

Logigram: Wie draagt welk litteken?



Auteur: Ambrosius Duuk

Logigram: Wie draagt welk litteken?

Doelgroep: Volwassene

Thema: Verschillende trauma's en copingstijlen

Vorm: Logische puzzel met raster

Energie: Midden

Instructie: Los het raadsel op wie welk trauma heeft meegemaakt, welke overlevingsstijl gebruikt wordt, en waar iemand staat in zijn of haar herstel.

Het Verhaal

Vier mensen zitten samen in een gespreksgroep. Elk van hen draagt een ander trauma met zich mee. Ze zijn allemaal in een andere fase van herstel, en gebruiken een unieke manier om met hun pijn om te gaan.

Ze stellen zich niet voor met hun verhaal, maar met flarden en symboliek.

Jij probeert op basis van hun woorden te achterhalen:

- Wie is wie?
- Welk trauma dragen ze?
- Hoe gaan ze ermee om?
- Waar staan ze nu?

De vier personen

- Kim
- Alex
- Sam
- Nora

Traumatische achtergrond

- Jeugdige verwaarlozing
- Seksueel misbruik
- Oorlogservaring
- Relatieve geweld (partnertrauma)

Overlevingsstijl

- Dissociatie
- Pleasen (fawn-gedrag)
- Hypercontrole
- Vluchten in werk

Herstelfase

- Overlevingsstand nog volop actief
- Net uit de ontkenning
- Actief in therapie
- bezig met grenzen stellen

Logigram: Wie draagt welk litteken?

Aanwijzingen

1. De persoon met oorlogservaring is nog volop in overlevingsstand.
2. Kim pleast anderen voortdurend, maar is net uit de ontkenning.
3. Sam is actief in therapie en heeft een geschiedenis van seksueel misbruik.
4. Degene die dissocieert, heeft een achtergrond van jeugdige verwaarlozing.
5. Nora heeft partnertrauma (relationeel geweld) en is bezig met grenzen stellen.
6. Alex vlucht in werk, maar is nog niet in therapie.
7. De persoon met hypercontrole heeft geen jeugdtrauma.

Raster (voor op papier of print)

Je kunt op papier een tabel tekenen

Naam	Trauma	Overlevingsstijl	Herstelfase
Kim			
Alex			
Sam			
Nora			

Gebruik kruisjes (x) voor 'kan niet', en vinkjes (✓) voor 'zeker weten'.

Oplossing > Wil je weten of je het goed hebt of kom je er echt niet uit? Stuur een e-mail naar traumamaatje@gmail.com en vraag om de oplossing Logigram Wie Draagt Welk Litteken.