

## Gebruiksaanwijzing Traumakaarten ©

Traumakaarten zijn ontworpen als hulpmiddel voor therapeuten, psychologen, coaches en andere werkzame professionals binnen GGZ, die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van mensen die klachten ervaren naar aanleiding van een traumatische gebeurtenis in het verleden. De kaarten zijn bedoeld als ondersteunend beeldmateriaal waarmee de professional de cliënt meer zelfinzicht kan geven. Aan de hand van de kaarten kan de cliënt, onder leiding van de professional, gebeurtenissen uit het verleden duiden in relatie tot hun huidige zelf en leren omgaan met de psychologische, fysiologische en sociale spanningen die de gebeurtenissen nog altijd oproepen. Hierdoor is de cliënt minder overgeleverd aan trauma-gerelateerde triggers die de cliënt vaak nog onbewust, ongewild en onverwachts overvallen.

De kaarten nemen niet de plaats in van bestaande behandelingen, maar vormen een aanvulling hierop. De meerwaarde zit in het visuele karakter: de cliënt krijgt sneller begrip van zijn of haar situatie. De kaarten vormen een hulpmiddel voor een vrijwillige indirecte en daarmee veilige confrontatie om uit de situatie van probleemvermijding te komen zonder overspoeld te worden.

Wij zijn ons bewust dat klachten na traumatische stress een professionele behandeling vereisen. Wij pretenderen niet dat trauma behandeld kan worden door gebruik te maken van de traumakaarten, onze doelstelling is dat de traumakaarten gebruikt worden als hulpmiddel bij de behandeling. Binnen het driefasen-model valt dit onder de stabilisatie-fase waarin gewerkt wordt in het hier en nu aan veiligheid, stressmanagement, affectregulatievaardigheden en psycho-educatie, waarbij de client inzicht krijgt in zijn problematiek.

Hieronder volgt een uitleg van hoe de traumakaarten kunnen worden ingezet bij traumabehandeling. Na de uitleg volgt meer theorie over het onderwerp.

De kaarten kennen geen vaste volgorde in gebruik en zijn onderverdeeld in zeven thema's. Elke kleur staat voor een thema.

- **Blauw:** Klachten
- **Geel:** Zintuigelijke triggers
- **Groen:** Toelichting
- **Oranje:** Steunplan
- **Paars:** Triggers NU
- **Rood:** Traumatische gebeurtenis TOEN
- **Roze:** Window of Tolerance en Polyvagaaltheorie

Op de kaarten zijn verschillende symbolen verbeeld. De symbolen staan voor de onderdelen van het wezen waar het trauma betrekking op heeft. De symbolen zijn:

- Hart: Gevoelens (affectregulatie)
- Ster: Lichamelijke gewaarwordingen/ Zintuiglijke triggers (lichaamsregulering)
- Vlam: Gedrag (gedragsregulering)
- Wifi-teken: Contact (bindingsvorming)
- Wolk: Gedachten (cognitieve functies)

De kaarten staan elk voor een bepaald aspect dat bij trauma komt kijken. Ze kunnen gaan over wat er is gebeurd, welke triggers een cliënt kunnen ontregelen, hoe een trauma kan worden begrepen, enzovoorts. De behandelaar bepaalt welke kaart wanneer aan de orde komt. Dit zal mede afhangen van de situatie waarin de cliënt zich bevindt. In hoeverre heeft de cliënt bijvoorbeeld al begrip van het probleem, hoeveel last heeft hij of zij ervan in het dagelijks leven, enzovoorts. Ook de sets kennen geen vaste volgorde en het is evenmin nodig om alle kaarten binnen één set af te handelen alvorens naar de volgende te gaan.

De kaarten vormen een aanleiding om met de cliënt over de verschillende aspecten van trauma te praten. Slechts een beperkt aantal kaarten is confronterend (de rode set traumatische gebeurtenis TOEN), de andere gaan bijvoorbeeld over klachten in het heden; door welke triggers wordt een traumatische ervaring opgeroepen, welke zintuigen spelen daarbij een rol, enzovoorts. Er zijn ook meer theoretische kaarten die de cliënt helpen zijn of haar reactie op trauma te begrijpen.

