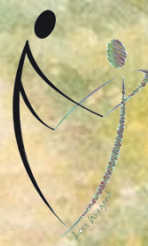
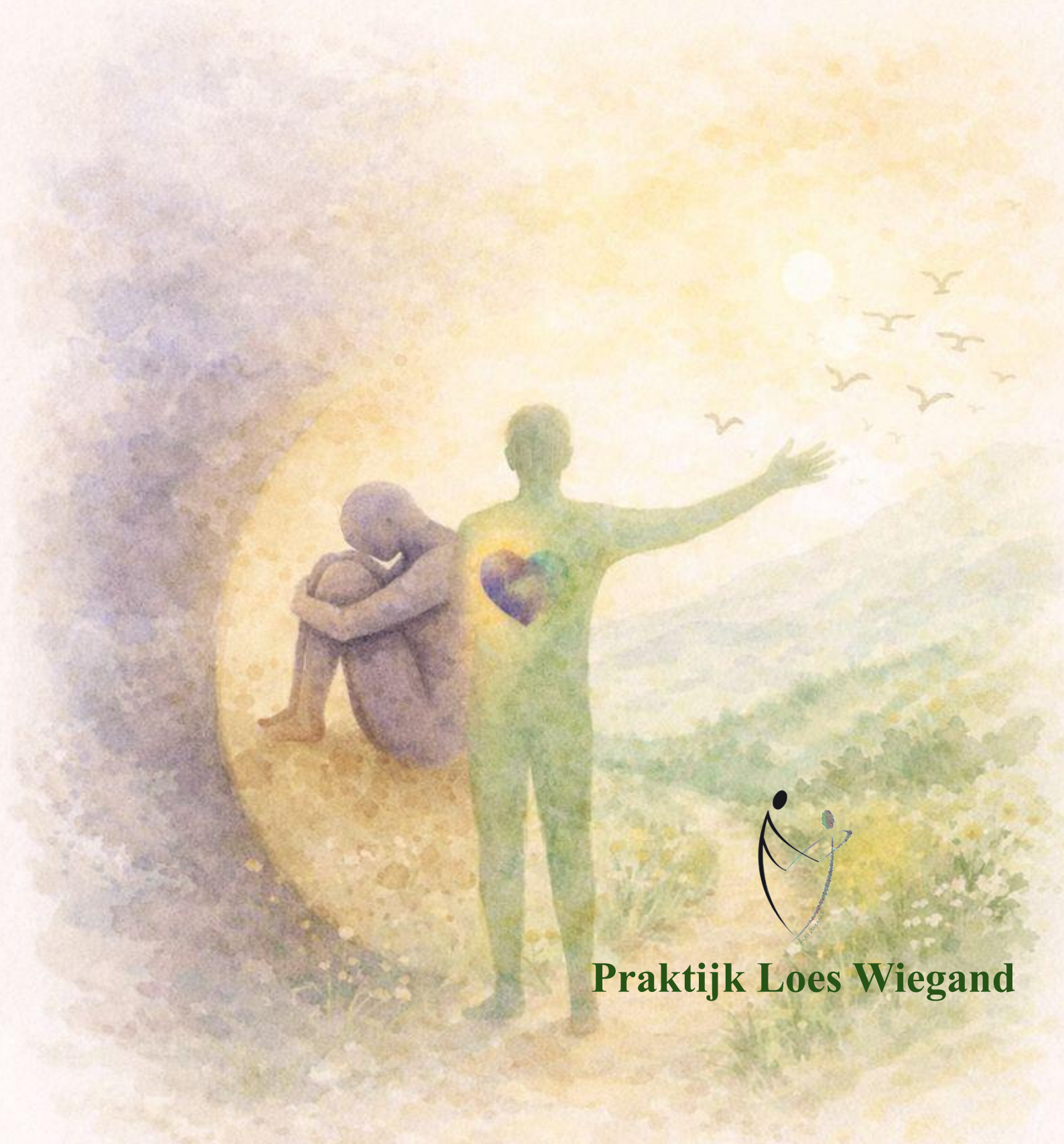


Van overleven naar leven



Praktijk Loes Wiegand

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Gedicht In gemis geboren- Floortje Agema	4
 Deel 1 – Wat is het?	
• Wat is vroegkinderlijk trauma?	5
• Hechting – de basis van ons voelen en verbinden	11
o Veilige gehechtheid	
o Vermijdende gehechtheid	
o Ambivalente gehechtheid	
o Gedesorganiseerde gehechtheid	
• De innerlijke splitsing- wanneer het teveel wordt	15
• Polyvagaaltheorie- begrijpen wat je lichaam doet	16
• Intergenerationele doorwerking	18
 Deel 2 – Wat werkt door?	
• Signalen in het volwassen leven	20
• De polyvagaaltheorie in het dagelijkse leven	20
• Hechting in (partner)relaties	22
• Dynamiek tussen verschillende hechtingsstijlen	23
 Deel 3 – Wat helpt?	
• De herstelbeweging	28
• De 3 bewegingen van herstel	30
• De weg naar leven vanuit authenticiteit	33
• Wat helpt bij herstel en ontwikkeling	34
 Werkbladen & Reflectiepagina's	
• Mijn interne Kompas	39
• Mijn ja en mijn nee	41
• Emoties herkennen en dragen	43
• Eigen en niet eigen	45
• Mijn hulpbronnen	47
• Mijn herstelbeweging	49
• Afsluitende reflectie	52
 Nawoord	 54

Voorwoord

Dit e-book is ontstaan vanuit jarenlange praktijkervaring, ontmoetingen met mensen die hun weg zoeken na ingrijpende ervaringen in de vroege kindertijd, én vanuit mijn eigen professionele en persoonlijke leerweg.

In mijn werk zie ik telkens opnieuw hoe diep vroegkinderlijke ervaringen doorwerken in het volwassen leven. Niet altijd zichtbaar aan de buitenkant, maar voelbaar in het lichaam, in relaties, in het zelfbeeld en in de manier waarop iemand zich tot de wereld verhoudt.

Dit boek wil geen verklaringen opleggen en geen oplossingen aandragen die voor iedereen gelden. Het wil vooral **taal geven aan wat vaak woordloos is**, en bedding bieden voor herkenning, mildheid en zelfonderzoek.

Je hoeft dit boek niet van begin tot eind te lezen. Je mag bladeren, teruglezen, overslaan. Neem wat past en laat liggen wat (nog) niet resoneert. Herstel voltrekt zich niet lineair, maar in lagen en bewegingen.

Op mijn website vind je ook andere zelfhulp-e-books die verdiepend of ondersteunend kunnen zijn op het onderwerp Vroegkinderlijk trauma, zoals:

- *Herstellen van het hechtingstrauma met Interactieve Zelf-Resonantie*
- *Vroegkinderlijk trauma – sporen van toen in het nu*

Deze uitgaven vormen samen een uitnodiging om stap voor stap meer zicht te krijgen op wat heeft gevormd, wat beschermt en wat vandaag kan ondersteunen.

Ik hoop dat dit boek je helpt om met meer zachtheid te kijken naar jezelf, en om te ontdekken dat wat ooit nodig was om te overleven, niet hoeft te bepalen hoe je verder leeft.

Met warmte,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl



In gemís geboren

met grote passen vindt zij
haar schouders altijd recht
de weg wel in het leven
ze wankelt niet
je hoeft haar
nooit een hand te geven

als je naar haar kijkt
zo met een snelle blik
zie je vooral hoe sterk ze is
als je blijft kijken, echt kijken
dan schijn ik toch ook
kwetsbaarheid door het vernis

haar rechte schouders
en de stevige tred
zijn in gemís geboren
in het welkom op de wereld
heeft zij, klein kwetsbaar meisje
haar veiligheid verloren

omdat er ogen waren
die dwaalden
aan haar voorbij
omdat er handen waren
die zorgden
zonder echt te weten
van koesteren, dichtbij

omdat er liefde was
zonder twijfel
die verdronken werd in pijn
omdat er verbinding was
al generaties zonder
de kracht van werkelijk samen zijn

de schouders en het vernis
de kwetsbaarheid en het gemís
ze wijzen haar de weg
en als je haar een hand geeft
zal ze steeds weer even weten
dat ze welkom is

Floortje Agema



Deel 1 – Wat is het?

Wat is vroegkinderlijk trauma?

Misschien herken je dit: je hebt een leven opgebouwd, functioneert, zorgt, houdt vol – en toch zijn er momenten waarop iets in jou plots wordt geraakt. In relaties. In je lichaam. In je zelfbeeld. Alsof er een oud alarmsysteem meespeelt.

Dit e-book is bedoeld als een vriendelijke gids. Niet om iets te forceren, maar om te helpen begrijpen wat er gebeurt – en wat jou kan ondersteunen.

Belangrijke uitgangspunten:

- Dit is geen therapie en geen vervanging van professionele begeleiding.
- Jij bepaalt het tempo. Je mag pauzeren, overslaan, teruglezen.
- Bij overweldiging: stop, kom terug naar het hier-en-nu en zoek steun.

Herstel gaat niet over harder werken aan jezelf, maar over veiligheid, mildheid en nieuwe ervaringen.

Vroegkinderlijk trauma verwijst naar ervaringen in de eerste levensjaren die te groot, te intens of te eenzaam waren om te dragen. Die een blijvende impact kunnen hebben op de ontwikkeling en het welzijn van een persoon. Niet omdat jij tekortschoot, maar omdat een jong zenuwstelsel nog niet zelf kan reguleren. Een kind is volledig afhankelijk van de omgeving voor veiligheid, nabijheid en geruststelling.



Trauma is niet de gebeurtenis zelf, maar de wond die een overweldigende ervaring achterlaat in je binnenwereld.

Het jonge zenuwstelsel is nog onvolgroeid en kan zichzelf nog niet reguleren. Een kind heeft co-regulatie nodig om spanning en stress te kunnen dragen en weer tot rust te komen. Dat betekent: een afgestemde volwassene die nabij is, waarneemt wat er gebeurt en helpt om het stressniveau te verlagen.

Het kind is van nature afgestemd op de moeder (of eerste verzorgende) – en die eerste verzorgende dient afgestemd te zijn op het kind. Al vanaf de conceptie neemt een kind de emotionele toestand van de moeder waar. Het ontvangt en integreert haar gemoedstoestand. Wanneer er langdurig stress, angst of onveiligheid aanwezig is, kan hier al een overdracht plaatsvinden, waardoor een baby met verhoogde spanning op de wereld kan komen.

Vroegkinderlijk trauma ontstaat vaak niet door wat er gebeurde, maar door hoe alleen je daarin was.

