

De kracht van Trauma Informed Care



Niet: 'Wat is er mis met je?', maar: 'Wat is je overkomen?'

Auteur: Ambrosius Duuk

De kracht van Trauma Informed Care

Je ziet maar een deel van het verhaal!

Ze lijkt onverschillig. Hij wordt snel boos. Zij zegt eerst 'ja' en komt dan niet opdagen.

Hij trekt zich terug, lijkt te verdwijnen.

Gedrag. We zien het, we benoemen het, we proberen het te sturen. Maar wat als gedrag niet het probleem is, maar een overlevingsspoor? Wat als het geen weerstand is, maar voorzichtigheid? Geen onwil, maar onveiligheid?

Trauma Informed Care (TIC) is geen methode, geen protocol, geen techniek. Het is een manier van kijken. Een manier van zijn. Een houding die zegt: "Ik zie dat jij iets draagt, en ik ben bereid om anders te luisteren."

Wat is Trauma Informed Care (TIC)?

Trauma Informed Care is een benadering die de impact van trauma structureel meeneemt in zorg, begeleiding en contact. Ze erkent dat veel menselijk gedrag, vooral als het 'moeilijk' is, een uiting kan zijn van traumatische ervaringen.

TIC stelt de vraag:

Niet: "Wat is er mis met je?"

Maar: "Wat is je overkomen?"

Deze verschuiving verandert alles. Van beoordeling naar begrip. Van controle naar contact. Van schade naar heling.

TIC rust op vijf pijlers:

1. Veiligheid – fysiek, emotioneel en relationeel
2. Keuzevrijheid – de ander mag 'nee' zeggen, ook tegen jou
3. Samenwerking – macht wordt gedeeld, niet gebruikt
4. Gelijkwaardigheid – iedereen is deskundig op zijn eigen ervaring
5. Empowerment – de nadruk ligt op kracht, niet op kwetsbaarheid

TIC vraagt niet om meer regels, maar om diepere afstemming. En dat begint bij de helper zelf. Trauma is overal. Maar het is vaak onzichtbaar.

Meer dan de helft van de mensen maakt in hun leven ingrijpende gebeurtenissen mee.

Geweld, verlies, verwaarlozing, misbruik. En bij complexe trauma's, zoals langdurige onveiligheid in de jeugd, nestelt de pijn zich diep in het lichaam, het zenuwstelsel, de identiteit. Zonder trauma-informeerde bril zien we gedrag als opstandig, onbetrouwbaar, moeilijk. Met TIC herkennen we het als overlevingsstrategie. Niet 'lastig', maar logisch, als je kijkt met context.

De kracht van Trauma Informed Care

Zonder TIC:

- Wordt gedrag verkeerd geïnterpreteerd
- Worden mensen opnieuw gekwetst (re-traumatisering)
- Voelt de ander zich opnieuw onveilig, ongehoord

Met TIC:

- Ontstaat er veiligheid en vertrouwen
- Komt er ruimte voor herstel en eigen regie
- Erkent men de waardigheid achter het overleven

Trauma informed care is geen 'soft' benaderen. Het is diep respectvol omgaan met de kracht die iemand moest ontwikkelen om te blijven bestaan.

Hoe herken je een trauma-informed houding?

Het zit in kleine dingen. In toon. In timing. In taal.

Een trauma-informed houding is:

** Niet oordelen, maar nieuwsgierig zijn*

Je vraagt niet: "Waarom doe je dit?" maar: "Waar komt dit vandaan?"

Je laat ruimte voor het verhaal achter het gedrag.

** Veiligheid vóór interventie*

Geen 'doen' zonder 'zijn'. Eerst afstemmen. Eerst kalmeren. Eerst voelen: ben ik hier welkom?

** Gelijkwaardig zijn, ook als jij de professional bent*

Je weet: jij bent expert in methodes, maar de ander is expert in zijn leven. Je werkt mét iemand, niet áán iemand.

** Zelfbewust en transparant*

Je kent je eigen triggers. Je onderzoekt je reacties. Je durft sorry te zeggen als je mis zit. Je blijft leren.

Trauma informed werken vraagt geen perfectie. Alleen bereidheid tot bewustzijn.

Voorbeelden uit de praktijk

Casus 1 – Zonder TIC:

Een begeleider vraagt: "Wil je volgende week weer komen?"

Clïënt zegt "ja", maar komt niet.

Begeleider denkt: onbetrouwbaar, ongemotiveerd. Frustratie groeit. Vertrouwen daalt. Gesprek stakt.

Casus 1 – Met TIC:

Dezelfde vraag. Clïënt zegt "ja", maar komt niet.

Begeleider belt op met zachte toon:

"Ik merkte dat je er niet was. Alles oké? Ik wil graag begrijpen wat er speelt."

De kracht van Trauma Informed Care

Cliënt huilt. Vertelt over een paniekaanval. Zegt dat het moeilijk was om 'nee' te zeggen. Ze voelen zich gezien. Verbinding hersteld. Samen nieuwe afspraak gemaakt mét meer keuzevrijheid.

Het verschil? Geen veroordeling, wel veiligheid. Geen breuk, wel bedding.

Wat vraagt TIC van jou?

TIC is niet alleen iets wat je *doet*. Het is iets wat je *bent* of bereid bent te worden.

Het vraagt:

- Vertragen: niet meteen oplossen, maar eerst ontmoeten
- Afstemmen: niet zenden, maar luisteren
- Grenzen voelen: ook die van jezelf, want jij telt óók mee
- Besef van macht: zelfs goedbedoelde hulp kan onveilig voelen

Het vraagt dat je je eigen mens-zijn meeneemt. Je eigen rugzak, geschiedenis, hartslag. Want alleen wie zichzelf durft ontmoeten, kan een ander werkelijk zien.

Trauma Informed Care is radicale menselijkheid.

Het is liefde in de praktijk. Geen romantische, abstracte liefde. Maar aardse, concrete, compassievolle aandacht.

TIC zegt: *"Ik zie jou. Ik ga niet over je heen. Ik luister. En ik blijf, binnen mijn grenzen, beschikbaar, omdat ik weet hoe waardevol het is om echt gezien te worden."*

Wie trauma informed werkt, kiest voor bewustzijn. Voor zorgzaamheid met zelfzorg. Voor nabijheid zonder overname. Voor verbinding met begrenzing.

En dat maakt niet alleen verschil voor de ander, het verandert ook jou.



Trauma-Informed Care