UCLL HOGESCHOOL Research & Expertise

Traumasensitief werken en veerkracht versterken bij (toekomstige) ouders

Ilse Dejaeger
Sarah Van Haeken

23/10/2025

Intro

Kennismaking

1. Vorm duo’s
2. Stel jezelf voor in 1 minuut (en wissel hierna om)
3. Je kiest zelf welke info je deelt

Trauma

Het woord trauma wordt gebruikt om drie componenten te beschrijven: een gebeurtenis, de ervaring van het individu tijdens deze gebeurtenis alsook de impact van de gebeurtenis op het welzijn en functioneren van het individu.

Trauma

Het woord trauma wordt gebruikt om drie componenten te beschrijven: een gebeurtenis, de ervaring van het individu tijdens deze gebeurtenis alsook de impact van de gebeurtenis op het welzijn en functioneren van het individu.

Trauma

Het woord trauma wordt gebruikt om drie componenten te beschrijven: een gebeurtenis, de ervaring van het individu tijdens deze gebeurtenis alsook de impact van de gebeurtenis op het welzijn en functioneren van het individu.

Trauma

Het woord trauma wordt gebruikt om drie componenten te beschrijven: een gebeurtenis, de ervaring van het individu tijdens deze gebeurtenis alsook de impact van de gebeurtenis op het welzijn en functioneren van het individu.

De gebeurtenis:
Adverse Childhood Experiences (ACEs)



www.augeo.nl/aces

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Het aantal ACE's per persoon

- Vier of meer: 11%
- Drie: 6%
- Twee: 9%
- Een: 17%
- Geen: 56%



ACE's komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

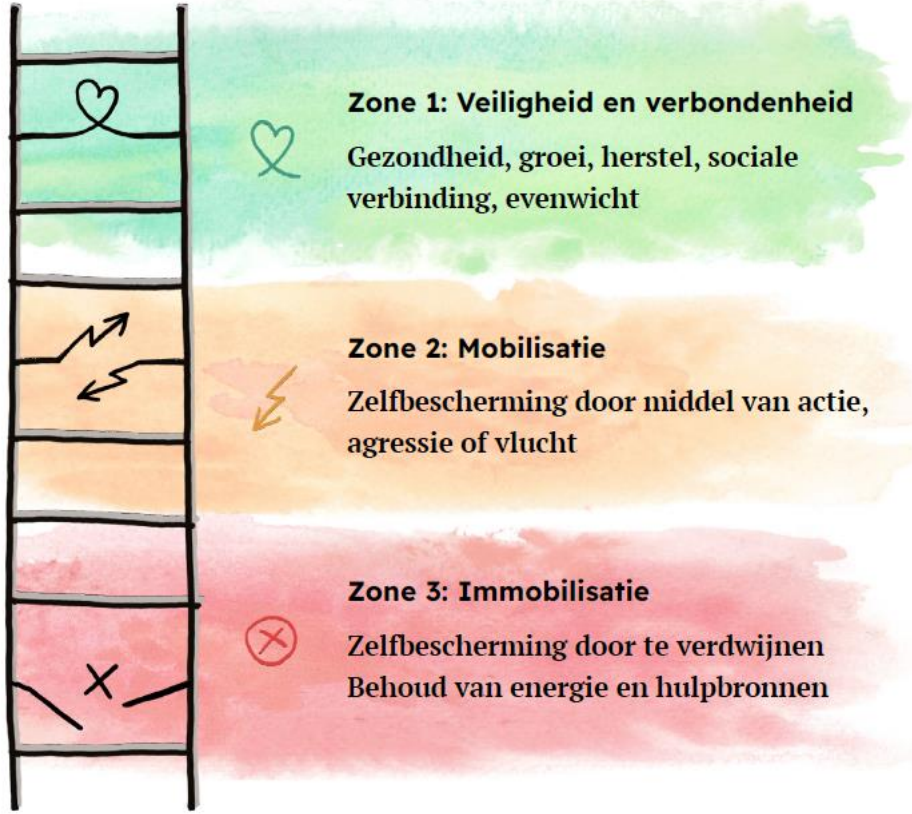
#MovingMinds

www.augeo.nl/aces

De ervaring

Trauma is niet zozeer de gebeurtenis, maar de reactie van het individu op de gebeurtenis. Traumatische stress komt voor wanneer een extreme ervaring het individu overweldigt en aantast. (Ungar & Perry, 2012, p.125).