Erkennen – ervaren – voelen

Wat we niet erkennen, werkt dieper door.

Vroegkinderlijke ervaringen laten sporen na, juist omdat ze vaak plaatsvinden voordat we woorden hebben. Ze liggen opgeslagen in beelden, in lichaamssensaties, in een gevoel van onrust of leegte dat we niet goed kunnen plaatsen

Vroegkinderlijk trauma gaat zelden over ‘daders en slachtoffers’ alleen.

De grootste groep bestaat uit wat wij noemen **de stille getuigen**: kinderen die zijn opgegroeid met voortdurende spanning, met *wind tegen*. Niet één groot incident, maar een dagelijks leven waarin veiligheid ontbrak.

Een kind voelt dat feilloos. Niet met het hoofd, maar met het lichaam.

Opgroeien in spanning



Een onveilige thuissituatie is vaak aan de buitenkant niet zichtbaar. Het kan eruitzien zoals bovenstaand **huis**: netjes, verzorgd, sociaal acceptabel. Maar onder dat huis leeft de **krokodil** – de voortdurende spanning, de ingedikte lucht, het altijd-aan-staan van het zenuwstelsel. Ouders kunnen wanneer ze thuis zijn ‘helemaal zichzelf zijn’ en zich helemaal laten gaan’

Ouders hebben vaak zelf pijnsporen en daardoor een lage tolerantiegrens. Dat maakt hen niet schuldig, maar wel beperkt. Ook zij zijn vaak spanningsvol opgegroeid. En een kind voelt dat, al vanaf de geboorte en daarvoor. De spanning kan al vanaf het moment van de conceptie worden overgedragen aan het vruchtje. Dit speelt ook in de zwangerschap en op de wijze waarop het kind op de wereld is gekomen en daarna al dan niet bij zijn moeder mocht blijven. Dat kind leert om zich te gedragen als een spons: te scannen, aan te voelen, te zorgen en zich continu aan te passen. Deze kinderen hebben op de foto van het huisje ook geen gezichtje. Zij zijn niet in staat om hun eigen identiteit te ontwikkelen. Het stoplicht staat voor het stres level in het lijfje van het kind. Dit is continue verhoogd. En omdat het kind altijd ‘bij de ander is’,

is het niet thuis bij zichzelf maar ook niet thuis bij de ander., een soort Elien. Dit is niet omdat het kind dit zo wil, maar omdat het moet, om te kunnen overleven.

Rolomkering vanaf het begin

Bij veel mensen met vroegkinderlijke verwonding vindt rolomkering al plaats vanaf de geboorte. Het kind voelt wat de ouder voelt en past zich daarop aan. Het staat continu 'aan'. Dat betekent: verhoogde stresshormonen zoals adrenaline en cortisol, het kind ervaart geen echte rust. Eenzaamheid begint vroeg, in de wieg en daarvoor. En eenzaamheid verhoogt stress. Het kind leert: *ik moet het zelf doen*. En als vluchten of vechten niet kan, vlucht het kind bij zichzelf vandaan.

Het lichaam weet het nog

Wat toen in de kindertijd niet gevoeld mocht worden, komt later terug in lichamelijke symptomen zoals spanning in de buik, kaken die vastzitten, misselijkheid, vermoeidheid, burn-out of somberheid. Het lichaam liegt niet. Waar het hoofd verklaart, vertelt het lijf de waarheid.

We zien vaak dat deze kinderen in hun latere leven harde werkers zijn met hoog gevoeligheid als overlevingsmechanisme en last kunnen hebben van sociale onzekerheid of juist zichzelf zijn gaan overschreeuwen. Alles wat je traint, daar word je immers vanzelf goed in.

Het innerlijke kind

In de buik leeft het innerlijke kind. Dat deel is vaak afgesplitst, niet meegegroeid, nooit echt gezien. Het deel verlangt nog steeds naar onvoorwaardelijke liefde – iets wat ouders vaak niet konden geven. Als iemand het huis verlaat, gaat de krokodil mee. De spanning verhuist naar relaties, werk, het eigen lichaam. Dat kan voelen als: heimwee zonder adres, een diep gevoel van gemis of als jezelf missen.

Persoonlijke allergie van getraumatiseerde mensen is vaak hulp aanvaarden. Dit heeft met het baby'tje te maken dat al vanaf zijn/haar start is geconfronteerd met rolomkering, het kind en later de volwassene vindt het daardoor moeilijk om de veiligheid van anderen te aanvaarden.

Mensen met vroegkinderlijk trauma hebben sneller spierpijn ten gevolge van de verhoogde spierspanning in het lijf. Ze kunnen zich opeens misselijk voelen; als iets giftig is (wat een normale reactie is) of als de omgeving onveilig voelt dan kan het kind of de volwassene spontaan gaan braken.

Een kind dat opgroeit in onveiligheid bevecht zijn ouders nooit, tot ongeveer 9 à 10. Het kind wil koste wat het kost bij zijn sociale groep horen, dus in plaats van vechten wordt het een innerlijk gevecht. Als je *niet kunt vluchten vlucht het kind bij zichzelf vandaan*.

Een schreeuwende behoefte aan eenvoud en stilte

Wanneer je opgegroeid bent in een gezin waarin de ouder(s) de frustraties en emoties lieten imploderen in een ijzige stilte, dan weet het kind niet wat er aan de hand is, maar is merkt en voelt het kind het spanningsveld dat er is. Een ingedikte gespannen sfeer alsof je bij de minste beweging of uitlating de zeepbel kon laten knappen, daar was jij dan verantwoordelijk voor.

Het tegengestelde gebeurt ook, het exploderen. Of beiden wisselen elkaar in snel tempo af door de gebrekkige impulsbeheersing van de ouders. Waardoor je als kind uit de noodzakelijke behoefte aan veiligheid en overleving altijd op blijft letten. Altijd 'aanstaan' als een innerlijke lekkend kraantje en een sterk ontregelde thermostaat.

Onze natuurlijke verdedigingsmechanismen zoals vechten, vluchten, verstijven, verslappen en verzoenen worden bij vroegkinderlijk traumatisering als bij een sterk ontregelde thermostaat blijvend geactiveerd, het stoplicht staat continue op rood. Wanneer in jouw jeugd jaren de onveiligheid vanuit het eigen huis gekomen is en daardoor weerstand bieden, ertegen vechten of ontsnapping door te vluchten onmogelijk was omdat je zo afhankelijk was van je ouders om te overleven, en als hulp van andere inroepen onmogelijk is gebleken tijdens het opgroeien dan raak je van binnenuit verscheurd en loop je van binnenuit vol, tot het water je aan de lippen staat.

Stress zonder troost

Wij mensen zijn sociale wezens. Jonge kinderen hebben fysieke, emotionele en psychische nabijheid nodig om zich veilig te kunnen ontwikkelen. Ze hebben volwassenen nodig die: signalen voor hen waarnemen, hun behoeften juist interpreteren en daar tijdig en afgestemd op reageren.

Wanneer een kind spanning, angst of pijn ervaart **zonder** dat er troost, bescherming of nabijheid is, spreken we van stress zonder troost. Dat kan ontstaan bij: emotionele of fysieke afwezigheid van ouders (door ziekte, overbelasting, rouw, eigen onverwerkt verleden), door onveiligheid of onvoorspelbaarheid van de ouders in het gezin, door medische of ingrijpende ervaringen op jonge leeftijd of door langdurige chronische spanning.

Het zenuwstelsel raakt dan overbelast. Niet eenmalig, maar structureel. Het zenuwstelsel heeft 3 verschillende stadia, hier kom ik later op terug.

Overleven is een biologische noodzaak

Wat er dan gebeurt, is iets basaals en menselijks: het kind ontwikkelt **overlevingsstrategieën**. Niet bewust, maar diep verankerd in lichaam en zenuwstelsel. Het kind kan bijvoorbeeld een gedrag ontwikkelen van extra aanpassen of pleasen, altijd alert zijn op stemmingen, emoties inslikken, zich terugtrekken of juist controleren of heel sterk worden en niets meer nodig lijken te hebben. Deze strategieën waren toen helpend. Ze maakten overleven mogelijk. Later, in het volwassen leven, kunnen ze gaan schuren – in relaties, werk, gezondheid of zelfbeeld.

We kunnen het helder maken door de onderstaande matroesjka poppetjes.



Helemaal rechts dat kleine poppetje dat is jouw mooie authentieke Zelf, dat is hoe je bedoeld bent. Maar door de ervaringen die je vanaf de conceptie en in het jonge leven opdoet ga je beperkende overtuigingen ontwikkelen zoals; ik doe er niet toe, ik ben niet lief, ik ben dom etc. En al deze overtuigingen, deze kinderlogica gaat als schilletjes rondom jouw mooie authentieke Zelf zitten:



En al deze overtuigingen gaan we terugzien in het gedrag van het kind. Het kind kan gaan pleasen, het zonnetje in huis zijn, altijd voor iedereen klaarstaan of ander wenselijk gedrag gaan vertonen om het leven bij de ouders draaglijk te houden. En deze gedragingen gaan allemaal als een schilletje rondom het mooie authentieke Zelf zitten. En het laatste, het groene poppetje, dat is het gedrag wat we aan de buiten wereld tonen, dat is jouw ego wat je meeneemt naar je volwassenheid. Dat is waarvan de mensen zeggen Oh, dat is zijn/haar

karakter. Maar dat zijn geen karaktertrekjes, dat zijn aangeleerde trekjes. En het goede nieuws is dat jouw mooie authentieke Zelf daar nog steeds binnenin huist.....



Belangrijk om te benadrukken: vroegkinderlijk trauma zegt niets over zwakte. Het vertelt het verhaal van een jong systeem dat te veel alleen moest dragen.

Mini-oefening – Doet dit ertoe?

Leg een hand op je borst of buik.
Adem rustig uit.

Stel jezelf zacht de vragen:

- Wat raakte mij in deze uitleg?
- Doet dit ertoe voor mij?

Je hoeft niets te begrijpen of op te lossen. Alleen opmerken.

Hechting – de basis van ons voelen en verbinden



Bron: Interakt- Margriet Wentink

Wie zichzelf wil kennen moet zijn hechtingsgeschiedenis kennen

Iedere baby, ieder menskenkind, wordt net als ieder zoogdier geboren met de behoefte aan verbinding. Hechting is het proces waarbij een kind leert of het veilig is om nabijheid te zoeken, om te ontdekken en om terug te keren bij spanning.

In de jonge kindertijd gaat het steeds om een natuurlijke beweging tussen twee polen: exploreren om de wereld te verkennen, spelen, en daardoor te leren en nabijheid zoeken, dat is bij het exploreren steeds weer teruggaan naar de ouder als het te spannend wordt, er angst of onzekerheid ontstaat.