Door het afwisselend gebruik van de traumakaarten wordt het mogelijk om in en uit de traumatische ervaring te stappen. Je gaat samen met de cliënt van de traumatische herinnering TOEN naar de klachten die de cliënt NU in het dagelijks leven ervaart. Als de TOEN-kaarten nog een stap te ver zijn, is het ook mogelijk om alleen te werken met de NU-kaarten en de oranje steunkaarten om zo meer grip te krijgen op het dagelijks leven. Met de kaarten kan onderzocht worden welke symptomen van een klacht voortkomen uit een opgeslagen element of een specifieke traumareactie is op een gebeurtenis. Hieronder volgt een uitleg van de verschillende sets.

## Blauw

Met de set blauwe kaarten is getracht de belangrijkste klachten in beeld te brengen, zodat een goed beeld ontstaat van de mogelijke samenhang tussen de vroegere gebeurtenis en de huidige klachten van de cliënt. De kaarten zijn ingedeeld in de vijf onderdelen van het wezen die eerder zijn aangegeven: gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedrag en contact. Op één algemene klachten-kaart na staat op elke zijde van een kaart een uitspraak. De twee zijdes van een kaart staan onafhankelijk van elkaar. In totaal staan er op deze set deze set 48 uitspraken, die allemaal betrekking hebben op een specifieke klacht. De algemene kaart zegt iets over traumatische klachten in het algemeen.

De blauwe kaarten bieden een eerste verkenning van mogelijke klachten of symptomen. De cliënt leert de eigen klachtsymptomen te begrijpen en in te zien dat het normale reacties zijn op een abnormale gebeurtenis. De kaarten kunnen ook gelegd worden samen met de roze kaarten die uitleg geven aan the Window of Tolerance (Siegel, 2007). De kaarten nodigen mede uit coping-gedrag te begrijpen en vermijdingsgedrag te voorkomen. Door de vragen samen met de cliënt te onderzoeken wordt een inzichtelijk beeld gecreëerd van het functioneren in het dagelijks leven.

De bedoeling is om samen met de cliënt de hele set blauwe kaarten door te nemen en hem of haar te laten aangeven welke klachten of symptomen hij of zij herkent. Vanuit dit inzicht ontstaat het gesprek. Indien er klachten naar voren komen die geen betrekking hebben op de kaarten, dan moeten deze uiteraard ook worden benoemd. De behandelaar kan hier expliciet naar vragen.

## Roze

Deze serie verbeeldt een versimpelde versie van *the Window of Tolerance* en de ladder uit de Polyvagaaltheorie (Porges, 2011). Elke kaart staat voor een van de drie traumareacties op de traumatrigger in het dagelijks leven: *In gewone doen* (ventraal), *Uit je doen* (sympathisch) en *Niet te doen* (dorsaal). De vlam, in verschillende vormen, staan voor deze drie gemoedstoestanden. De drie responssystemen worden weer gekenmerkt door alle delen van het wezen: gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedrag en contact. Een vierde kaart geeft het overzicht van de reacties.

Wanneer vermijdingsgedrag en overweldiging het leven van de cliënt beheersen, is het eerst belangrijk de cliënt meer in zijn optimale zone, ofwel binnen *the Window of Tolerance* of het *systeem van veiligheid en verbinding* (PVT) te laten komen en te werken aan resource en het opbouwen van veerkracht.

## **Geel**

De gele traumakaarten symboliseren de vijf zintuigelijke waarnemingen, plus een zesde: intuïtie. Op basis van alle zintuigelijke indrukken vormen we ons een innerlijk beeld van de wereld om ons heen. Sommige zintuigelijke indrukken kunnen de traumatische ervaring van TOEN in het NU triggeren.

Met de kaart intuïtie wordt neuroceptie bedoeld, gebaseerd op de Polyvagaaltheorie. Neuroceptie is de manier waarop het autonome zenuwstelsel externe en interne informatie opmerkt. Deze signalen komen voort uit het lichaam, uit de omgeving of ontstaan in reactie tot de ander. Voor de zintuigen proprioceptie en interceptie is geen aparte kaart gemaakt. Indien u als therapeut niet bekend bent met de PVT dan kunt u de kaart intuïtie door de cliënt zelf laten interpreteren.