Het stressresponssysteem: de polyvagale theorie









Van Haeken, S., Malisse, L., Nijs, E. (2024). Gids voor het bieden van trauma-sensitieve zorg aan (toekomstige) ouders met jonge kinderen. Expertisecentrum Resilient People, Hogeschool UCLL, Diepenbeek.

De impact

Impact op gezondheid

Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidsuitkomsten



Risicovol/ongezond gedrag



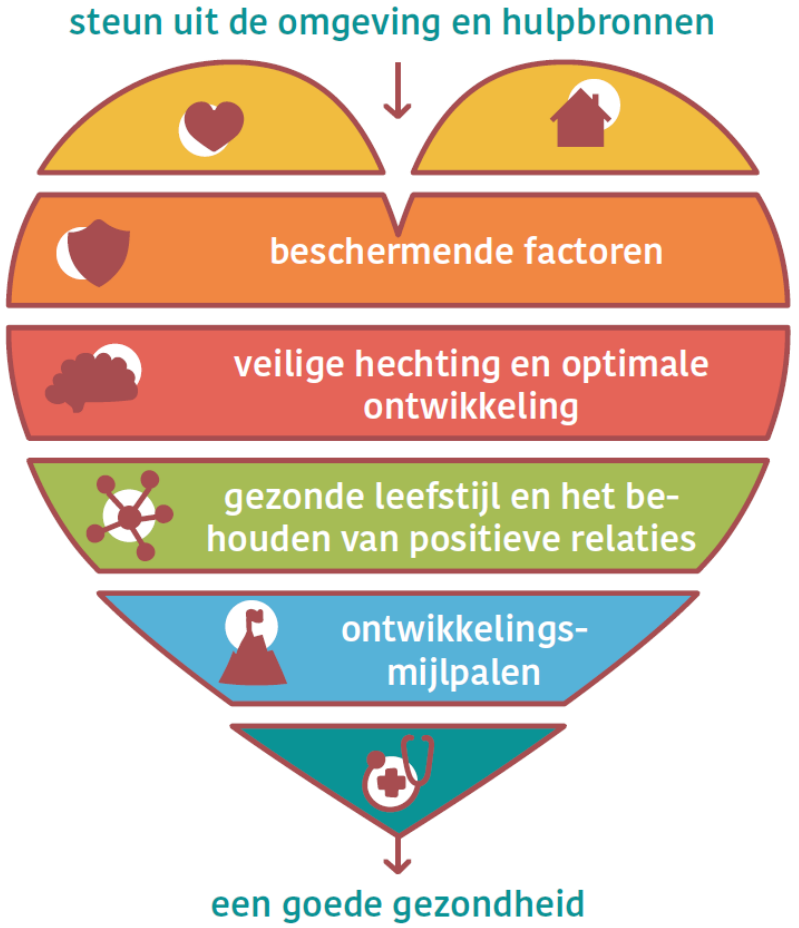
www.augeo.nl/aces

Protective and compensatory experiences (PACEs)