De manier waarop een ouder hierin beschikbaar is, vormt het innerlijke kompas van het kind. We onderscheiden 4 verschillende hechtingstijlen die uit de interactie met de ouder(s) ontstaat: veilige gehechtheid, vermijdende gehechtheid, ambivalente gehechtheid en gedesorganiseerde gehechtheid. Deze gehechtheidsvorm vormt de blauwdruk voor hoe het kind en later de volwassene in het leven staat.

Veilige gehechtheid

Bij kinderen die veilig gehecht zijn, is er een gezonde balans tussen exploreren en nabijheid zoeken. De ouder biedt: een **veilige uitvalsbasis** van waaruit het kind de wereld kan verkennen en een **veilige haven** waar het kind naar terugkeert bij spanning of angst.

De ouder reageert meestal voorspelbaar, betrouwbaar en invoelend op de signalen van het kind. Het kind vertrouwt erop dat de ouder beschikbaar is en heeft een duidelijke voorkeur voor deze ouder in stressvolle situaties.

Het kind leert: *Ik mag op ontdekking gaan en ik hoef het niet alleen te doen.*



Vermijdende gehechtheid

Bij vermijdende gehechtheid minimaliseert het kind zijn gehechtheidsgedrag richting de ouder. De ouder fungeert onvoldoende als veilige haven om troost te vinden. Het kind heeft geleerd geen beroep meer te doen op de ouder bij stress, omdat die ouder afwijzend, emotioneel niet beschikbaar of onvoorspelbaar was – of zo werd ervaren door het kind.

Dit kan ook samenhangen met het onverwerkte vroege verleden van de ouder zelf.

Het kind is daardoor vooral gericht op exploreren, vraagt weinig hulp of troost en leert al vroeg zichzelf te redden. En wordt hierdoor door de ouder(s) en de buitenwereld makkelijk overschat.

Onderliggend leert het kind:
Ik kan beter niets nodig hebben.



Ambivalente gehechtheid

Bij ambivalente gehechtheid maximaliseert het kind juist zijn gehechtheidsgedrag om de nabijheid van de ouder te behouden. De ouder fungeert niet betrouwbaar als veilige uitvalsbasis. Soms is de ouder sensitief en beschikbaar, soms niet.

Ook kan het zijn dat het kind door vroege ervaringen moeite heeft om afgestemde reacties te ontvangen.

Het kind durft weinig te exploreren, blijft sterk gericht op de ouder en is bang dat afstand betekent dat de ouder niet meer beschikbaar is

Het kind leert:

Ik moet dichtbij blijven om verbinding te behouden.



Gedesorganiseerde gehechtheid

Bij gedesorganiseerde gehechtheid is de gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind ernstig verstoord.

De ouder is tegelijk een bron van steun én van angst. Dit kan ontstaan bij affectief onregeldd opvoedgedrag, mishandeling of ernstige onvoorspelbaarheid. Het kind staat voor een onoplosbare paradox: *ik heb je nodig om veilig te zijn, maar ik ben ook bang voor je.*

Het kind kan zich hier niet aan aanpassen en laat daarom chaotisch, tegenstrijdig of bevroren gedrag zien richting de ouder. Vanaf ongeveer driejarige leeftijd kan er sprake zijn van rolomkering, waarbij het kind zorgt, controleert of afstemt op de ouder om grip te krijgen op de situatie. Het affectief verstoorde gedrag van de ouder ontstaat vaak doordat het contact met het kind eigen onverwerkte jeugdervaringen activeert.



Belangrijk:

Geen enkele hechtingsstijl is een label of diagnose.

Het zijn begrijpelijke aanpassingen aan de omstandigheden waarin een kind opgroeide.

Gehechtheidstrauma is een relationeel trauma. De band tussen een verzorger en kind is ernstig verstoord. Door onvoorspelbaarheid, afwijzing of overbelasting bij de ouder ontwikkelt het kind een onveilige hechting. Onveilige hechting leidt tot overlevingsstrategieën; het kind leert zijn gevoelens te onderdrukken om contact te houden met de volwassene.

En misschien wel het belangrijkste: hechting vormt de blauwdruk voor het leven maar is niet vastgezet. Met veilige ervaringen, afgestemde relaties en passende begeleiding kan er beweging en herstel ontstaan.

*Traumasporen verweven in
jouw lijf en leven*

*Soms ben je zomaar de draad kwijt.
Waar een draad loslaat, ontstaat ruimte
om te hechten en af te hechten.*

José Al

De innerlijke splitsing – wanneer het te veel wordt

Wanneer ervaringen te groots, te pijnlijk of te eenzaam zijn om te dragen, en er geen gezond tegenover is om samen met het kind het zenuwstelsel te reguleren, kan het innerlijk zich opsplitsen om te overleven. Niet bewust, maar als een beschermende noodoplossing. Wanneer ervaringen te groot of te eenzaam zijn, kan het innerlijk zich opsplitsen om te overleven.

Er ontstaan drie innerlijke bewegingen, die je ook kunt zien als drie ‘harten’:

Het gezonde deel – **het open hart (groen)**

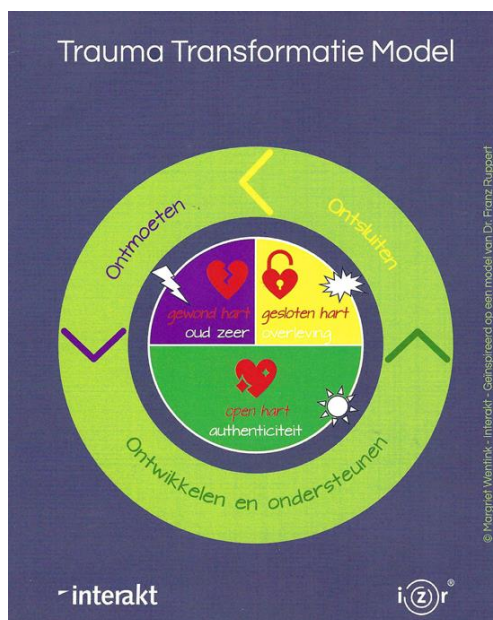
Dit is het authentieke deel. Het wil leven, voelen, verbinden en groeien. Hier zit levensenergie, nieuwsgierigheid en veerkracht. Dit is het ongeschonden deel dat zich uit in nieuwsgierigheid, speelsheid, verbondenheid en creativiteit

Het overlevingsdeel – **het gesloten hart (geel)**

Dit deel is ontstaan om te beschermen. Het sluit af, past zich aan, controleert of blijft alert om te voorkomen dat oude pijn opnieuw wordt geraakt. Heeft strategieën op de verdrongen ervaringen buiten beeld te houden zoals het voelen, ontkennen, vergeten, fantaseren, vermijden.

Het gewonde deel – **het oude zeer (paars)**

Dit deel draagt de pijn, angst, eenzaamheid en machteloosheid van toen. Het leeft nog in het verleden en kan in het heden plots worden geactiveerd. Hier zitten de traumadelen; verdrongen gevoelens zoals angst, onmacht, boosheid en verdriet die een blijvende hart van onrust zijn



Geen enkel deel is fout. Overlevingsdelen waren ooit de noodzakelijke oplossing om daadwerkelijk te kunnen overleven. Herstel betekent niet: iets wegdoen. Herstel betekent: DE verschillende delen met elkaar in contact brengen en ruimte maken voor het gezonde deel, in veiligheid en op jouw tempo.

De polyvagaaltheorie – begrijpen wat je lichaam doet

De polyvagaaltheorie helpt ons begrijpen hoe het lichaam reageert op veiligheid en onveiligheid.. Niet vanuit het hoofd, maar vanuit het zenuwstelsel.

Ons lichaam stelt de hele dag, vaak zonder dat we het merken, één centrale vraag: Ben ik hier veilig?

Het antwoord op die vraag bepaalt hoe we ons voelen, hoe we reageren en of we verbinding kunnen maken – met onszelf en met anderen.

Waarnemen zonder nadenken

Nog vóórdat we ergens over nadenken, scant ons zenuwstelsel de omgeving. Dat gebeurt via *neuroceptie*: een onbewuste waarneming van veiligheid of gevaar. Een blik, een toon, nabijheid, afstand, stilte – het lichaam reageert al voordat het hoofd begrijpt wat er speelt. Via de zintuigen kan een levend wezen bewust, maar vooral ook onbewust, steeds informatie verzamelen over het feit of een situatie veilig aanvoelt. Als de veiligheidsscanner veilig aangeeft kan het lichaam ontspannen. Als er gevaar dreigt gebeurt het tegenovergestelde. Het lichaam krijgt als het ware de opdracht zich veiliger te gaan stellen, dan spannen de spieren zich aan om te kunnen vechten en vluchten en wordt het spijsverteringsstelsel op een laag pitje gezet. Het denken daarentegen werkt juist versneld. Alles staat paraat om actie te kunnen ondernemen.

Drie toestanden van het zenuwstelsel

Volgens de polyvagaaltheorie (Steven Porges) kent ons zenuwstelsel drie hoofdtoestanden. We bewegen gedurende de dag voortdurend tussen Veiligheid en verbinding, actie en overleving en terugtrekken en afsluiten.



1. Veiligheid en verbinding – de groene stand

Wanneer het lichaam veiligheid ervaart, komt het systeem in een toestand van rust en verbinding.

In deze stand voel je je relatief rustig en aanwezig, kun je contact maken, luisteren en voelen en is er ruimte voor nieuwsgierigheid en herstel. Dit is de toestand waarin verbinding, leren en heling mogelijk zijn.

Je vindt jezelf oké en je ervaart de wereld als uitnodigend, vol mogelijkheden. Er is sprake van interne flow.

2. Actie en overleving – de gele stand

Wanneer het lichaam gevaar waarneemt, schakelt het over naar actie. In deze stand wordt je alert, onrustig of gespannen. In deze toestand kun je boos worden, piekeren of willen vluchten en staat het lichaam klaar om te vechten of te vluchten. Je hebt geen controle, ervaart alles als overweldigend of verwarrend.

Je vindt jezelf gek of misschien slecht en je ervaart de wereld als onvriendelijk, beangstigend en ontvlambaar, er is sprake van interne chaos.

Dit is geen bewuste keuze, maar een biologische overlevingsreactie.

Je lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je spijsvertering gaat op een laag pitje en je spierspanning versterkt. Je lichaam wordt in paraatheid gebracht.

