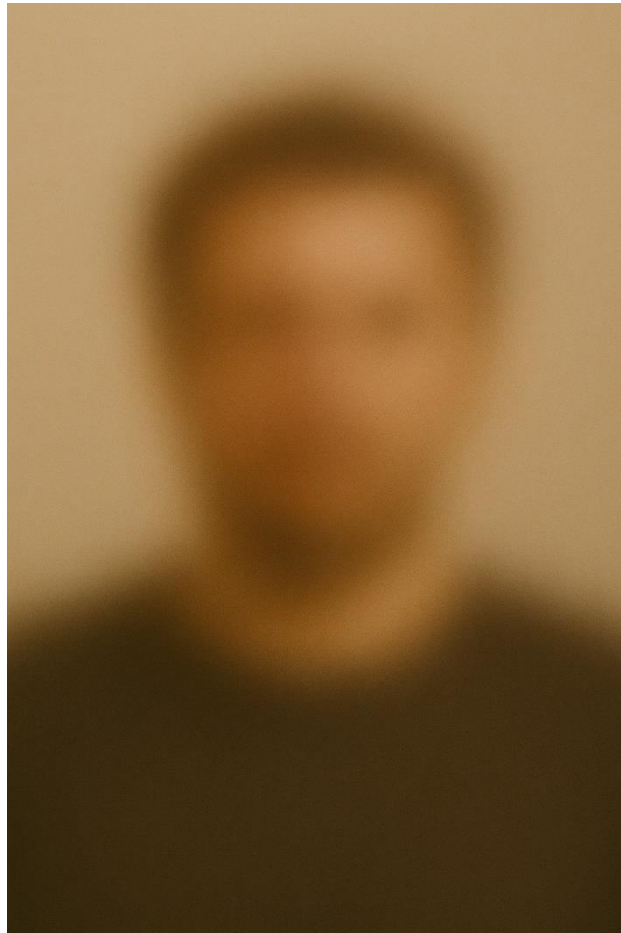


Soorten trauma

- Eenmalige, ontwrichtende gebeurtenis
 - verkrachting
 - zwaar verkeersongeluk
- Herhaaldelijke gebeurtenis in dezelfde sfeer
 - handtastelijkheden
 - een reeks botsingen met blikshade
- Constante stress of spanning
- Existentieel trauma: bestaansrecht
 - Individueel: ongewenst kind
 - Groep: discriminatie, racisme, uitsluiting



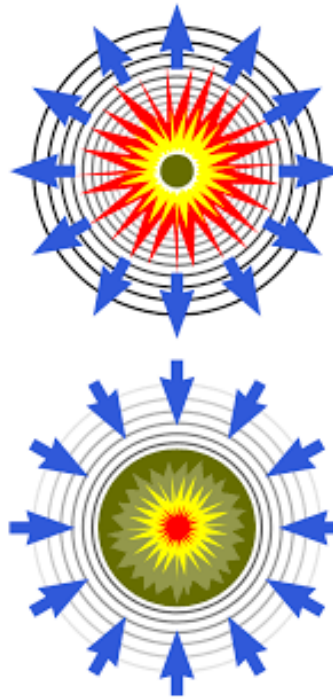
Visualisatie



Symptomen: o.a...

- Nachtmerries
- Flashbacks
- Vermijding
- Angsten
- Schuldgevoelens
- Depressie
- Woede
- Slapeloosheid
- Auto-mutilatie

- Huilbuien
- Eetstoornissen
- Zweetaanvallen
- Constante spierspanning
- Geheugenverlies/verdringing
- Somatische klachten
- Wantrouwen
- Controle zoeken (OCS)
- Verslaving



Trauma versus PTSS



- PTSS: post-traumatische stress-stoornis
- > Shell-shock WO I, al vermeldingen bij de Grieken
- Criteria DSM: clusters van symptomen, duur,...
 - Herbeleving
 - Vermijding
 - Overmatige fysieke opwindning
 - Blijvende negatieve veranderingen in emoties en overtuigingen
- Traumatische gebeurtenis meemaken óf er getuige van zijn

Trauma: relationeel

- Trauma is vaak verbonden met relatie. Het gaat over een kwetsuur die wordt opgelopen in contact met anderen, eerder dan iets dat alleen binnenin gebeurt.
- Als het gaat over generatie- of langdurige armoede, is de fond van het trauma vaak eerder relationeel dan een gebeurtenis op zich, met hier dan al dan niet nog traumatische ervaringen bovenop.



