

Uitleg 'Gebruik van het traumalandschap'

Ontstaan (achtergrond): Judith de Vroomen ontwierp samen met zakelijke tekenaar Hilde Kuijs-Hoefnagels een beeldplaat voor kinderen en jongeren om in gesprek te komen en te blijven over zowel nare ervaringen die jongeren hebben meegemaakt, als ook over de daadwerkelijke traumabehandeling die hiervoor inzet kan worden. Het idee voor deze plaat ontstond uit eigen behoefte in het werk met complex getraumatiseerde kinderen. Die weliswaar 'klaar' zijn voor behandeling, maar het vaak nog steeds ingewikkeld vinden om daadwerkelijk over deze onderwerpen te praten. En om in verbinding te blijven met de therapeut als ook zijn of haar gezin over de ingezette behandeling.



Doel: Het traumalandschap is een beeldplaat die gebruik maakt van een metafoor van een onherbergzaam gebied. Dit middel biedt een tool in handen om in gesprek te komen en te blijven met jongeren vooraf, gedurende of na ingezette traumabehandeling.

- Om uitleg en psycho-educatie te geven over trauma, PTSS en behandelingen.
- Om in contact te komen met jongeren over de beleving van hun trauma en de beperkingen die het hen geeft (een aanzet tot een gezamenlijke casusconceptualisatie). Om erkenning en steun te geven, oftewel af en toe letterlijk even naast een kind te kunnen zitten. Of juist op afstand, zonder daarbij de ander uit het oog te verliezen.
- Om als behandelaar zicht te krijgen op waar de jeugdige in zijn proces (van traumabehandeling) zich bevindt. En ook uitleg en connectie te stimuleren tussen de jongere en zijn systeem.
- De plaat beoogt ook een middel te zijn om de integratie te bevorderen van het traumadeel en de persoonlijkheid in zijn geheel. Het traumaverleden is onderdeel van iemand en zal dit altijd blijven. Hopelijk zonder de scherpe randen (grillige bergen) en met meer ronde vormen (glooiende heuvels).

Toelichting praatplaat: De plaat van het landschap is als het ware in drieën opgedeeld.

- **Links** de modderstromen, plus het afgebrande en braakliggende land, dat symbool staat voor het meegemaakte trauma en de traumaklachten die hierdoor zijn ontstaan. De modderstromen kunnen eventueel ook ter plekke verder getekend worden over het groene gras (bijv. met in de modderstromen negatieve kerngedachten die een kind over zichzelf is gaan denken). Modderstromen als symbool voor hoe de herinneringen elke dag in het hier-en-nu blijven hinderen, en hoe het hen beperkt om vooruit te komen of telkens weer laat uitglijden. Kinderen die niet graag over hun trauma's willen praten, hebben zo een middel in handen om over de nare modder of over het vieze stuk land te praten. Het kind en de behandelaar kunnen ook samen kijken hoe het hen vandaag de dag blijft lastigvallen.
- Het **middenstuk** van de plaat, het grillige berglandschap, staat als het ware symbool voor de (trauma)behandeling. Een kind moet hier bergen en obstakels overwinnen om in de toekomst met meer glooiende heuvels en beter weer te komen. De plaat geeft een middel in handen om op verschillende manieren uitleg te geven over traumabehandeling. Maar ook om soms te checken waar een kind in het proces zit en waar een behandelaar denkt dat de ander zit

(bijvoorbeeld bijna op de bergtop waardoor de spanning heel hoog is). Hierbij kunnen ook het gezin, de ouders of belangrijke anderen betrokken worden. Voor veel jeugdigen is dit vaak een veilige manier om met belangrijke anderen te praten over de terugkerende modder en de grillige bergen (als symbool voor bijvoorbeeld de herbelevingen die de jeugdige ervaart). Zo kan de jeugdige bijvoorbeeld om nieuwe bergschoenen vragen (om steun te vragen aan de omgeving, maar het niet over te nemen). En met de mogelijkheid om soms even stukken mee op te lopen. Of juist in een hutje tijdelijk uit te rusten, of gebruik te maken van een lift.

- Het **rechterdeel** van de plaat, het derde deel, laat de toekomst zien. Soms met beter weer, met heuvels, daar waar de traumaklachten zijn verminderd. Voor enkelen is dat het doel om naartoe te werken. Voor anderen kan het perspectief ook al halverwege liggen. Op een rustiger grasveldje (bijvoorbeeld als pauze van de behandeling, een deel aan te gaan maar nog niet alles). Of juist bij de wild stromende rivier, als er maar een reddingsboei in de buurt kan liggen. Het gaat om een plek die voor een jeugdige veilig, rustig en fijn voelt en waar verder bouwen aan de toekomst weer mogelijk is. Ook hier ligt het pad en de zogenoemde eindbestemming niet vast.

Aanvullende mogelijkheden

- Systemisch: Overstijgend kan de plaat ook gebruik worden in systeembehandeling. Je kunt meerdere personen op deze plaat tekenen, nadat de jeugdige zichzelf getekend heeft in het proces. Door middel van de plaat wordt zichtbaar of iedereen naar hetzelfde kijkt, of vanuit een ander oogpunt, of vanaf een andere afstand, of er verbinding is of teveel verwijdering, en wat deze jeugdige nodig zou hebben van zijn of haar volwassenen om hem of haar heen om zich weer gesteund te voelen voor of tijdens de traumabehandeling.
- De ervaring leert dat een zwart/ wit versie soms iets beter werkt bij oudere kinderen en/ of kinderen die wat meer weerstand voelen. De plaat is dan beter persoonlijk te maken.
- Vanuit het voorbeeld van deze plaat kan met een jeugdige ook een eigen landschap getekend worden. Met eigen symbolen/ symbolieken die staan voor de hindernissen en hobbels die deze jeugdige ervaart.
- Het traumalandschap kan heel goed gecombineerd worden met voorbereidings- en of verstevigingsoefeningen gedurende de (trauma-)behandeling. Zoals in combinatie met het installeren van een veilige plek of de kluisoefening (zie uitwerking Slapende honden methodiek van A. Struik). Maar ook bij het toepassen van een specifieke behandelmethodiek (zoals EMDR, TF-CBT, Schematherapie, etc.).