3. Terugtrekken en afsluiten – de paarse stand

Als vechten of vluchten niet mogelijk is, kan het lichaam zich terugtrekken, dit noemen we de freeze stand

In deze stand voel je je leeg, moe of afgevlakt, kun je je afsluiten of ‘weg’ voelen en vermindert het contact met jezelf en de omgeving. Ook dit is bescherming: het lichaam probeert te besparen en te overleven. In deze toestand zie je alles rustig, donker, is het wazig of stil, ervaar je alles snel als kil. Je voelt je verdoofd, misschien hulpeloos, afgesloten of zelfs geïsoleerd.

Je vindt jezelf geen liefde waard, onzichtbaar. Misschien voel je je eenzaam en verloren. Je ervaart de wereld als koud, leeg of onbewoonbaar en er is sprake van interne duisternis.

Deze toestand leidt tot immobilisatie, gekenmerkt door fysieke en emotionele ‘uitschakeling’, zoals een lage hartslag, lage ademhaling, vertraagde stofwisseling, verlaagde spierspanning, extreme vermoeidheid, mentaal ‘buiten jezelf treden’ koude rillingen en een algeheel gevoel van gevoelloosheid.

Belangrijk om te weten is het feit dat geen enkele toestand goed of fout is. Deze reacties zijn niet bewust gekozen, ze zijn ontstaan om je te beschermen

Het is normaal om regelmatig tussen deze toestanden te laveren, maar bij mensen die vroeg in hun leven te maken hadden met stress zonder troost, staat het zenuwstelsel vaak sneller in de gele of paarse stand. Dat zegt niets over zwakte, maar alles over een systeem dat te lang alleen moest dragen.

Intergenerationele doorwerking

Trauma houdt zelden op bij één persoon. Het laat sporen na in gezinnen, families en bredere systemen. Ouders geven – vaak onbewust – hun eigen onverwerkte pijn door. Niet uit onwil, maar omdat ook zij hebben geleerd om te overleven met wat er was.

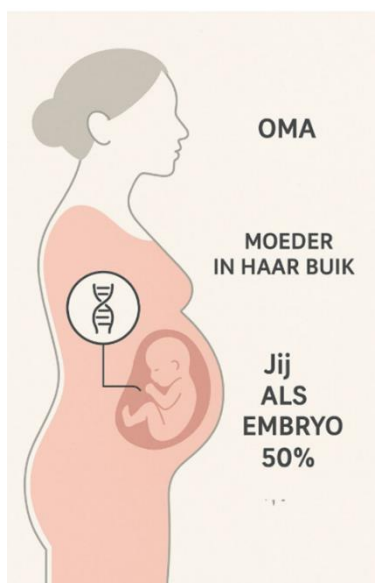
Ervaringen van oorlog, migratie, verlies, armoede, uitsluiting of emotionele verwaarlozing kunnen generaties lang doorwerken. Wat ooit nodig was om te overleven, wordt soms onbedoeld doorgegeven aan de volgende generatie.

Belangrijk om te weten is het feit dat we niet alleen ons eigen verhaal dragen. Thema's van ouders en grootouders kunnen onbewust doorwerken. Het kind in ons is vaak ook verbonden met het kind in onze ouders

Ook lichamelijk kan er overdracht plaatsvinden. Al vanaf de conceptie neemt een kind de emotionele toestand van de moeder waar. Spanning, angst of onveiligheid kunnen worden meegegeven, nog voordat er woorden zijn.

Dat betekent niet dat alles vastligt. Bewustwording opent ruimte. Wanneer wat eerder verborgen bleef gezien mag worden, ontstaat er beweging.

Intergenerationeel werken gaat niet over schuld of aanwijzen. Het gaat over erkenning, context en mildheid. Over zien dat wat jij draagt, soms ouder is dan jijzelf.



Waarom is trauma in de kindertijd zo ingrijpend?

Het brein is nog in ontwikkeling en het kind is volledig afhankelijk van verzorgers. Vroegkinders trauma heeft impact op het gevoel van veiligheid, eigenwaarde en verbinding. Het geeft verstoring in je ontwikkeling, ontregelt je zenuwstelsel, er is sprake van emotionele problemen en je lichaam weert zich met beschermende reacties die voor de buitenwereld niet altijd als logisch ervaren worden.

Door de rol-omkering die vanaf 3 jaar kan ontstaan kan het kind het eigen kind-zijn niet beleven. Trauma ontstaat als iets te veel, te snel, te pijnlijk of te eenzaam is om te verwerken. En dat hoeft niet altijd groot of zichtbaar te zijn. Soms is trauma wat er níét was; geen liefde, geen veiligheid, geen troost.



Reflectievragen

Je kunt de volgende vragen laten meelopen terwijl je dit e-book leest:

1. **Wat ben ik tegengekomen, en is dat van betekenis voor mij?**
2. **Wat heeft zich voorgedaan in mijn leven en in dat van mijn ouders en gezin?**
3. **Wat heb ik daarin ervaren en meegemaakt?**
4. **Hoe heb ik mij hiertoe verhouden?**

Het lichaam dat in het slot valt

*Alles wat vastzit in het kinderlijf
is vaak het gevolg van te lang vastzitten
in onveiligheid.*

— José Al

Deel 2 – Wat werkt door?

Signalen in het volwassen leven

Wat je als kind hebt geleerd om te overleven, neem je onbewust mee het volwassen leven in. Niet omdat je dat wilt, maar omdat je zenuwstelsel patronen herkent en herhaalt die ooit veiligheid boden.

Veel volwassenen zeggen: *“Ik weet dat het nu anders is, maar mijn lijf reageert alsof het toen is.”*

Dat is geen onwil of zwakte. Het is het geheugen van het lichaam. Vroegkinderlijke ervaringen kunnen zich later uiten in uiteenlopende signalen. Niet iedereen herkent alles, maar veel mensen herkennen een combinatie.

Mogelijke signalen zijn: een gevoel van innerlijke leegte of afgescheidenheid. Moeite hebben met nabijheid of juist een sterke angst om verlaten te worden. Contra-afhankelijkheid oftewel alles zelf willen doen. In het bezit zijn van een streng of wisselend zelfbeeld. Weinig mildheid hebben voor jezelf, wel veel mildheid voelen voor anderen. Last hebben van schuld- en schaamtegevoelens zonder duidelijke aanleiding. Moeite hebben met voelen, herkennen of benoemen van emoties. Tobben met lichamelijke klachten zonder dat er een medische verklaring voor gevonden kan worden.

Deze signalen zijn geen losstaande problemen, maar vaak samenhangende uitingen van oude aanpassing.

Het lichaam reageert sneller dan het denken

Het autonome zenuwstelsel scant voortdurend: *ben ik veilig?* Wanneer iets in het heden lijkt op een oude situatie – een toon, blik, afwijzing, nabijheid – kan het systeem automatisch overschakelen naar een overlevingsstand.

De polyvagaaltheorie in het dagelijks leven

Ons zenuwstelsel leert niet via woorden, maar via ervaringen.

Het onthoudt **patronen van veiligheid en onveiligheid** en reageert daar automatisch op – vaak zonder dat we het begrijpen.

Voorbeeld 1 – De kleur rood

Stel: iemand heeft jou ooit pijn gedaan of kwaad behandeld, en die persoon droeg een rood T-shirt.

Jaren later zie je iemand anders in een rood T-shirt. Je hoofd weet: *dit is een ander persoon*. Maar je lichaam schrikt. Misschien voel je: spanning in je borst, een versnelde hartslag, de neiging om afstand te nemen. Niet omdat rood gevaarlijk is, maar omdat je zenuwstelsel heeft geleerd: *rood = onveilig*.

Dit is neuroceptie: het lichaam herkent iets wat lijkt op toen, en reageert alsof het nu gebeurt.

Voorbeeld 2 – Een toon of stemgeluid

Misschien werd er vroeger vaak hard, scherp of geïrriteerd tegen je gesproken.

Nu hoor je iemand zijn stem verheffen – ook al is het niet tegen jou bedoeld.
Je lichaam reageert direct: je spant je aan, je wordt alert of trekt je terug, je voelt de neiging om jezelf klein te maken of te verdedigen

Je hoofd kan denken: *het valt wel mee*. Maar je zenuwstelsel zegt: *gevaar*.

Voorbeeld 3 – Nabijheid die te dichtbij voelt

Voor sommige mensen was nabijheid vroeger onveilig of onvoorspelbaar.

Als iemand nu heel dichtbij komt, veel emotionele nabijheid zoekt of intens contact wil kan het lichaam reageren met: weg willen, dichtklappen of afstand creëren

Niet omdat je geen verbinding wilt, maar omdat je zenuwstelsel nabijheid associeert met spanning.

Voorbeeld 4 – Stilte

Ook stilte kan een trigger zijn. Als stilte vroeger betekende: dreiging, emotionele afwezigheid of ‘er komt iets aan’, dan kan stilte nu onrust oproepen. Je lichaam wordt alert, zelfs als het stil is omdat het rustig is.

Voorbeeld 5 – Juist veiligheid kan onveilig voelen

Dit is een belangrijke en vaak verwarrende ervaring. Voor mensen die weinig veiligheid hebben gekend, kan rust of verbinding juist spanning oproepen. Bijvoorbeeld: iemand is vriendelijk en beschikbaar, je voelt je gezien en er is geen druk. En toch reageert je lichaam met: onrust, wantrouwen en/of de neiging om afstand te nemen.

Het zenuwstelsel kent deze toestand niet goed en vraagt zich af: *‘Waar is het gevaar?’*

Wat deze voorbeelden laten zien

Het lichaam reageert sneller dan het denken. Deze reacties zijn geen keuze, ze zijn logisch vanuit wat het zenuwstelsel heeft geleerd. Dit betekent ook: je hoeft jezelf niet te corrigeren, je hoeft jezelf niet te forceren en je mag leren luisteren naar wat je lichaam probeert te beschermen. Dan kun je bijvoorbeeld: ineens dichtklappen of verdwijnen (dorsaal/ paars) of onrustig, boos of gejaagd worden (sympathisch /geel) of controle willen houden of pleasen.

Je hoofd begrijpt misschien dat er geen echt gevaar is, maar je lichaam reageert alsof dat er wel is. Je lichaam moet veiligheid gaan ervaren ervan leren. En dat leren gebeurt in kleine stappen, met mildheid. Herstel begint wanneer je kunt zeggen: *‘Dit is oud. Mijn lichaam herinnert zich iets. Ik ben nu hier, ik ben geen klein kind meer, het is inmiddels 2026.*

Hechting in (partner)relaties

In volwassen relaties wordt ons gehechtheidspatroon vaak extra zichtbaar. Juist in nabijheid, intimiteit en afhankelijkheid komen oude ervaringen naar boven.

