

Trauma's dagen ons uit onze diepste wanhoop, onrust en emoties om te zetten in rust, inzicht en wijsheid.

Praktische technieken hiertoe zijn direct voorhanden.

Stel je eens voor dat grotere groepen mensen dit zouden leren hanteren? Wat dit voor de wereld zou betekenen?

S/S

TRAUMA EN HULPVERLENING TRAUMA EN ONTWIKKELING

Een trauma kan als donderslag bij heldere hemel komen. Het kan ook ongemerkt je leven binnensluipen. Een trauma kent vele gezichten. De weg eruit ook!



(Psycho)trauma's zijn geen individueel probleem. Ze hebben invloed op maatschappelijke en politieke ontwikkelingen. En andersom: maatschappelijke en politieke ontwikkelingen veroorzaken trauma's.

Individuele trauma's kunnen het **gevolg** zijn van maatschappelijke omstandigheden, maar ook de **oorzaak** van veel maatschappelijke problemen. Problemen die ontstaan omdat het trauma zelf niet wordt begrepen.

Dit komt ook omdat trauma's vaak niet worden herkend, omdat er stereotype ideeën over bestaan. De verschillende fases, de meer subtiele vormen worden niet (h)erkend.

Velen beschouwen trauma's ook als een zaak van specialisten: psychologen en psychiaters. Wat hulpverleners EN leken, met trauma's al zelf kunnen doen en welke simpele methoden al veel verlichting kunnen brengen, blijft hierdoor onbekend.

Rond trauma's bestaan vele invalshoeken die verschillen qua kenmerken, verklaringen en ook qua oplossingen voor een trauma!

Als hulpverlener, (semi-)medisch personeel, maatschappelijk werker of ander ondersteunend personeel kun je het gedrag van degenen die je tegenover je hebt beter begrijpen als je meer weet van trauma's.

Basisinformatie, ook over waarin trauma's zich onderscheiden van een burn-out en depressie, en wat je kunt doen om veiligheid aan jezelf en de ander te bieden, zijn belangrijke aspecten om de spiraal van angst, agressie en andere emoties die een trauma met zich meebrengt, te doorbreken. Het werkt niet alleen helend maar ook preventief: om secundaire en tertiaire traumatisering te voorkomen.

Dit kan maatschappelijk gezien de actie-reactie spiraal doorbreken van crisissituaties, die een hoge maatschappelijke tol eisen.

Steeds meer mensen raken in de war: door de kredietcrisis: door schulden, het verlies van werk, of een voorhanden verlies. Trauma's ontstaan ook onder hulpverleners door onheuse bejegening. depressie is volksziekte nr. 1. en burn-out op het werk is inmiddels veelvuldig aanwezig.

Overheid, (semi-)medische en maatschappelijke organisaties kunnen hierop meer invloed uitoefenen dan zij denken en veelal doen. Het vraagt niet veel. Professionele bijscholing levert direct al veel op! Een gerichte focus verbetert de dienstverlening, vermindert verzuim, is goed voor de personen in kwestie en scheelt een aardige duit aan maatschappelijke kosten.

En... trauma's zijn niet hopeloos! Ze openen onze ogen voor wat essentieel is in het leven!

Als je 'de logica van een trauma' leert doorzien, kun je begrijpen welke nieuwe hoopvolle perspectieven trauma's ook kunnen geven!

Zoveel trauma's... zoveel oplossingen...!

Rond trauma's bestaan sterk verschillende definities en invalshoeken. De wetenschappelijke definitie van trauma verandert ook in de tijd.

In de 'Basistraining Trauma' worden deze definities, invalshoeken en veranderingen overzichtelijk op een rijtje gezet en verduidelijkt. Iedere invalshoek heeft een eigen verklaring voor een trauma, ziet verschillende symptomen en... biedt verschillende oplossingen!