Hart model

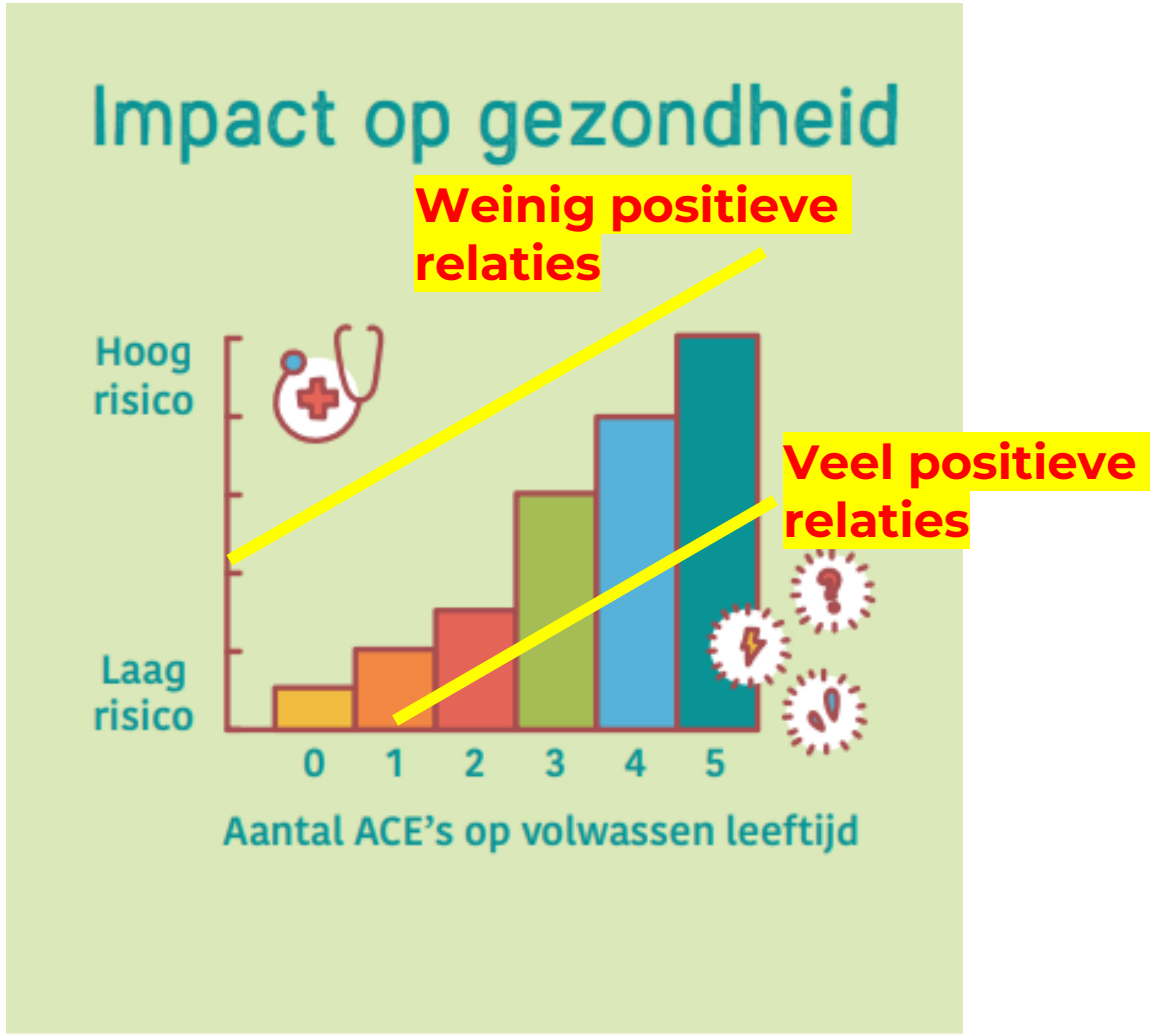
Dit model is het omgekeerde van de ACE piramide. Steun uit de omgeving en hulpbronnen vormen de basis voor een goede gezondheid, ondanks ingrijpende jeugdervaringen.

PACEs verlagen de kans op negatieve uitkomsten van ACEs.



www.augeo.nl/aces

Protective and compensatory experiences (PACEs)



www.augeo.nl/aces

Trauma-sensitieve principes

Wat is trauma-sensitieve zorg?

Inzicht en begrip voor de impact van ingrijpende levenservaringen en trauma

- Impact, ook op lange termijn
- Ieder van ons is gevormd door eigen ervaringen
- Individuele verschillen
- Geen gespecialiseerde zorg



#MovingMinds

Van Haeken, S., Malisse, L., Nijs, E. (2024). Gids voor het bieden van trauma-sensitieve zorg aan (toekomstige) ouders met jonge kinderen. Expertisecentrum Resilient People, Hogeschool UCLL, Diepenbeek.