## **Paars:**

De paarse kaarten gaan over de traumatriggers die de cliënt ervaart in het NU. Elke kaart staat voor een van de vijf onderdelen van het wezen die eerder zijn aangegeven: gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedrag en contact. Daarnaast is er één algemene kaart die staat voor triggers in het NU. Middels deze serie wordt in kaart gebracht welke triggers de cliënt in het NU ervaart die herleid kunnen worden naar de ervaring TOEN.

## **Rood**

De rode traumakaarten zijn vergelijkbaar met de paarse. In plaats van traumatriggers in het heden gaat het echter om die in het verleden, oftewel de traumatische gebeurtenis(sen) zelf. Er is weer een algemene kaart en er zijn vijf kaarten die wezensonderdelen symboliseren. De vragen op de kaarten nemen de cliënt mee door de fragmenten van de herinnering die de cliënt TOEN beleefd heeft. In plaats van de hele set zou ook alleen de algemene kaart kunnen worden gebruikt. Het is belangrijk deze serie af te sluiten met de vraag wanneer de cliënt wist dat hij of zij veilig (genoeg) was en de gebeurtenis overleefd had. Gebruik de kaarten om in beeld te brengen hoe deze veiligheid voelde, welke gedachten en emoties hierbij hoorden, wie was er op dat moment die veiligheid bood, wat heeft de cliënt gedaan wat hielp? Doe dit alvorens door te werken met de paarse set.

## **Oranje**

Bij de oranje kaarten gaat het erom hoe met traumatriggers om te gaan. Aan de hand van de kaarten wordt onderzocht wanneer een cliënt zich niet meer veilig voelt, welke signalen daaraan voorafgaan, hoe de cliënt zich beter kan voelen en hoe wordt voorkomen dat hij of zij zich met traumatische gevoelens isoleert. Besteed bij de waarschuwingssignalen expliciet aandacht aan vermijding en afleidingsgedrag.

## Groen

De groene kaarten geven een korte theoretische toelichting op de samenwerking tussen het opmerken, opbergen en ophalen van herinneringen door middel van de symbolen alarmbel en archiefkast. Het gaat hierbij om de samenwerking tussen *bottom-up* zintuigelijke informatie en *top-down* herinneringen. Bij psychotrauma is de samenwerking tussen *bottom-up* en *top-down* uit evenwicht geraakt. De innerlijke waarnemingen en ervaringen zijn beïnvloed geraakt door stress, gevaar en overlevingsdrang. Dit zorgt voor gevoelens van eenzaamheid, hulpeloosheid, machteloosheid en (zelf)vervreemding.

## Theorie

Hieronder wordt in vogelvlucht uitgelegd hoe mensen functioneren en wat trauma precies met hen doet.

(acute) Traumatisch stress leidt tot een ontregeld zenuwstelsel in alle delen van ons wezen; fysiek, cognitief, emotioneel, in ons gedrag en in onze relaties. Het brengt onze automatische oriëntatieresponsen en ons hechtingsysteem in paraatheid. Onze sympathische energie zet zich vast in ons lichaam als stress. Gevoelens van hulpeloosheid en machteloosheid verlammen ons. De traumatische gebeurtenis wordt een traumatische ervaring, waardoor de gebeurtenis zich vermengt met de persoon. Onze overlevingsdelen blijven actief en overweldiging en vermijding blijven zich afwisselen. Het verandert ons vertrouwen in onszelf, de ander en de wereld.

Onze hersenen bestaan uit drie autonome breinen die elk specifieke functies en mogelijkheden bevatten: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensengereinigd brein. Deze drie breinen functioneren onder normale omstandigheden als een samenwerkend geheel: je lichaamsbewustzijn, voelen en denken zijn in contact met elkaar.

De delen van het brein kennen meerdere actiesystemen.

Het actiesysteem *dagelijks leven* zorgt ervoor dat we ons fysiek goed voelen, betekenisvol zijn voor anderen en uitdagingen aangaan. Zo is er ook een actiesysteem *verdediging* dat als enige doel heeft: overleven en vermijden van bedreigende dingen. Hierbij hoort onder andere een verhoogde staat van alertheid, onze roep om hulp en onze oriëntatiesystemen waaronder de angstsysteem vluchten, vechten, verstoppen en onderwerping. Beide actiesystemen *dagelijks leven* en *verdediging* werken normaliter samen.