Het helpt om eerst zicht te krijgen op je eigen gehechtheidsstijl in relaties. Niet als etiket, maar als herkenningskader.

Veilige gehechtheid in relaties

Bij veilige gehechtheid is er ruimte voor zowel nabijheid als afstand. Kenmerkend is dat: partners zich in de basis gezien en gehoord voelen, er gevoelens gedeeld kunnen worden zonder dat de relatie direct onder druk komt te staan en er vertrouwen is dat contact hersteld kan worden na spanning of misverstanden.

Veilig gehechte partners durven te vertrouwen op de relatie én op zichzelf.



Vermijdende gehechtheid in relaties

In relaties met een vermijdend patroon voelt nabijheid al snel te intens. Kenmerken kunnen zijn: veel zelf willen oplossen, gevoelens liever voor jezelf houden en afstand nemen wanneer het te dichtbij komt.

Afstand geeft rust en overzicht, maar kan ook leiden tot een gevoel van gemis aan verbinding.



Ambivalente gehechtheid in relaties

Bij ambivalente gehechtheid is het verlangen naar nabijheid groot. Kenmerken kunnen zijn: dat jij je sterk afstemt op de ander, veel behoefte hebt aan bevestiging, angst hebt om verlaten te worden.

Nabijheid geeft troost, maar roept tegelijk onrust op.



Gedesorganiseerde gehechtheid in relaties

Bij gedesorganiseerde gehechtheid lopen verlangen naar nabijheid en angst voor verbinding door elkaar. Dit kan zich uiten in: aantrekken en afstoten, plotselinge escalaties of bevrozing en verwarring in contact.

Het lichaam reageert vaak sneller dan woorden kunnen volgen.



Dynamiek tussen verschillende hechtingsstijlen

In relaties ontmoeten niet alleen twee mensen elkaar, maar ook twee gehechtheidsgeschiedenissen. In de illustraties hiervoor zie je steeds twee mensen met dezelfde hechtingstijlen. Maar dit is lang niet altijd het geval.

Het kennen van het eigen hechtingspatroon én dat van de ander kan veel helderheid en mildheid brengen.

Verschillende combinaties brengen verschillende dynamieken met zich mee, bijvoorbeeld:

1. **Ambivalent & gedesorganiseerd** – sterke intensiteit, veel verlangen én veel angst.
2. **Veilig & gedesorganiseerd** – veiligheid kan helend zijn, maar ook spannend en ontregelend.
3. **Vermijdend & gedesorganiseerd** – afstand en verwarring wisselen elkaar af.
4. **Veilig & vermijdend** – nabijheid en autonomie zoeken voortdurend afstemming.
5. **Vermijdend & ambivalent** – aantrekken en wegduwen versterken elkaar.
6. **Veilig & ambivalent** – veiligheid kan steun bieden, mits nabijheid niet wordt afgedwongen.

Geen van deze dynamieken is ‘fout’. Ze vragen vooral om bewustzijn, vertraging en heldere communicatie.



Groeien in veiligheid binnen relaties

Veilige gehechtheid is geen eindstation, maar een **proces**. Als volwassene kun je alsnog leren om jre veilig te hechten. Dit noemen we verworven hechting

De volwassen relatiedans



Groeien in veiligheid betekent: Leren vertragen wanneer spanning oploopt, signalen van het lichaam leren herkennen, woorden (leren) geven aan wat er vanbinnen gebeurt en ruimte maken voor zowel nabijheid als afstand. Veiligheid groeit waar niets hoeft en contact hersteld mag worden.

Ontmoeting in beweging

In ieder mens leven verschillende manieren om veiligheid te zoeken. Soms via nabijheid, soms via afstand, soms via aantrekken en terugdeinzen. Deze bewegingen zijn geen tekort. Ze zijn sporen van hoe ooit met spanning werd omgegaan. Wat heelt, is niet het juiste patroon, maar het mogen vertragen, voelen en kiezen. Veiligheid groeit waar het lichaam zich stap voor stap gezien en gerespecteerd weet.

Lichamelijke voelvraag: Als je alle bewegingen in jezelf erkent, waar in je lichaam ontstaat dan een klein beetje meer ruimte of rust?

Patronen herhalen zich ook buiten intieme relaties

Ook op het werk, in vriendschappen of binnen het gezin van herkomst kunnen oude patronen opspelen. Bijvoorbeeld: jezelf klein maken of juist over verantwoordelijkheid nemen. Moeite hebben met autoriteit of hiërarchie, snel schuld voelen of jezelf aanpassen en terugvallen in oude rollen bij familie

Vaak hoor je dan innerlijke zinnen als: *'Zie je wel, ik doe het nooit goed.'* of *'Ik moet dit zelf oplossen'* Dit zijn geen feiten, maar oude overtuigingen die ooit helpend waren.

Schaamte en zelfbeeld

Een van de diepste doorwerkingen van vroegkinderlijke ervaringen is schaamte. Niet omdat je iets verkeerd hebt gedaan, maar omdat het kind de oorzaak vaak bij zichzelf zoekt. Het kind denkt: *'Als ik me aanpas, ben ik misschien wel om van te houden'* Denk aan de matroesjka poppetjes die ik eerder geschetst heb.

Die overtuiging kan later doorwerken als bijvoorbeeld strengheid naar jezelf, het gevoel 'niet goed genoeg' te zijn, moeite hebben met ontvangen.

Schaamte sluit af. Mildheid opent.

Mini-oefening – Herkennen zonder oordeel

Neem even de tijd.

Denk aan een recente situatie waarin je sterker reageerde dan je wilde.

Stel jezelf zacht de vragen:

- Wat gebeurde er in mijn lichaam?
- Welke overlevingsstand herken ik?
- Wat probeerde dit deel voor mij te doen?

Zeg innerlijk: *Dank je, je hebt me ooit geholpen.*

Het belang van bewustwording

Bewustwording is geen intellectueel begrijpen, maar een vriendelijk herkennen.

Wanneer je leert zien:

- *dit is oud*
- *dit is een beschermingsreactie*
- *ik heb nu meer mogelijkheden*

ontstaat er ruimte.

Niet om jezelf te veranderen, maar om jezelf niet langer te veroordelen.

Reflectievragen

Laat deze vragen meekomen:

1. Wat herken ik in mijn huidige leven?
2. In welke situaties reageert mijn lichaam het sterkst?
3. Welke oude overtuiging hoor ik dan?
4. Wat zou ik vandaag nodig hebben om iets veiliger te zijn?

Heimwee

Verlangen
naar een thuis
dat je nooit
hebt gekend
is als heimwee
naar een land
dat je niet herkent
Zoekend
naar herkenning
leid je een
zwerfend bestaan
Zo drijf je
steeds verder
bij jezelf vandaan
Verlang je
opnieuw
naar een thuis
dat je nooit
hebt gekend
Als heimwee
naar een land
dat je niet herkent

José Al



Gedicht uit het boek "Het bevuilde nest" van José Al www.dewagenaarbinnen.nl

Deel 3 – Wat helpt?

De herstelbeweging

Herstel na vroegkinderlijke ervaringen gaat niet over het oplossen van een probleem, maar over het herstellen van veiligheid. Niet alles hoeft begrepen of doorleefd te worden. Wat helpt, is dat het lichaam stap voor stap leert: *het is nu anders dan toen*.

Dat vraagt geen haast, maar **afstemming, vertraging en mildheid**.

Wat helpt in de kern

Alles wat bijdraagt aan herstel raakt aan dezelfde basisprincipes: veiligheid vóór verdieping, het lichaam als ingang, niet alleen het denken, ruimte voor alle innerlijke delen en eigen tempo & eigen regie

Herstel ontstaat waar niets hoeft en contact mogelijk wordt.

Werken met het zenuwstelsel

Voor veel mensen met vroegkinderlijke ervaringen is het zenuwstelsel lange tijd gericht geweest op overleven. Herstel begint niet bij begrijpen of praten, maar bij **veiligheid ervaren**. Dat gebeurt stap voor stap, bijvoorbeeld door:

- vertraging
- afgestemde nabijheid
- kleine momenten van rust en verbinding
- luisteren naar signalen van het lichaam

Het zenuwstelsel leert dan langzaam: *het is nu anders dan toen*.

Veerkracht ontstaat niet doordat we altijd rustig zijn, maar doordat we weer terug kunnen bewegen naar veiligheid, telkens opnieuw, in ons eigen tempo. Wat helpt, is niet forceren richting ontspanning, maar leren pendelen tussen spanning en rust. Concreet kan dat betekenen: vertragen wanneer spanning oploopt, kleine momenten van veiligheid ('groen') herkennen en het lichaam helpen ontladen (beweging, adem, stem)

Regulatie ontstaat in microstappen

Koesteren – veiligheid oefenen in het dagelijks leven

Koesteren betekent bewust aandacht geven aan een moment waarop je je iets veiliger voelt. Dat kan een lichamelijke sensatie zijn, een blik, een herinnering, de natuur, een dier, een stem. Je hebt maar 20–30 seconden nodig om het zenuwstelsel een nieuwe ervaring te laten opslaan.

Koesteren:

- versterkt het ventrale vagale systeem (groen)
- vergroot veerkracht
- bouwt vertrouwen op van binnenuit

Innerlijke delen ontmoeten

Overlevingsdelen verdienen geen oordeel, maar erkenning. Ze hebben geholpen toen het nodig was. Omdat je de diepe verbondenheid met jouw authentieke Zelf bent kwijtgeraakt, ben je ook je kompas kwijt en ben je opzoek (gegaan) naar externe hulpbronnen zoals heel hard werken, grenzeloos eten of drinken, continu studies volgen etc.

Herstel betekent: het open hart (authentieke deel), alles wat jij wilt, verlangd en ambieert ruimte geven. Het Authentieke Zelf noemen we ook wel de dragende schaal.



Herstel betekent ook het gesloten hart (overleving) respecteren, dus ook alle overlevingsstrategieën die vroeger zo helpend waren maar vandaag juist tegen je kunnen werken. En herstel betekent ook het gewonde hart (oud zeer), daar waar alle pijn en verdriet opgeslagen ligt, stukje bij beetje aankijken en de delen met elkaar in verbinding brengen



Om dit alles te kunnen heb je te ontwikkelen (educatie zoals bijvoorbeeld dit e-book) en ondersteund te worden door familieleden, vrienden of professionals. Wat in de verschillende delen opgeslagen ligt, heb je te ontmoeten en te ontsluiten.

De herstelbeweging – behoedzaam en in lagen

Wat is opgeslagen, ligt niet stil. Het wil uiteindelijk **ontmoet** en **ontsloten** worden.

