



WAT IS TRAUMA?



Trauma is iets heel ergs meemaken.
Je voelt je dan bang, machteloos of in gevaar.



Voorbeelden van trauma:



ongeluk of
natuurgeweld



pesten, geweld
of mishandeling



ziekte, pijn
of ziekenhuis



verlies van iemand
die je lief is



getuige zijn van
iets ergs

Je bent
niet alleen.
En het is niet
jouw schuld.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

Als je iets traumatisch meemaakt, denkt je brein
dat je in gevaar bent. Je lichaam gaat in de overlevingsstand.



VECHTEN

Je wordt boos
en wilt vechten.



VLUCHTEN

Je wilt weg uit
de gevaarlijke
situatie.



BEVRIEZEN

Je kunt niet
meer bewegen
of niets meer
doen.

Deze reacties zijn automatisch.
Je kunt er niets aan doen. Het is om je te beschermen.

WAT KAN TRAUMA DOEN?

Iedereen is anders, maar je kunt bijvoorbeeld:



bang of
onzeker
voelen



dingen
herbeleven
in je hoofd



slecht slapen,
dromen of
nachtmerries



moe, verdrietig
of leeg
voelen



snel schrikken
of boos zijn



moeite hebben met
concentreren of
onthouden



Deze reacties zijn normaal na iets ergs.
Ze laten zien dat je brein en lichaam het proberen te verwerken.

WAT KAN HELPEN?

Dingen die jou kunnen helpen om je veiliger te voelen:



Praten met iemand
die je vertrouwt



Zorgen voor jezelf:
rusten, eten, bewegen



Tekenen, schrijven
of knutselen



Naar muziek luisteren
of ontspannen



Kleine stapjes
zetten, op jouw tempo



Wat jou helpt, is voor iedereen anders. Het is oké om hulp te vragen!

JE BREIN KAN HERSTELLEN

Trauma kan je lang beïnvloeden, maar met tijd, steun en
veiligheid kan je brein weer leren dat je nu veilig bent.



Je bent sterker dan je denkt.
Stap voor stap mag het beter gaan.

Het is dapper om te praten
over wat je hebt meegemaakt.



JIJ BENT BELANGRIJK.
JIJ VERDIENT VEILIGHEID,
LIEFDE EN HULP.



GEMAAKT DOOR
ELISE ABAL
(MET BEHULP VAN AI)



Hulp vragen is een teken van kracht. Er zijn altijd mensen die naar je willen luisteren en je willen helpen.