Voor de traumakaarten is gekozen voor de symbolen: de archiefkast (actiesysteem *dagelijks leven*) en de alarmbel (actiesysteem *verdediging*).

*Window of Tolerance* en de ladder uit de Polyvagaaltheorie

Wanneer beide actiesystemen geïntegreerd blijven en het hoofd, hart en lijf blijven samenwerken noemen we dat ook wel de optimale zone van stress die de alarmbel nog te tolereren vindt. Andere benamingen voor deze optimale zone van stress zijn het *Raam van Tolerantie*, *the Window of Tolerance* (Siegel, 2007) of het *systeem van veiligheid en verbondenheid* uit de Polyvagaaltheorie (Porges, 2011). Emotionele ervaringen worden op de juiste manier in de hersenen verwerkt binnen deze optimale zone.

Wat gebeurt er bij traumatische stress?

Wanneer er gevaar dreigt reageert het lijf onmiddellijk automatisch (alarmbel), het lichaam maakt een inschatting van het dreigende gevaar. De mate van gevaar bepaalt de hoeveelheid stress in het lichaam. Bij (levens)gevaar schakelt het actiesysteem *verdediging* automatisch in werking. Het opmerken van gevaar verloopt razendsnel, geeft geen mogelijkheid hierover na te denken en krijgt voorrang op het actiesysteem *dagelijks leven* (archiefkast). Wanneer de stress niet meer te tolereren is brengt het lichaam ons in een verhoogde staat van paraatheid. Wanneer het gevaar is afgewend keren we terug naar de optimale zone. Bij psychotrauma blijft het actiesysteem *verdediging* actief en lukt het niet terug te keren naar de optimale zone.

De puzzel [\*In Vuur en Vlam\*](#) © werkt vanuit het versterken van veerkracht. De puzzel helpt inzichtelijk te maken hoe het lichaamsgeheugen met het emotionele geheugen en het cognitieve geheugen samenwerkt. Triggers en flashbacks activeren de hersenstam, het limbisch systeem raakt in paniek en de neocortex verliest de controle over de situatie. Het is belangrijk te voelen wat er in je lichaam gebeurt, de puzzel kan helpen wat je voelt in emoties uit te drukken. Op deze manier helpen we cliënten hun klachten te begrijpen. De puzzel heeft als doel het integreren van datgene wat de cliënt in zijn lijf en bewegingen scant te koppelen aan gevoelens, waarna hij of zij deze weer kan verbinden aan het denken en de betekenis die de cliënt hieraan geeft. Zo is de cliënt in staat betekenis te geven aan wat waargenomen, opgenomen en begrepen wordt.

De traumakaarten gaan specifiek in op traumatische herinneringen.

Bessel van de kolk schrijft in zijn boek *Traumasporen* hoe belangrijk het is om gefragmenteerde details weer in de juiste chronologische volgorde bij elkaar te brengen. Hierdoor ontstaat meer mogelijkheid om een samenhangend verhaal te vertellen met een begin, een midden en een einde. Tegelijkertijd schrijft Bessel van der Kolk dat dit niet genoeg is.

De puzzel [In Vuur en Vlam](#) ©

Het verkennen van fysieke gewaarwordingen en het ontdekken van de vorm en de plek van traumaspooren in het lichaam is minstens net zo belangrijk als het verhaal over de traumatische gebeurtenis. De traumakaarten maken *pendulatie* mogelijk, zoals Peter Levine het noemt; een voorzichtig bewegen van de interne gewaarwordingen en traumatische herinneringen (TOEN-kaarten) naar het hier en nu (NU-kaarten). Een beweging tussen activatie en deactivatie waarin het zenuwstelsel heen en weer beweegt tussen activerende en kalmerende gemoedtoestanden. De kaarten nodigen de behandelaar uit om de cliënt op creatieve wijze te helpen innerlijke hulpbronnen te creëren, die een veilige toegang mogelijk maken tot lichamelijke gewaarwordingen en emoties die destijds, tijdens de traumatische gebeurtenis, zo overweldigend waren.

