



Wat is trauma?
Scan voor meer info.



Ben jij trauma-geïnformeerd?

Kijk achter het gedrag,
onder het water



Zeg wat je doet &
doe wat je zegt



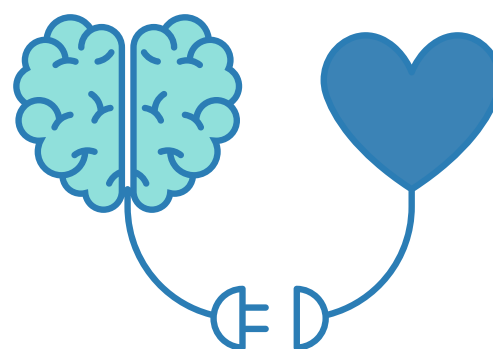
Mild zijn voor iedereen
en jezelf



Luisteren en spreken,
zonder oordeel



Aanwezig en beschikbaar
zijn met een kalm brein



Overprikkeld

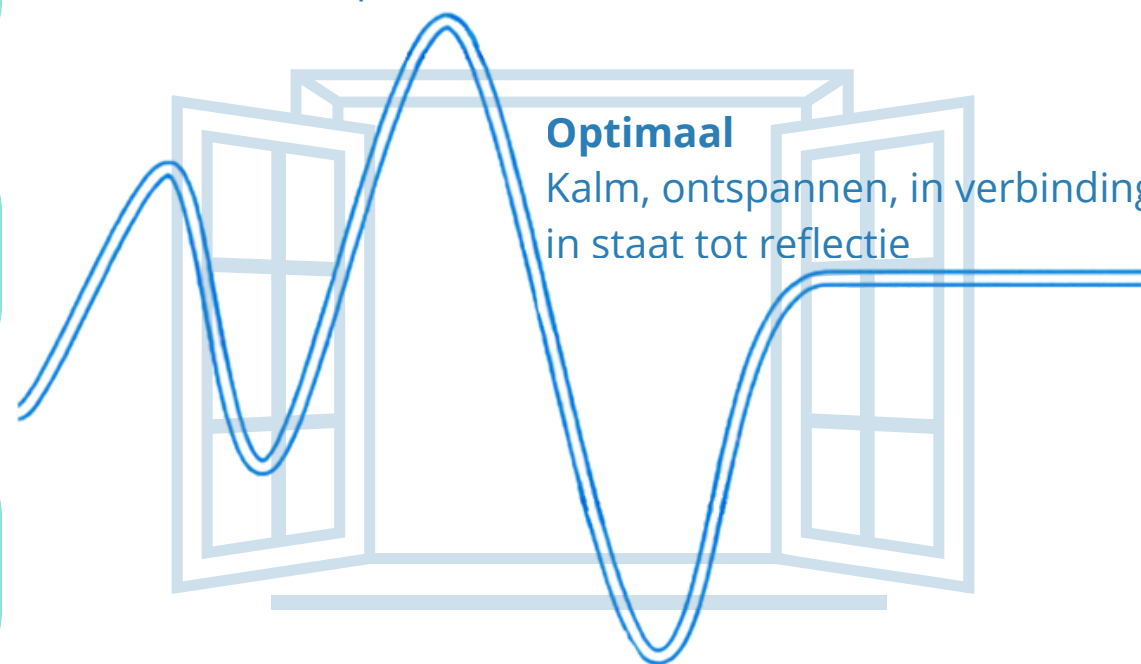
Vechten-vluchten, paniek,
impulsiviteit, woede, irritatie

Optimaal

Kalm, ontspannen, in verbinding,
in staat tot reflectie

Onderprikkeld

Bevriezen, gevoelloos, afgesloten
van de omgeving, lusteloos



Rust brengen - regulate
ademen, wiegen, schommelen,
lopen, wandelen, samen doen



In verbinding gaan - relate
volwassene zet de eerste stap



Samen nadenken - reason
gesprek, afspraken maken,
vaardigheden oefenen



Inzetten op herstel - restore
sorrybrief, samen bakken, samen iets
positief beleven