Ontwikkelingsperspectief

- Frank (2018) schetst het belang aan van de ouder om genoeg bij het een baby te zijn en genoeg tegendruk te geven. Op deze manier kan het kind zichzelf duidelijk genoeg ervaren.
- Als er te veel of te weinig tegendruk is voor het kind en dit zich blijft herhalen, houdt het kind zich in en ontwikkelt er zich een soort zelfredzaamheid: ik heb jou niet nodig, ik red het wel alleen.
- Deze zelfredzaamheid kan destructief recht in zich dragen die hertraumatiserende reacties kan oproepen.



Intergenerationeel trauma

- Epigenetica: trauma => veranderingen genetisch materiaal. Therapie kan die deels weer ongedaan maken (Vinkers '21)
- Relationele doorgedeeft - symbiosetrauma
- Veldperspectief: atmosferen
- Hoe implicieter, hoe moeilijker

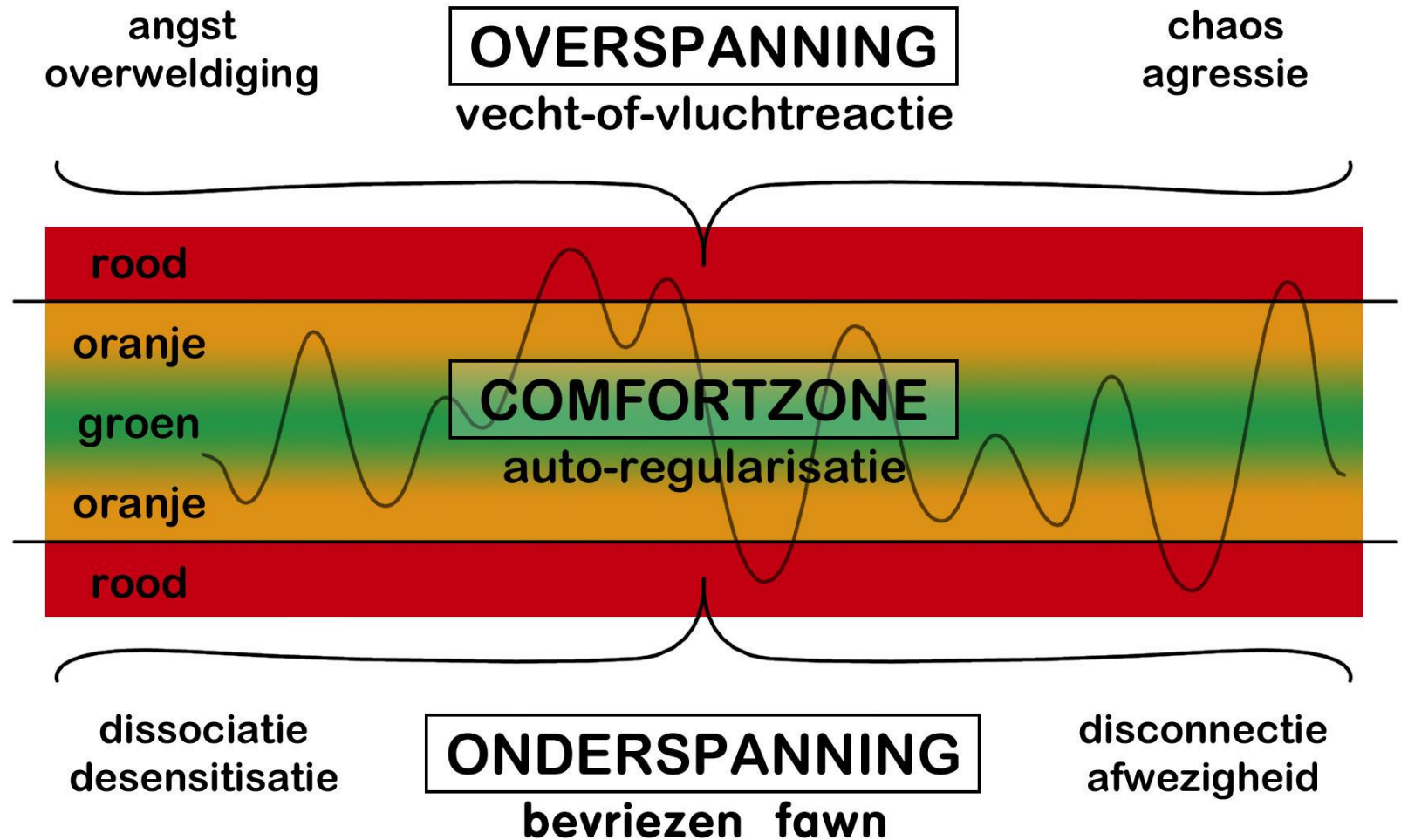




- parentificatie
- loyaliteiten
- intergenerationele kwetsuren
- de juiste plek innemen
- burning out
- rouw
- trauma