De herstelbeweging bij vroegkinderlijk trauma vraagt daarom om **behoedzaamheid**. In de traumadelen leven vaak doodsbanige kindsdelen die ooit geen uitweg hadden. Er bestaat geen quick fix. Wat diep is ingesleten, zit in onze haarvaten, in ons lichaam, in onze reacties en overlevingsstrategieën. Dat leer je niet in één keer af.

Verandering ontstaat niet doordat iemand vertelt wat er moet veranderen. Het beklijft pas wanneer het **ervaren** wordt. Herstel is geen lineair proces, maar een beweging in lagen.

De drie bewegingen van herstel

De herstelbeweging bestaat uit drie met elkaar samenhangende stappen:

1. Het ontwikkelen en ondersteunen van het authentieke Zelf
2. Het ontsluiten van het gesloten hart (overleving)
3. Het ontmoeten van het oude zeer

Deze volgorde is essentieel.

1^e. Ontwikkelen en ondersteunen van het authentieke Zelf

Herstel begint bij het versterken van het dragende fundament in jezelf: het authentieke Zelf.

Dat betekent onder andere beseffen dat het inmiddels nu is (2026), niet daar en toen. Erkennen dat je in de loop van je leven nieuwe vaardigheden hebt ontwikkeld en ervaren dat je niet meer dat kleine, afhankelijke kind bent. En leren dat je hulp mag én kunt vragen, ook al voelt dat voor jou zo tegennatuurlijk.

Zonder deze ondersteuning zal niemand zijn maskers laten zakken of muren afbouwen. Het lichaam opent zich pas wanneer er voldoende veiligheid is. Zelfinzicht hoort hier ook bij: *Ik begrijp nu waarom ik deed wat ik deed. Het was logisch, toen.*

Psycho-educatie speelt hierin een belangrijke rol. Het begrijpen hoe trauma ontstaat en hoe het doorwerkt, voedt het authentieke Zelf wat interne (h)erkenning geeft: *‘Ik voel me begrepen’*. *‘Het krijgt woorden’*. *‘Het wordt eindelijk benoemd’*

Voor veel getraumatiseerde mensen voelt ‘geen hulp vragen’ als autonomie. In werkelijkheid is dit vaak schijn-autonomie: een overlevingsstrategie die is ontstaan omdat vertrouwen ooit niet veilig was.

2°. Ontsluiten van het gesloten hart – overleving

Het gesloten hart is ontstaan om niet te hoeven voelen wat te overweldigend was. Ontsluiten betekent: je maskers afzetten, muren langzaam afbouwen en het hart weer voorzichtig openen. Maar dit gebeurt alleen wanneer het authentieke Zelf voldoende is ondersteund.

Een belangrijk onderdeel hiervan is het herstellen van contact met het lichaam. Veel mensen zijn door hun ervaringen uit hun kinderlichaam gegaan met als gevolg dat je bijvoorbeeld niet voelt dat je moe bent, niet voelt dat je honger, dorst of kou hebt omdat je afgesneden bent geraakt van lijf, hart en ziel

Herstel vraagt dat lichamelijke sensaties, gevoelens en emoties zoals voelen, verdragen en betekenis geven weer toegelaten mogen worden. Hier leren we ook het onderscheid maken tussen: ‘daar en toen’ en ‘hier en nu’.

Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een IZR-resonantieproces: het is heilzaam en bevrijdend om de trilling van toen toe te laten en tegelijk te voelen: *ik ben nu hier, ik draag dit.*

Je bent nu meer dan dat kleine kindsdeel. Je kunt putten uit de dragende schaal die in jou aanwezig is.

Dit alles gaat over triggers in het dagelijkse leven die je overal onverwacht kunt tegenkomen. Dat leer je niet in je hoofd, maar door ervaring.

3. Ontmoeten van het oude zeer

Wanneer het fundament stevig genoeg is, kan het oude zeer voorzichtig ontmoet worden. Omdat je basis voelbaar aanwezig is, kun je deze pijn ontmoeten zonder eraan te bezwijken. Je kunt erbij blijven, stap voor stap. Hier ontstaat vaak diepe erkenning: *‘Oh... ik was geen slecht kind’ en ‘Mijn moeder kon door haar omstandigheden bepaalde dingen niet geven’*.

Dit vraagt ook om onderscheid te leren maken: ‘wat is van mij?’ en ‘wat draag ik van mijn moeder, mijn vader, mijn voorouders?’ Dan pas kun je je het volgende realiseren; Mijn verdriet gaat over het feit dat mijn moeder er onvoldoende voor mij kon zijn en haar verdriet gaat over het feit dat haar moeder er niet voor háár kon zijn.

Door te differentiëren kan het niet-eigene worden gelaten, en het eigene worden toegelaten. Het eigene is altijd behapbaar. Zo hervinden we onze eigen levensgeschiedenis.

De eigen waarheid toelaten

Herstel vraagt dat we ons levensverhaal hervinden: niet zoals het verteld is, maar zoals het beleefd is. Dat kan o.a. gebeuren via resonantieprocessen, voice dialogue, systemisch werk, IFS, psychomotore therapie waarin het lichaam de weg wijst. Soms komt er iets heel jong naar voren. Dan wordt het gezien, ontmoet en erkend.

Daarbij komen we soms schijnverklaringen tegen: verklaringen die ooit nodig waren om pijn niet te hoeven voelen. Bijvoorbeeld: ‘Ik ben de helft van een tweeling, mijn andere helft is verloren gegaan’ Dat kan waar zijn, maar het kan ook een overlevingsverklaring zijn, terwijl de kern ligt bij een hechtingstrauma met de moeder. Een kind kan overleven zonder een tweelinghelft, maar niet zonder moeder.

Wanneer de ervaren werkelijkheid wordt toegelaten, doet dat iets in: het lichaam, het hart, het hoofd en in de buik De waarheid heelt de waan. En daardoor kan de spanning losgelaten worden.

Naar integratie en authenticiteit

Gaandeweg ontstaat: vertrouwen en het vermogen tot nabijheid en intimiteit én bewustzijn van een eigen ja en nee. Sommige mensen hebben geleerd alles af te weren. Anderen hebben geleerd zichzelf te verliezen in de ander. Herstel betekent: leren kiezen, leren begrenzen, leren dragen wat van jou is. Uiteindelijk ontstaat een geïntegreerd levensverhaal met gevoeligheden die misschien blijven, met overlevingsreacties die je herkent, met kwaliteiten die je kracht geven én met grenzen. Zelfkennis is geen statisch gegeven. Het laat zien: *Dit ben ik tot nu toe geworden. En tegelijk: Ik ben meer dan wat ik nu van mezelf ken.*

De weg naar leven vanuit authenticiteit

Wanneer je de bron kent van wat je voelt, kun je bij jezelf onderscheiden: komt dit uit overleving of uit mijn authentieke levenswil? Dan weet je: wat je wilt, waarom je het wilt en waar je je voor inzet. Authenticiteit betekent dat ik aanwezig ben in wie ik ben, voel wat er in mij leeft, denk en verlang vanuit die innerlijke waarheid, daarnaar handel en verantwoordelijkheid neem voor mijn keuzes en mijn leven.

Dit natuurlijke Zijn verbindt met levenslust en levenskracht. Vaak doen deze mensen niet alleen iets voor zichzelf, maar ook voor de gemeenschap.

Preventie en hoop

Authenticiteit is niet alleen herstel, maar ook preventie. Wanneer kinderen dit natuurlijke Zijn ontmoeten in ouders, grootouders – en zelfs al in de baarmoeder – verkleint dat de kans op nieuw trauma. Dit alles gebeurt niet door analyse, maar door nabijheid en aandacht. Wat als we gemeenschappen vormen waar dit de norm is? Dan kan er rust ontstaan., Liefde en Verbinding.

Er zijn veel verschillende behandelmethodes, mijn doel in mijn begeleiding is altijd om aan te sluiten bij de interesses en mogelijkheden van de cliënt. Alle methodes die ik tot mijn beschikking heb staan uitgewerkt in het E-book 'In goede handen'.

IZR – Interactieve Zelf-Resonantie

Naast lichaamsgerichte en relationele benaderingen is Interactieve Zelf-Resonantie (IZR) helpend. Zie voor uitgebreide uitleg ook het e-book 'Herstellen van het hechtingstrauma met Interactieve Zelf-resonantie'

IZR is een methode waarbij je, in afstemming met een begeleider op basis van jouw verlangen, onderzoekt wat er in jou resoneert wanneer bepaalde woorden, zinnen of thema's door resonanten worden uitgesproken zo krijg je jouw dynamiek boven water. Niet om te analyseren, maar om te voelen: wat raakt mij?, waar in mijn lichaam gebeurt iets? En wat wil gezien of erkend worden? Binnen IZR staat niet het verhaal centraal, maar de innerlijke reactie. Het lichaam fungeert als richtingaanwijzer.

Wat IZR kan ondersteunen is contact maken met afgesplitste delen, herkennen van oude loyaliteiten of overtuigingen, en onderscheiden wat van jou is en wat niet en versterken van zelfafstemming en innerlijk leiderschap. IZR sluit goed aan bij vroegkinderlijke thema's, omdat het niet vraagt om woorden voor wat ooit woordloos was.

Relatie als hulpbron

Herstel voltrekt zich vaak in relatie. Dat kan zijn: met een partner, met een vriend(in), met een begeleider of in een groep. Wat helpt is afgestemde nabijheid: iemand die blijft, ook als het spannend wordt, iemand die vertraagt waar jij versnelt, iemand die niets invult, maar volgt

Grenzen van praten

Niet alles laat zich vangen in woorden. Bij vroegkinderlijke ervaringen kan praten soms zelfs te veel zijn omdat het kindje van toen nog geen woorden had. Wat helpt is: luisteren naar het lichaam, signalen serieus nemen en stoppen vóór overweldiging. Herstel is niet lineair.

Mini-oefening – Wat helpt mij nu?

Leg een hand op je lichaam. Adem rustig uit.

Stel jezelf de vragen:

- Wat heb ik nu nodig?
- Wat zou een kleine steun kunnen zijn?

Laat het antwoord komen zonder te zoeken.

Wie ben ik tot nu toe geworden?

En waar ontleen ik dit aan?

Vroegkinderlijke ervaringen vormen niet alleen herinneringen, maar ook overtuigingen, gevoeligheden en manieren van in de wereld staan. Veel mensen ontdekken pas later dat wat zo ‘eigen’ voelt, ooit is ontstaan uit noodzaak.