Principes trauma-sensitieve zorg

1. Veiligheid, empathie en erkenning
2. Betrouwbaarheid, transparantie en continuïteit
3. Samenwerking, wederkerigheid en inspraak
4. Krachtgericht, empowerment, autonomie en veerkracht



#MovingMinds

Principes van trauma-sensitieve zorg



1. Veiligheid, empathie en erkenning

= Het waarborgen van fysieke en psychologische integriteit

= Veilige interacties = kansen op herstelervaringen



"[Naam] is iemand die mij heel hard doet twijfelen dat ik het niet goed doe, omdat die gewoon een heel andere aanpak heeft. En dat is niet zo heel fijn, maar ik durf daar ook niks van zeggen." – M12

Principes van trauma-sensitieve zorg



2. Betrouwbaarheid, transparantie en continuïteit

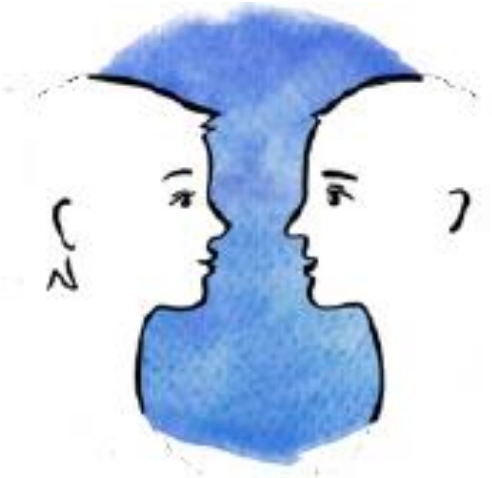
= Het creëren van een sfeer van duidelijkheid en transparantie

= Transparante communicatie (tijdig, duidelijk, consistent)

“Als mama vind ik dat heel bedreigend en ik ga zelf ook niet naar [eerstelijnshulpverlening].. […] Ook dat zijn dan weer elke keer nieuwe hulpverleners of zorgverleners erbij, dat vind ik gewoon al heel moeilijk.” – M9



Principes van trauma-sensitieve zorg



3. Samenwerking, wederkerigheid en inspraak

= Het duurzaam verankeren van gezamenlijke besluitvorming met de ouders

= Ouders als volwaardige partners in het zorgproces



“Dat was wel echt een heel duidelijke gelijklopende angst van we zijn het hier aan het verknoeien met onze kinderen en die gaan later zelf in jeugdzorg terechtkomen. Alé of zo het geen hulp durven vragen aan nulde of eerste lijn gewoon uit schrik dat je uiteindelijk in gedwongen hulpverlening terecht gaat komen.” – M9

Principes van trauma-sensitieve zorg



4. Krachtgericht, empowerment, autonomie en veerkracht

= Het vertrekken vanuit de krachten en de hulpbronnen van het gezin en de omgeving

= ≠ alle stress wegnemen → vertrouwen & veerkracht stimuleren



*"Doordat de ouder niet naar de achtergrond moet gaan en het gevoel heeft van ik verdwijn niet, ik blijf de mama, mijn kind ziet mij graag, ervaart die ook dat **gedeeld zorgschap**, dat zij daarin nog altijd gezien worden als ouder. En dat je daarmee ook die veilige ervaring krijgt van: Het is ook oké als een andere persoon even voor je kind zorgt, want uiteindelijk blijft het mijn kind."* – Coördinator Centrum voor Integrale Gezinszorg (CIG)

Meer lezen?

Download onze gids voor het bieden van trauma-sensitieve zorg aan (toekomstige) ouders met jonge kinderen.



#MovingMinds

Trauma & zwangerschap - bevalling

Veerkracht als protectieve factor?