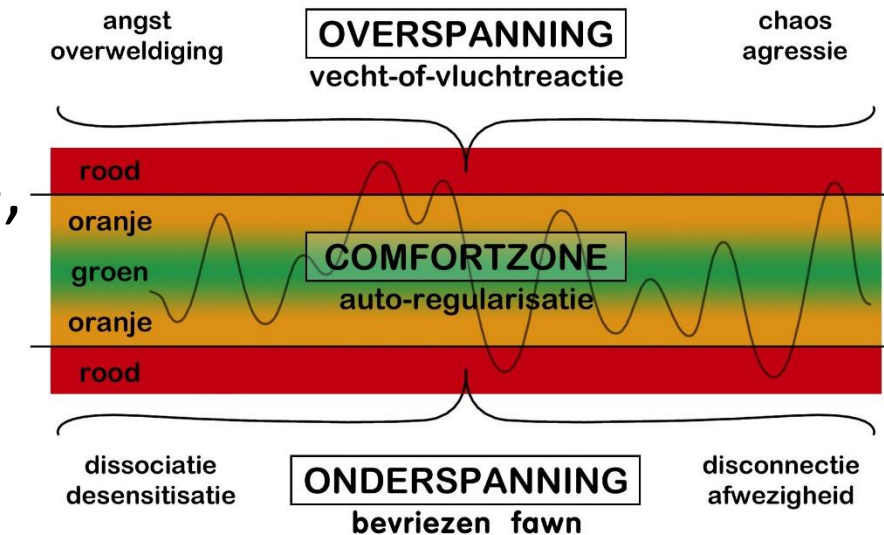
Het tolerantievenster

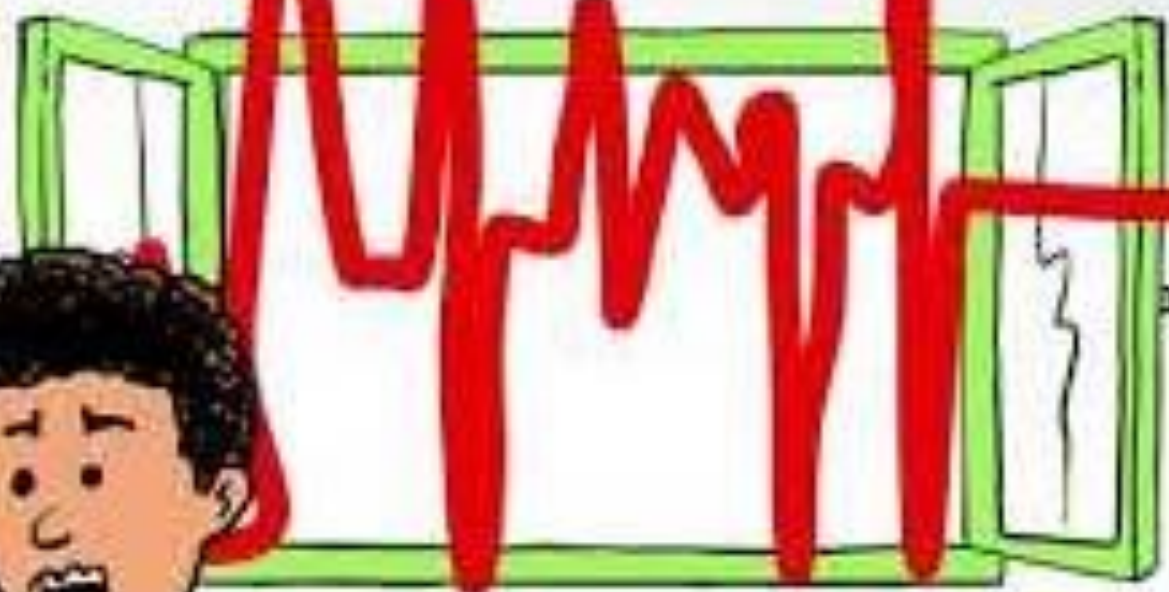
- Persoonsafhankelijk
- Tijdsafhankelijk
- Situatieafhankelijk



Het tolerantievenster

- Zone waarin mensen emoties kunnen reguleren, in staat zijn zichzelf te kalmeren en zich in verbinding voelen met zichzelf in hun lichaam.
- Boven: staat van hyperopwinding die te maken heeft met overweldiging, angst, chaos en agressie, en die samenhangt met de vecht/vlucht-reactie.
- Onder: staat van gebrek aan opwinding, gekenmerkt door afwezigheid, desensitisatie, disconnectie en dissociatie waarbij ook de reactie van bevroren hoort.