De volgende vragen nodigen uit tot een zachte verkenning:

- Wie ben ik geworden om te kunnen overleven?
- Wat heb ik onderweg ontwikkeld aan kracht, aanpassing en waakzaamheid?
- En wat past daar vandaag nog bij – en wat niet meer?

Het ontwikkelen van een intern kompas

Herstel betekent vaak: het (her)ontdekken van een innerlijk richtingsgevoel. Een intern kompas helpt je afstemmen op: wat je voelt, wat je basaal nodig hebt, waar je primair behoefte aan hebt, wat je zelf wilt, wat voor jou van waarde is, hoe je wilt leven en samenleven en wat je gelooft over jezelf, de ander en de wereld. Dit kompas ontwikkelt zich niet in één keer, maar in kleine, herhaalde ervaringen van veiligheid.

Wat helpt bij herstel en ontwikkeling

Verschillende ingangen kunnen ondersteunend zijn:

Psycho-educatie

Begrijpen wat er gebeurt in het zenuwstelsel, in hechting en in overleving, kan schaamte verminderen en mildheid vergroten

Herstellen van het contact met het lichaam

Het lichaam is vaak de eerste plek waar signalen zichtbaar worden. Leren luisteren, voelen en respecteren is een basis voor herstel.

Inzicht krijgen

Doorzien van ‘kinderlijke logica’ en misplaatste overtuigingen die ooit helpend waren, maar nu belemmerend kunnen zijn.

(H)erkennen van emoties

Gevoelens leren herkennen, toelaten, dragen en er betekenis aan geven.

Onderscheiden wat van jou is en wat niet

Niet alles wat je voelt of draagt, hoort bij jou. Soms gaat het om oude loyaliteiten of overgenomen lasten.

Relatie en verbinding

Herstel voltrekt zich vaak in relatie. Dat betekent: groeien in vertrouwen, leren omgaan met nabijheid en intimiteit en oefenen met afstemmen op jezelf én de ander. Hier hoort ook bij: bewustzijn van een ‘ja’ en een ‘nee’, het ontwikkelen van een eigen wil en doelen en verantwoordelijkheid kunnen dragen

Een geïntegreerd levensverhaal

Voor veel mensen betekent herstel ook: stukjes van de eigen levensgeschiedenis hervinden, woorden vinden voor wat er was en de eigen waarheid toelaten. Niet om vast te blijven zitten in het verleden, maar om het een plek te geven in het geheel van wie je bent.

De behoedzame herstelbeweging

Herstel laat zich niet afdwingen. Het ontvouwt zich vaak in drie bewegingen:

1. **Ontwikkelen en ondersteunen**
Veiligheid, draagkracht en hulpbronnen versterken.
2. **Ontsluiten**
Dat wat vastzat, mag voorzichtig in beweging komen.
3. **Ontmoeten**
Jezelf, de ander en het leven weer kunnen ontmoeten, met meer aanwezigheid.

Wat helpt echt: afstemmen, vertragen en ruimte geven. En ook: de grenzen van praten erkennen. Begeleiding die uitnodigt, niet dwingt, ondersteunt dit proces.

In jouw tijd, in jouw tempo

Herstel is een proces. Geen rechte lijn, geen eindpunt. Het vraagt eigen regie, keuzevrijheid en respect voor het tempo van het lichaam. Je mag kiezen. Je mag voelen. Je mag jezelf zijn. Trauma is geen zwakte. Het laat zien dat je lichaam jou heeft willen beschermen. En: **herstel is mogelijk.**

Mildheid is de moed om jezelf toe te laten zoals je bent

Werkbladen & Reflectiepagina's

– behorend bij Deel 3 –

De volgende werkbladen zijn bedoeld als ondersteuning, niet als opdracht. Je hoeft ze niet allemaal te doen. Kies wat past bij jou, op dit moment.

Neem de tijd. Je kunt één vraag per keer laten landen.

Soms is voelen genoeg.

Houd pen en papier en eventueel
kleurpotloden en stiften bij de hand.



Vooraf

Zoek een rustige plek. Misschien helpt het om even een hand op je lichaam te leggen en een paar keer rustig uit te ademen. Vraag jezelf niet af wat *het juiste antwoord* is, maar: *Wat wil zich nu laten zien?*

Verkennen

1. Wie ben ik geworden om te kunnen overleven?

Sta stil bij de vraag:

Welke versie van mij was nodig in mijn gezin, familie of omgeving?

- Was ik degene die zich aanpaste?
- Degene die sterk was?
- Degene die zorgde, waakte, zich terugtrok of juist zichtbaar werd?

Schrijf of teken wat opkomt.

2. Welke kwaliteiten heb ik onderweg ontwikkeld?

Veel overlevingsstrategieën hebben ook krachten voortgebracht.

- Wat kan ik goed?
- Waar ben ik gevoelig of opmerkzaam in geworden?
- Welke vaardigheden hebben mij geholpen om verder te komen?

Probeer deze kwaliteiten niet te kleineren. Ze waren ooit nodig.

3. Welke patronen waren ooit helpend?

Denk aan patronen in denken, voelen of handelen die jou hebben beschermd.

- Pleasen
- Controle houden
- Afstand nemen
- Alert zijn op anderen
- Zelfstandig alles oplossen

Vraag jezelf:

Waarvoor hebben deze patronen mij beschermd?

4. Wat begint nu te knellen?

Sommige patronen die vroeger hielpen, kunnen vandaag belastend worden.

- Waar loop ik nu tegenaan?
- Wat kost mij energie?
- Waar verlang ik naar meer ruimte of zachtheid?

Je hoeft hier niets in te veranderen. Alleen **opmerken** is genoeg.

Reflectie – mild kijken

Sluit dit werkblad af met de vraag:

Wat mag ik hierover met mildheid bekijken?

Misschien helpt het om één zin te noteren, zoals:

- *Het is begrijpelijk dat ik zo ben geworden.*
- *Dit was ooit een oplossing.*
- *Ik hoef mezelf hier niet om te veroordelen.*

Leg dit werkblad daarna even weg.

Soms werkt het verder, zonder dat je het merkt.

*Traumasporen verweven in
jouw lijf en leven*

Soms ben je zomaar de draad kwijt.

*Waar een draad loslaat, ontstaat ruimte
om te hechten en af te hechten.*

José Al

Auteur Het bevuilde nest

Werkblad 1 – Mijn interne kompas

Dit werkblad helpt je om stil te staan bij jouw **innerlijke richting**.

Niet vanuit wat hoort of verwacht wordt, maar vanuit wat zich van binnenuit aandient. Een intern kompas ontwikkelt zich wanneer je leert luisteren naar je lichaam, je gevoelens en je verlangens. Dat vraagt geen haast. Soms is één vraag al genoeg. Neem de tijd.

Je hoeft dit werkblad niet in één keer te doen.

Vooraf – even landen

Ga comfortabel zitten. Leg eventueel een hand op je buik of borst en adem rustig uit. Vraag jezelf zacht: *Wat is er nu, op dit moment?*

Verkennen – luisteren naar binnen

1. Wat voel ik? Richt je aandacht eerst op je lichaam.

- Wat voel ik lichamelijk (spanning, warmte, zwaarte, rust)?
- Welke emoties zijn aanwezig, zonder ze te hoeven verklaren?

Je kunt woorden gebruiken, kleuren, symbolen of lijnen.

2. Wat heb ik basaal nodig? Denk aan basisbehoeften, zoals:

- rust
- veiligheid
- nabijheid of juist ruimte
- steun
- helderheid

Vraag jezelf:

Als ik eerlijk luister, wat heb ik dan nodig?

3. Waar verlang ik op dit moment naar? Verlangen gaat vaak dieper dan behoefte.

- Waar verlang ik naar in mijn leven?
- Wat mis ik misschien?
- Wat roept iets in mij zachtjes?

Laat het verlangen bestaan, zonder er iets mee te moeten.

4. Wat wil ik – los van verwachtingen van anderen? Deze vraag kan spannend zijn.

- Wat wil ik, als ik even niet hoeft te zorgen, aanpassen of voldoen?
- Welke stem is van mij?

Misschien merk je hier verschillende innerlijke stemmen op. Dat is oké.

5. Wat is voor mij van waarde? Waarden zijn richtingaanwijzers.

- Wat vind ik belangrijk in hoe ik leef?
- Wat wil ik belichamen in mijn contact met anderen?
- Waar wil ik trouw aan zijn?

Je hoeft geen lijst te maken. Eén woord kan genoeg zijn.

6. Hoe wil ik leven en samenleven? Sta stil bij jouw plek in de wereld.

- Hoe wil ik omgaan met anderen?
- Wat betekent verbinding voor mij?
- Wat is voor mij een kloppende manier van samenleven?

7. Wat geloof ik over mezelf, de ander en de wereld? Dit zijn vaak oude overtuigingen.

- Wat geloof ik over wie ik ben?
- Wat geloof ik over anderen?
- Is de wereld voor mij vooral veilig, onveilig, onvoorspelbaar?

Je hoeft deze overtuigingen niet te veranderen. Alleen **herkennen**.

Verbinden met de drie harten

Neem aan het eind even afstand en kijk naar wat je hebt opgeschreven of gevoeld.

Vraag jezelf:

- Wat komt vooral uit mijn **open hart** (authentiek, levendig, verbonden)?
- Wat komt uit mijn **gesloten hart** (bescherming, controle, aanpassen)?
- Wat raakt aan mijn **gewonde hart** (oud zeer, kwetsbaarheid)?

Alles mag er zijn.

Je interne kompas wordt helderder wanneer je **alle drie de harten erkent**.

Reflectie

Welke antwoorden verrassen me?

Misschien omdat ze nieuw zijn.

Misschien omdat ze afwijken van wat je dacht te moeten voelen.

Schrijf of noteer:

- Wat raakt me?
- Wat wil ik onthouden?

Leg dit werkblad daarna even weg.

Het kompas werkt ook door zonder woorden

Werkblad 2 – Mijn ja en mijn nee

Dit werkblad gaat over **grenzen**. Niet de grenzen die je bedenkt, maar de grenzen die je lichaam al kent. Veel mensen met vroegkinderlijke ervaringen hebben geleerd hun *ja* of *nee* te negeren om de verbinding te behouden. Dit werkblad helpt je om opnieuw te luisteren naar wat zich van binnenuit aandient.

Neem één concrete situatie in gedachten. Iets kleins is genoeg.

Vooraf – even vertragen

Ga rustig zitten.

Voel je voeten op de grond.

Adem een keer langzaam uit.