1. Perinatale veerkracht

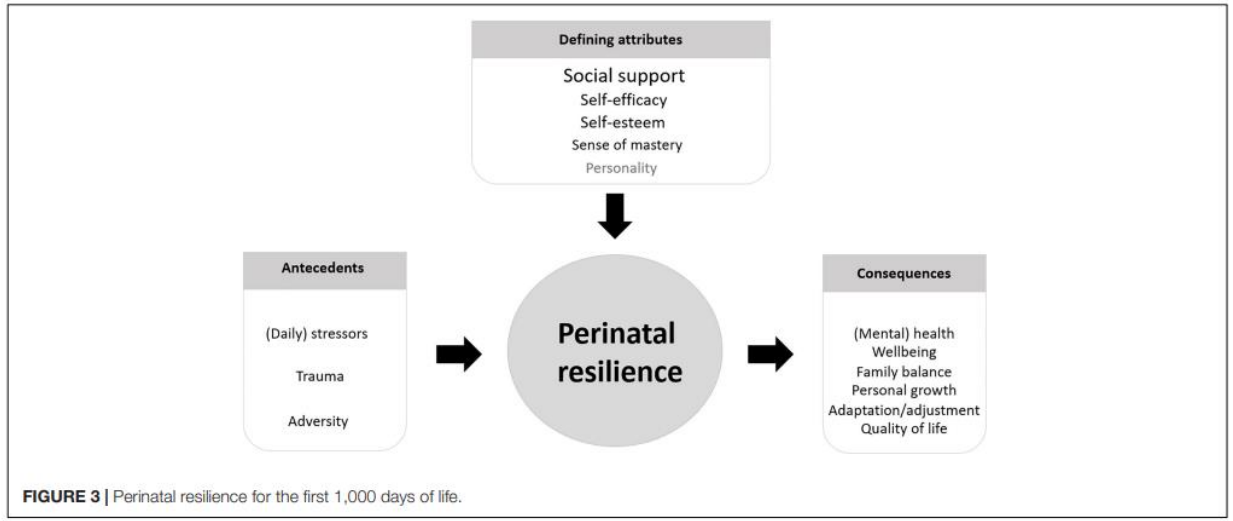
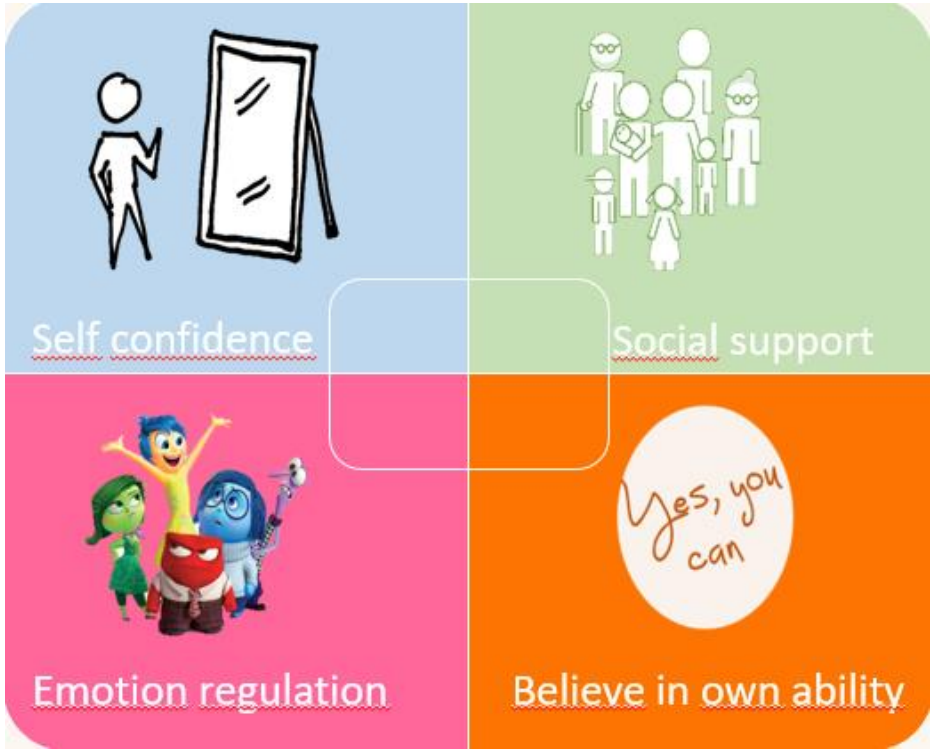


FIGURE 3 | Perinatal resilience for the first 1,000 days of life.