Therapeutisch Werkmateriaal gaat ervan uit dat de therapeuten die de kaarten gebruiken voldoende kennis hebben om therapie te geven aan mensen die klachten ervaren na een traumatische gebeurtenis. Indien toch behoefte aan scholing aanwezig is dan is dit mogelijk. Wij verzoeken u in dat geval contact op te nemen via [lisette@therapeutischwerkmateriaal.nl](mailto:lisette@therapeutischwerkmateriaal.nl).

Scholing wordt aangeboden door de vaktherapeuten Lisette de Kruik, Monique Bakker en Amanda Speekenbrink. Tevens wordt scholing aangeboden via diverse samenwerkingen, zoals met Trauma Academy.

Tijdens een traumatische gebeurtenis:

- Reageer je automatisch en reflexmatig met heftige emoties van angst, paniek, ongelof, boosheid, machteloosheid enz. zonder dat je tijd hebt om na te denken of deze emoties te verwerken.
- Deze heftige emoties en lichamelijke reacties schakelen het logische denken uit.
- De traumatische gebeurtenis wordt niet als een gebeurtenis in tijd en plaats opgeslagen en verwerkt.
- De traumatische gebeurtenis wordt wél opgeslagen als gefragmenteerde traumatische ervaringen in beelden, geuren, geluiden, gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties in het expliciete geheugen. Triggers werken op deze fragmenten.
- Als de fragmentarisch herinnering getriggerd wordt, wordt de traumatische ervaring in het heden totaal onverwacht, als een nieuwe donderslag bij heldere hemel opnieuw beleefd doordat deze niet op de juiste manier is opgeslagen in het impliciete of bewuste geheugen. De hersenen herkennen de ervaring niet als herinnering die voorbij is.
- Het zenuwstelsel heeft een aantal automatische of reflexieve manieren om te reageren op zeer stressvolle gebeurtenissen. Deze natuurlijke overlevingsreacties zijn ontworpen om ons te beschermen tegen gevaar.

- Wanneer traumareacties ingeschakeld blijven als het gevaar geweken is, of als deze te gemakkelijk worden ingeschakeld en klachten blijven veroorzaken terwijl je veilig bent, dan hebben deze klachten invloed op alle delen van jouw wezen in het dagelijks leven.
- Zolang de traumatische ervaring niet op de juiste manier in de hersenen verwerkt is blijft de traumatische herinnering op een zintuiglijk-motorisch niveau bestaan. Het is hierdoor geen herinnering, als het ware geen verhaal en blijft bij reactivering een emotioneel beladen ervaringstoestand. De cliënt heeft vaak last van herbelevingen en flashbacks: angstaanjagende beelden die op alle zintuiglijke dimensies betrekking hebben, tezamen met bijbehorende gedachten, gevoelens en gedragsmatige reacties. Deze extreme over-activatie (hyper) en extreme onder-activatie (hypo) van het traumatische stressreacties zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

#### Inhoud:

56 Traumakaarten bestaande uit zeven sets, elk met een andere kleur.

- 25 x Blauw            Klachten
- 6 x Geel            Zintuiglijke triggers
- 4 x Groen            Toelichting op trauma(verwerking)
- 4 x                    Steunplan
- 6 Oranje            Triggers NU
- 6 x Paars            Traumatische gebeurtenis TOEN
- 4 x Rood            Window of Tolerance en Polyvagaaltheorie



## Bronnen:

*Casteleyn, Y., Marchant, J. (2016). Sterker worden waar het pijn doet, voel- en doeboek over trauma. Amsterdam, Uitgeverij Samsara.*

*Siegel, dj (2007). Het bewuste brein: reflectie en afstemming bij het cultiveren van welzijn. New York: WWNorton & Company.*

*Porges, S.W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self- regulation. New York, NY, Verenigde Staten: Norton. Vertaling (2019): De Polyvagaaltheorie: De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie, zelfregulatie. Eeserveen, Nederland: Uitgeverij Mens!.*

*Kolk, B. A. van der, & Treffers, J. (2018). Traumasporen: het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Vierde druk. Eeserveen: Uitgeverij Mens!.*