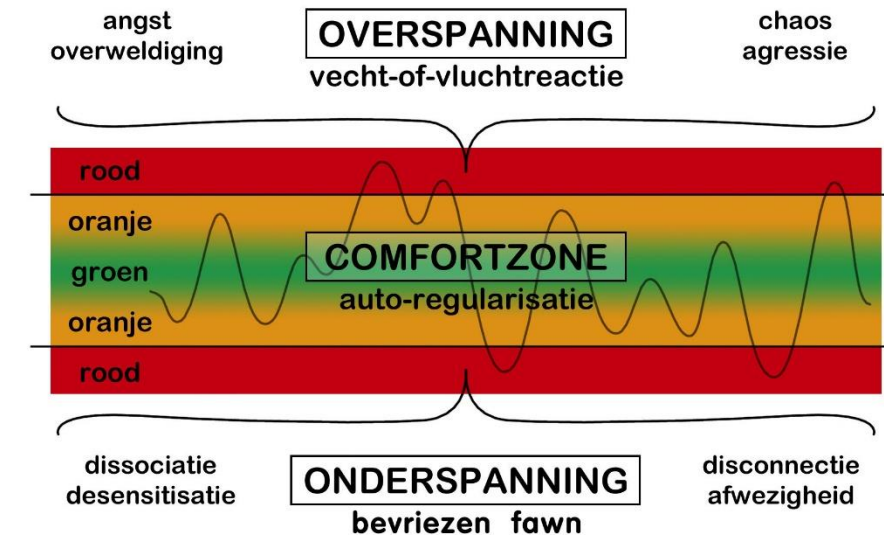




WINDOW OF TOLERANCE

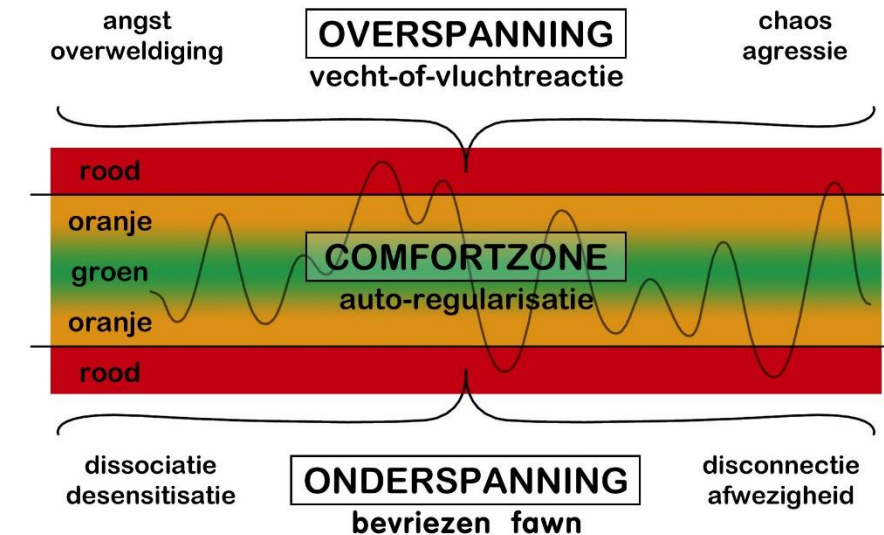
Overspanning

- Het kind krijgt pijn, wordt prikkelbaar en nerveus en maakt een agressieve of angstige indruk
- Vaak en lang: gevaar van pathologisering en onjuiste diagnoses
 - Pijn => somatische klachten
 - Prikkelbaar => ADHD, HSP
 - Angstig => angst- of paniekstoornis
 - Agressief => gedragsproblemen of -stoornissen



Onderspanning

- Vermijgend => hechtingsprobleem
- Onbereikbaar en emotioneel => ASS
- Passief => 'doet zijn best niet'
- 'Fawn' of 'behagen en vervagen': zodanig aanpassen en pleasen dat je zelf verdwijnt
=> er is helemaal niets aan de hand!



Gevolgen in schoolcontext

- Moeite met nadenken
- Leren
- Emoties beheersen

Diagnoses te koop:

- Kevin heeft een agressieprobleem