Van Haeken, S., Braeken, M. A., Horsch, A., Oosterman, M., & Bogaerts, A. (2023). Development of a resilience-enhancing intervention during and after pregnancy: a systematic process informed by the behaviour change wheel framework. *BMC psychology*, *11*(1), 267

Attributen van perinatale veerkracht



Veerkracht tijdens arbeid en bevalling

Een 4 delige online workshop

De veerkrachtwijzer





De veerkrachtwijzer



INHOUD

	1E-2E TRIMESTER	3E TRIMESTER	READY TO POP [34]
info	Veerkrachtig zwanger [6]	Van harde buiken tot weeën [21]	
	De eerste 1000 dagen [13]	Wat zet je best klaar? [27]	
	Een geboorteplan [19]	Bevallingsrust [33]	
vragenwurfje	Wat boost jouw veerkracht? [8]	Hoe verloopt een bevalling? [22]	
	Is dit normaal? [14]	Wat verwacht je als ouder? [28]	
	Welke rol heeft jouw partner? [20]		
oefeningen	Zit minder stil [9]	Denk positief [23]	
	Jouw sociaal netwerk [11]	Onderhoud bestaande relaties [25]	
	Een Ta Da lijst [15]	Jouw positief zelfportret [29]	
	De spanningsthermometer [17]	De pauzeknop [31]	

	KRAAMPERIODE	POSTPARTUM
	Welkom klein lief mensje [35]	Intimiteit en seksualiteit [48]
	Hormonen [41]	Mom/dad @ work [55]
	Voeding [46]	Wat kan je verder doen met dit boekje? [62]
	Hoe gaat het met je? [36]	Hoe gaat het met je? [50]
	Hulp bij slapen en huilen? [42]	Hoe zorg ik voor mezelf? [56]
	Welke rollen vervul jij nu? [47]	Sta jij bewust stil bij jouw veerkracht? [61]
	Positief toekomstbeeld [37]	Maak tijd voor jezelf [51]
	Vraag hulp [39]	Kom buiten [53]
	Drie goede dingen [43]	Plan je dag [57]
	Relaxatie [44]	Verwelkom jouw emoties [58]

Veerkrachtverhalen spel



SPELREGELS

1. Wat gedeeld wordt in de groep blijft in de groep.
2. Talking stick: wie het vraagkaartje heeft, is aan het woord.
3. De gespreksleider neemt zelf ook deel.
4. Iedereen kiest waarover hij/zij spreekt.
5. Wil je reageren op een verhaal?
   Dat kan op 2 manieren:
   1. Vertel wat het verhaal met je doet of wat het voor je betekent.
   2. Vraag naar meer.

TIPS VOOR DE LUISTERAAR:

NIVEA: niet invullen voor een ander.
Wees benieuwd naar wat de verteller wil zeggen.
Ga er niet vanuit dat je snapt hoe deze persoon iets bedoelt, maar stel vragen.

Laat OMA thuis:
laat je Oordelen, Meningen en Adviezen thuis.





Veerkrachtverhalen spel



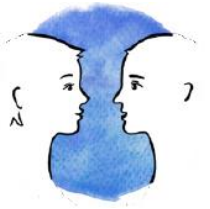


De 4 delige workshop met hun thema's

	SOORT VRAAG	KLEUR EN SYMBOOL
Sessie 2	**Hoe gaat het met jou?** Deze vragen gaan over gevoelens, hoe je zorgt voor jezelf en omgaat met spanningen.	
Sessie 4	**Wat gaat goed?** Deze vragen gaan over jouw waarden en kwaliteiten.	
Sessie 1	**Van wie krijg je steun?** Deze vragen gaan over hoe en wie jou kan steunen.	
Sessie 3	**Wat wil je bereiken?** Deze vragen gaan over jouw wensen en doelen.	









Veerkrachtverhalen spel



SPELREGELS

1. Wat gedeeld wordt in de groep blijft in de groep.
2. Talking stick: wie het vraagkaartje heeft, is aan het woord.
3. De gespreksleider neemt zelf ook deel.
4. Iedereen kiest waarover hij/zij spreekt.
5. Wil je reageren op een verhaal?
   Dat kan op 2 manieren:
   1. Vertel wat het verhaal met je doet of wat het voor je betekent.
   2. Vraag naar meer.

TIPS VOOR DE LUISTERAAR:

NIVEA: niet invullen voor een ander.
Wees benieuwd naar wat de verteller wil zeggen.
Ga er niet vanuit dat je snapt hoe deze persoon iets bedoelt, maar stel vragen.

Laat OMA thuis:
laat je Oordelen, Meningen en Adviezen thuis.





Adviezen en tips vanuit de groep

?

UCLL
HOGESCHOOL

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?



Sarah.vanhaeken@ucll.be
Ilse.dejaeger@ucll.be