Naast vele methoden zijn er ook vele vormen om trauma's te verwerken: zelfhulpmethoden, één-op-één methoden, groepsmethoden. Wanneer mensen met een trauma zelf kunnen ervaren wat voor hem of haar werkt, en zij hierin zelf keuzes kunnen maken, is dit al een belangrijke stap om een trauma te verlichten.

Het vraagt niet veel om deze keuzes aan te reiken.

En als mensen zich serieus genomen voelen, zich gezien weten en geraakt worden omdat ze zelf ervaren wat werkt, levert dat direct al veel op!

Hopeloos... ? een trauma?

Een situatie is alleen uitzichtloos binnen het denkraam dat je gewend bent. Als je het denkraam verruimt, dan blijken er niet alleen nieuwe ervaringen mogelijk, maar ook geheel nieuwe perspectieven in beeld te komen.

Trauma's zijn niet hopeloos. De logica van een trauma te begrijpen kan juist leiden tot nieuwe vormen van zelfkennis en communicatie, die een stevige basis vormen voor nieuwe ontwikkeling. Een basis waarbij menselijke behoeften als vertrouwen, hoop, erkenning, rechtvaardigheid en waardigheid de leidraad vormen. Behoeften die - merkwaardig genoeg- juist sterk komen bovendrijven bij een trauma! Een trauma kan mensen juist bij hun diepste inzichten, kracht en liefde brengen. De methode N/U... leert je hoe!

De logica^{N/U} van een trauma?

Naast een gedegen overzicht van verschillende invalshoeken rondom trauma's, ontwikkelde Sylvia I. Saakes een oriënterend framework dat de logica van een trauma verklaart: de logica N/U.

Dit framework geeft inzicht en is een overzichtelijke en verrassende wegwijzer voor traumaverwerking.

Beter uit een trauma te voorschijn komen dan wie je was voor het je overkwam? Het kán!

Training | onderzoek | beleid

bureau S. geeft praktische trainingen en advies voor het ontwikkelen van een strategisch traumabeleid.

Training Human Resources

- * Trauma Basistrainingen, basisinformatie over verschillende invalshoeken rond trauma's
- * Training Trauma Verwerkingsmethoden: ervaringsuitwisseling over, en oefening met technieken voor objectieve trauma-ondersteuning

Beleid en organisatie

- * Behoeftedonderzoek naar traumabeleid
- * Onderzoek naar effecten van kennis- en ervaringsoverdracht en beleid

Gespecialiseerde Trainingen

- * Trauma en Gender (= m/v verhoudingen)
- * De logica N/U van een trauma
- * Opleidingen TOT'er (Trauma Opvang Trainers en Trauma Opvang Teams, diverse niveaus)
- * Trauma preventie (al dan niet met vorming van Trauma Preventie Teams).

Trainingen en opleidingen op alle niveaus: zowel basis- als gespecialiseerde trainingen, zowel voor leken als voor professionals.

Evaluaties...

'Respectvol, aandacht voor een ieder, geduldig. Ze weet waar ze het over heeft. Goede didactiek, zeer sympathiek'.

'De groepsleidster is bezield en heeft kennis van zaken. Die kennis is invoelbaar en gaat leven omdat ze ook ervaringsdeskundige is. Niet onbelangrijk bij een onderwerp als dit'.

Sylvia I. Saakes | bureau S.



Oprichter van bureau S., drs. Sylvia I. Saakes, studeerde Psychologie in de U.S.A. (Certificate of American Studies, University of Arkansas, 1975) en Algemene Politieke en Sociale Wetenschappen (Universiteit van Amsterdam 1986). Sinds 1988 is zij trainer en doet zij onderzoek, o.m. naar het leven in oorlogssituaties, onderzoek naar misbruik in Nederland en onderzoek naar traumaoorzaken, -kenmerken, -gevolgen en -verwerkingsmethoden. Ze ontwerpt strategische methoden voor onderzoek, training en beleid voor maatschappelijke en individuele ontwikkeling.