- Storm zit op het spectrum en heeft daardoor moeite met emotieregulatie



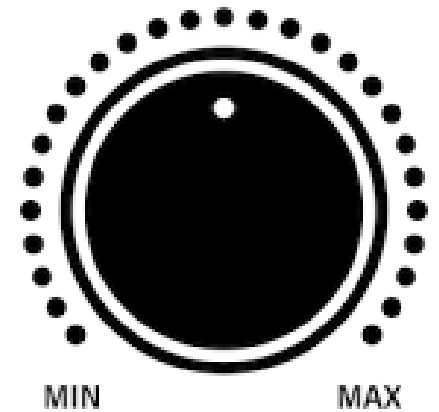
Bepalende factoren

- Genetische gevoeligheid
- Hechting
- Eerdere ervaringen: zowel – (ACE) als + (PCE): sokkeltje...
- Overlevingsstrategieën
- Uitlaatkleppen bv. Tolkien, Ramos
- Hulpbronnen
- ERKENNING
- Nazorg: omgeving, therapie,...
=> post-traumatische groei

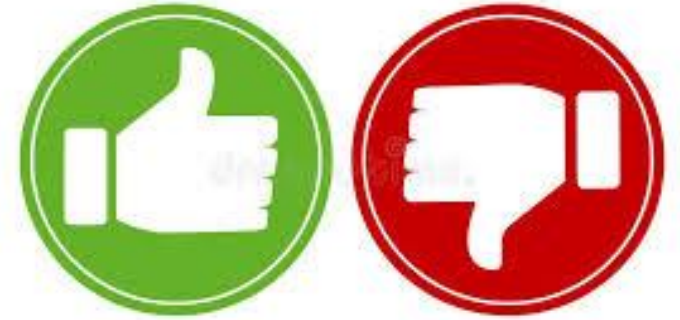


Overlevingsstrategieën

- Actief aanpakken bv. anticiperen of hulp vragen
- Emotiegerichte coping bv. uiten van emoties, sociale steun zoeken
- Vermijding bv. ontkenning of terugtrekken
- Geruststellende gedachten bv. wegwuiven of rationaliseren
- Overcompensatie bv. zoeken naar aandacht, hyperfocus op controle
- Passiviteit bv. afhankelijkheid, zelftwijfel



Applaus of afkeuring?



Wissel uit met je buur:

- Welke strategieën kunnen op jouw applaus rekenen?
- Met welke strategieën heb je het moeilijk(er)?

⇒ Wat zeggen deze voorkeuren over jou?

⇒ Hoe spelen ze een rol in je begeleidingswerk?

⇒ Wat zou je hiermee kunnen doen?

Link trauma en armoede



- Trauma van generatiearmoede: constante (relationele) dreiging (geweld, deurwaarder, pesten, uitsluiting, financiële zorgen, mishandeling, druk vanuit hulpverlening...).
- Kenmerken subtype PTSS met dissociatieve symptomen:
 - vervreemding van het eigen lichaam of de omgeving
 - dissociatie
- Mensen in generatiearmoede hebben doorheen hun leven een grotere kans om blootgesteld te worden aan traumatische gebeurtenissen zoals mishandeling, misbruik, uitsluiting...

Link tolerantievenster en armoede

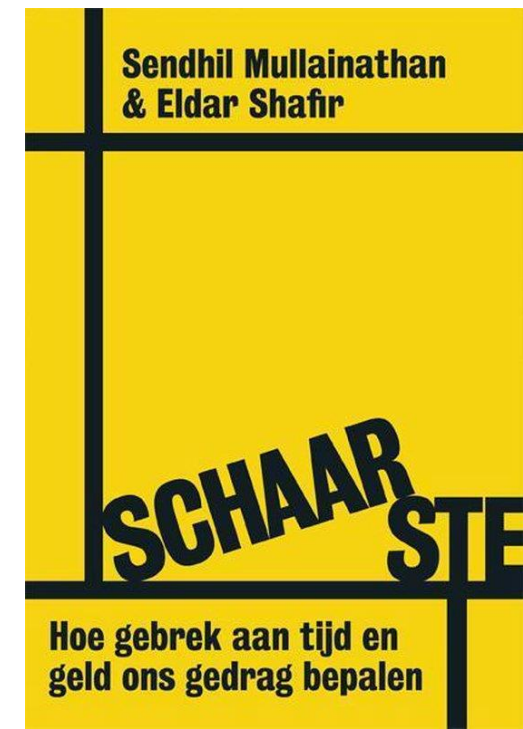


- Leven in generatiearmoede => versmalling tolerantievenster
- Overprikkeling zorgt voor overspanning of voor onderspanning
- Psycho-educatie over trauma kan ontschuldigend zijn

Cl: Heel mijn leven al hoor ik dat ik voor niets deug, een slecht kind, een agressieve man, een waardeloze profiteur ben. Het idee dat dit ook samenhangt met mijn geschiedenis, is zich heel voorzichtig in een hoekje van mijn hersenen aan het nestelen. En het idee dat ik ook iets anders zou kunnen zijn, is opwindend en zorgt tegelijk voor doodsangst.

Armoede en traumakenmerken

- **Hyperactivering:** herkaderd als negatieve persoonskenmerken of gevolgen van een slechte opvoeding
- **Dwangmatige herbeleving:** onbewust recreëren van een bepaald aspect van het trauma als poging om hier grip op te krijgen, bv. relatiepatronen
- **Vervlakking:** dissociatie maar ook tunnelbeleving (Shafir en Mullainathan, 2013). Smallere bandbreedte wordt dan veroordeeld als domheid, onwil, luiheid, 'foute' keuzes, 'slecht' ouderschap, 'lage' therapietrouw of 'gebrek aan' zelfzorg



Armoede als existentieel trauma

- Klachten zetten hulpverlening vaak op een verkeerd been omdat er geen acuut of recent trauma is, er verdringing speelt,...
- Verzwaring door afwezigheid betrokken anderen => isolement en vervreemding, schaamte en schuld
- Chronische staat van trauma => uitputting
- Dissociatie en desentitisatie: zowel voor persoon zelf als voor hulpverleners moeilijk om hier voeling mee te krijgen



Armoede als existentieel trauma

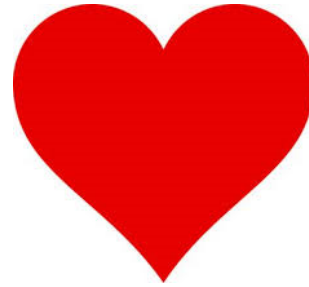
Het gaat over een bedreiging van het bestaan van de persoon. Het grijpt in op alle lagen van de menselijke existentie: het fysieke, het sociale, het psychische en het meest van al: het is een aanslag op de ziel. [...] Het normale menselijke arsenaal van verdedigingsmechanismen past niet in die situaties. Het enige nog haalbare is proberen te overleven. Om te overleven is het vaak nodig om de eigenheid te bevriezen of te doen alsof die dood is. De minder kwetsbare en afhankelijke stukken nemen het dan over.

Hoe hiermee aan de slag als hulp- of zorgverlener - individueel?

Signs of Safety

Mentaliseren

Positief leefklimaat



Traumasensitief handelen

Contextbegeleiding

Veerkracht versterken

Families first

Verbindende communicatie

Kindreflex

Positieve
heroriëntering

Intensieve Pedagogische
Thuisbegeleiding

Hoe hiermee aan de slag als hulp- of zorgverlener - individueel?

- Trauma is **relationeel** en dit biedt dus mogelijkheden in nieuwe contacten
- Nood aan presentie en grond: zacht genoeg om zich toe te vertrouwen én stevig genoeg om zich tegen af te duwen
- Betrouwbaarheid – investering op lange termijn
- Niet oordelen: mogen bestaan
- Aandacht voor signalen van ‘vol’ zitten, belang van pauzes
- Oprechte nieuwsgierigheid: hoe is dit zo gekomen, waar komt dit gedrag vandaan (≠ peuteren)



Hoe hiermee aan de slag als hulp- of zorgverlener - individueel?

- Temporiseren en focussen
- Positief herkaderen (argwaan -> onderzoek, weerstand -> bescherming,...)
- Valideren van reacties
- Zelfonthulling
- Nieuwe omgeving en nieuwe mogelijkheden
- Relationele insteek: samen onderzoeken
- Psycho-educatie na mandaat



A. Gormly

'Alles wat je voor mij doet,
zonder mij,
doe je tegen mij.'

M. Gandhi



Organisatietrauma: wat?

- Organisatietrauma ontstaat door een (reeks) gebeurtenis(sen) of door aanhoudende omstandigheden die een overweldigend effect hebben op een organisatie
- Dit gaan ten koste van het vermogen om gebalanceerd te blijven functioneren op fysiek, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak

Bailleur



Soorten organisatietrauma

	EXTERN	INTERN
	Rampen -Stopzetting subsidies -Pandemie	Vicarious trauma Ondoordachte fusie of ontslagronde
	Maatschappelijke veranderingen of politieke beslissingen met grote negatieve impact	Compassion fatigue Inadequaat leiderschap Ongezonde cultuur

Organisatietrauma: symptomen

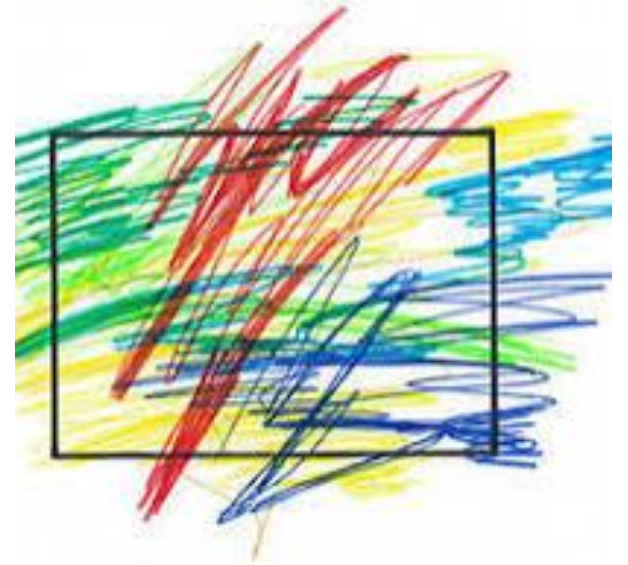
- Onafgeronde zaken, blijvende last of weerstand
- Zwaarte in de muren, wantrouwen
- Vermijding en ontkenning
- Eilandvorming, weinig deelbereidheid
- Terugkerende moeilijkheden bij vervangers
- Verhoogde prikkelbaarheid, veel lading
- Weinig organisatietrots
- Verzuim, verloop, geroddel en geklaag



Organisatietrauma: atmosferen

- Net zoals intergenerationeel trauma kan doorgegeven worden in atmosferen, beïnvloedt de organisatieatmosfeer ook hoe we werken met cliënten: parallelle processen en FRACTALEN
- Belang van goed leiderschap: veiligheid en duidelijkheid
- Belang van open feedbackcultuur
- Belang van goed zorgen voor elkaar én de verantwoordelijkheden laten liggen waar ze horen

Om af te sluiten én voort te gaan



- Levensverhalen: wie maakte een verschil?
 - *De liefde en aandacht van grootouders, tantes of nonkels
 - *De onvoorwaardelijke liefde van huisdieren
 - *Leerkrachten die kinderen echt zien
 - *Hulpverleners die af en toe buiten de lijntjes durven kleuren, zichzelf laten zien, echt relatie aangaan

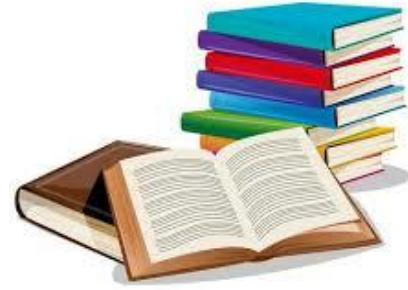
Om af te sluiten én voort te gaan

*‘Soms heb je geluk.
Reikt er iemand een hand naar je uit.
Iemand die verstaat
dat de afstand
niet zo groot hoeft te zijn.’*

Denk dus nooit dat je geen impact hebt en vraag je af:

- Wat kan ik zelf doen in mijn begeleidingswerk?
- Waar wil ik een lans voor breken in mijn team?

Literatuur



- BAILLEUR, P. (2020) Stuck
- FRANK, R. en LA BARRE, F. (2011) The first year and the rest of your life
- HENDRICK, S. en VAN MIERLO, F. (2024) In en uit de knoop. Gezinsdynamieken ontrafeld met opstellingen
- HENDRICK, S. (2019) Het trauma van generatiearmoede.
- HENDRICK, S. (2015) 'Daar valt echt (niet) mee te werken...' Gestalt-bouwstenen voor ambulante therapie met mensen in armoede
- LEIJSEN, M. (2013) Existentieel trauma. Tijdschrift voor klinische psychologie 43/3
- MATE, G. (2022) De mythe van normaal
- MULLAINATHAN, D. en SHAFIR, E. (2013) Schaarste
- 'S JONGERS, T. (2024) Armoede uitgelegd aan mensen met geld
- RUBIN, L. (2016) Het onverwoestbare kind
- VAN DER KOLK, B. (2016) Traumasporen

Contact

- hendricksara7@gmail.com
- www.sarahendrick.be
(hier kan je de artikels downloaden)
- www.vidende.be