Zeg eventueel innerlijk: *Ik hoef niets te veranderen. Ik ga alleen luisteren.*

Verkennen

1. Wanneer voelde ik een duidelijke ja? Denk aan een moment waarop iets voor jou kloppend voelde.

- Wat was de situatie?
- Met wie was je?
- Wat maakte dat het een ja was?

Je hoeft dit niet te verklaren. Alleen **herinneren**.

2. Hoe merkte ik dat in mijn lichaam? Breng je aandacht naar je lichaam.

- Voelde je ruimte, ontspanning, energie?
- Was er warmte, stevigheid, rust?
- Veranderde je ademhaling?

Schrijf of teken wat je opmerkt.

Het lichaam spreekt vaak zachter dan het hoofd.

3. Wanneer voelde ik een nee? Denk aan een moment waarop iets eigenlijk niet klopte.

- Waar zei je vanbinnen nee?
- Wat was de situatie?
- Wat raakte je daarin?

Ook hier: geen oordeel. Alleen waarnemen.

4. Wat deed ik toen met die nee? Sta stil bij je reactie.

- Sprak ik mijn nee uit?
- Ging ik eroverheen?
- Paste ik me aan?
- Werd ik stil, boos of trok ik me terug?

Vraag jezelf: *Wat probeerde ik hiermee te beschermen?*

Verbinden met de drie harten

Kijk nu naar je antwoorden en voel even na.

- Kwam mijn **ja** vooral uit mijn *open hart* (authenticiteit, levenswil)?
- Kwamen mijn **nee** of het negeren daarvan uit mijn *gesloten hart* (bescherming, overleving)?
- Raakte dit aan mijn *gewonde hart* (oud zeer, angst om verbinding te verliezen)?

Alles wat je ziet, is begrijpelijk.

Grenzen zijn ooit gevormd in relatie tot veiligheid.

Reflectie – mild en realistisch

Wat heb ik nodig om mijn ja of nee serieus te nemen?

Denk bijvoorbeeld aan:

- meer tijd
- meer lichaamsbewustzijn
- steun van iemand anders
- toestemming om te oefenen
- veiligheid om te mogen teleurstellen

Schrijf één zin of woord op dat je mee wilt nemen.

Afsluitende uitnodiging

Je hoeft je ja of nee niet meteen te *doen*.

Het herkennen ervan is al een beweging richting herstel.

Je lichaam weet vaak al langer wat klopt.

Dit werkblad helpt je om weer te leren luisteren.

Werkblad 3 – Emoties herkennen en dragen

Emoties zijn geen probleem dat opgelost moet worden. Ze zijn signalen van binnenuit, die iets willen laten weten. Voor veel mensen met vroegkinderlijke ervaringen waren emoties ooit te groot, te gevaarlijk of te eenzaam om te voelen. Dit werkblad helpt je om **op een veilige, gedoseerde manier** opnieuw contact te maken met wat zich aandient.

Kies één emotie die de afgelopen tijd aanwezig was. Iets kleins is voldoende.

Vooraf – veiligheid eerst

Ga rustig zitten.

Voel de ondergrond onder je lichaam.

Adem langzaam uit.

Zeg eventueel innerlijk: *Ik mag dit op mijn manier en in mijn tempo doen.*

Verkennen

1. Welke emotie was dit? Geef de emotie een naam, als dat lukt.

Bijvoorbeeld:

- verdriet
- boosheid
- angst
- schaamte
- blijdschap
- leegte

Als er geen woord komt, mag je ook een kleur, beeld of gevoel noteren.

2. Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam? Breng je aandacht naar je lichaam.

- Zit het in je borst, buik, keel, schouders, hoofd?
- Is het scherp, zwaar, warm, drukkend, beweeglijk?

Je hoeft het niet precies te weten. Alleen **opmerken**.

3. Wat gebeurt er als ik er even bij blijf? Blijf een paar ademhalingen bij deze emotie, zonder iets te veranderen.

- Wordt het sterker, zwakker of blijft het hetzelfde?
- Verandert de plek of de intensiteit?
- Komt er iets anders bij?

Als het te veel wordt: open je ogen, voel je voeten, pauzeer.

Je hoeft niet door.

4. Welke betekenis zou deze emotie kunnen hebben? Emoties dragen vaak een boodschap.

Vraag jezelf zacht:

- Wat wil deze emotie mij laten weten?
- Waar heeft dit misschien mee te maken?
- Gaat dit over *nu* of raakt het ook iets van *toen*?

Laat het antwoord komen zonder te zoeken.

Verbinden met de drie harten

Sta even stil bij wat je hebt ervaren.

- Komt deze emotie vooral uit mijn **gewonde hart** (oud zeer, gemis, pijn)?
- Probeert mijn **gesloten hart** mij te beschermen door de emotie te dempen of weg te houden?
- Is er ook iets van mijn **open hart** voelbaar (opluchting, levendigheid, waarheid)?

Emoties hoeven niet opgelost te worden om gedragen te kunnen worden.

Zin om af te maken

Deze emotie wil mij misschien iets laten weten over...

Schrijf de zin af, precies zoals hij komt. Ook een half woord is genoeg.

Afronden – weer terug naar het nu

Leg een hand op je lichaam.

Noem in jezelf drie dingen die je nu ziet of hoort.

Zeg eventueel:

Dit was toen. Ik ben nu hier.

Je hebt iets gevoeld. Dat is al een beweging.

Werkblad 4 – Eigen en niet-eigen

Soms dragen we gevoelens, lasten of verantwoordelijkheden die niet (meer) van ons zijn. Niet bewust, maar uit loyaliteit, liefde of noodzaak. Dit werkblad nodigt je uit om met zachtheid te onderzoeken: *Wat hoort bij mij – en wat niet?*

Je hoeft niets los te laten.
Alleen **onderscheiden** is al een beweging.

Vooraf – landen in het lichaam

Ga rustig zitten.
Voel je voeten op de grond of je lichaam op de stoel.

Zeg eventueel innerlijk: *Ik hoef niets terug te geven wat nog niet kan.*

Verkennen

1. Wat draag ik mogelijk voor een ander?

Sta stil bij gevoelens of verantwoordelijkheden die zwaar of verwarrend voelen.

- Draag ik verdriet, schuld, angst of zorg die niet helemaal van mij lijkt?
- Voel ik me verantwoordelijk voor het welzijn van een ander?
- Loop ik rond met iets wat ouder voelt dan ikzelf?

Schrijf of teken wat zich aandient.

2. Waar heb ik dat geleerd?

Deze vraag gaat niet over schuld, maar over context.

- In welk gezin, welke relatie of welke situatie heb ik dit leren dragen?
- Wie had het moeilijk?
- Waar was ik loyaal aan?

Misschien gaat het over je ouders, grootouders of eerdere generaties.

3. Wat hoort vandaag bij mij?

Breng nu de aandacht naar jezelf.

- Wat is écht van mij?
- Welke gevoelens, verlangens of behoeften horen bij mijn eigen leven?
- Wat voel ik wanneer ik dit onderscheid maak?

Het eigene is meestal **lichter, helderder of rustiger**.

4. Wat mag ik (voorzichtig) teruggeven?

Teruggeven is geen afwijzen, maar erkennen dat iets niet van jou is.

Je kunt dit innerlijk doen, bijvoorbeeld met een zin als:

- *Dit hoort bij jou, niet bij mij.*
- *Ik laat dit waar het hoort.*

Doe dit alleen in gedachten. Het hoeft niet ‘goed’ te voelen.

Verbinden met de drie harten

Sta even stil bij wat je hebt onderzocht.

- Raakt dit vooral mijn **gewonde hart** (oud zeer, gemis, verdriet)?
- Probeer mijn **gesloten hart** te beschermen door alles vast te houden?
- Ontstaat er in mijn **open hart** iets van ruimte of helderheid?

Alles wat je ervaart, is begrijpelijk.
Loyaliteit is vaak een vorm van liefde.

Lichamelijke check

Neem een moment om te voelen:

Wat verandert er in mijn lichaam bij deze gedachte?

- Wordt het zwaarder of lichter?
- Ontstaat er meer ruimte of juist spanning?
- Wil mijn lichaam iets bewegen, zuchten of pauzeren?

Laat het lichaam het tempo bepalen.

Afronding

Je hoeft niets definitief los te laten.
Soms is het genoeg om te weten:

Dit is niet alleen van mij.

Dat weten kan al ontlasten.

Werkblad 5 – Mijn hulpbronnen

Herstel groeit niet alleen door te kijken naar wat pijn doet, maar ook door te **voeden wat ondersteunt**. Hulpbronnen zijn alles wat je zenuwstelsel helpt om (weer) een gevoel van veiligheid, rust of stevigheid te ervaren.

Dit werkblad nodigt je uit om jouw hulpbronnen te herkennen en bewust te versterken. Het hoeven geen grote dingen te zijn. Juist het kleine werkt.

Vooraf – even landen

Neem een moment om te voelen waar je bent. Voel je adem, je lichaam, de ruimte om je heen. Zeg eventueel innerlijk *Ik mag steun ontvangen*.

Verkennen

1. Wat helpt mij tot rust te komen? Denk aan momenten waarop je systeem iets kan ontspannen.

- Wat helpt mijn lichaam tot rust te komen?
- Wat helpt mijn hoofd stiller te worden?
- Wat helpt mijn hart zachter te worden?

Voorbeelden kunnen zijn: adem, wandelen, muziek, natuur, warmte, stilte, bewegen, schrijven.

2. Wie of wat geeft mij een gevoel van veiligheid? Veiligheid kan relationeel, lichamelijk of innerlijk zijn.

- Bij wie voel ik me gezien of welkom?
- Wat of wie voelt betrouwbaar?
- Is er iets in mijzelf dat steunend voelt?

Het mag ook iets zijn dat niet altijd beschikbaar is, maar wel *herinnerd* kan worden.

3. Welke plekken, activiteiten of rituelen ondersteunen mij? Hulpbronnen zitten vaak in het alledaagse.

- Zijn er plekken waar ik me veiliger voel?
- Activiteiten waarbij ik mezelf kan zijn?
- Kleine rituelen die mij helpen landen of afronden?

Schrijf alles op wat in je opkomt, ook als het eenvoudig lijkt.

Verbinden met de drie harten

Sta even stil bij je lijst.

- Welke hulpbronnen voeden mijn **open hart** (authenticiteit, levenskracht)?

- Welke helpen mijn **gesloten hart om** te ontspannen en minder te hoeven beschermen?
- Welke geven steun aan mijn **gewonde hart** (troost, zachtheid)?

Je hoeft niet alles tegelijk te gebruiken. Eén hulpbron is genoeg.

Oefening – koesteren (20–30 seconden)

Kies één **hulpbron** uit je lijst. Breng deze nu bewust onder de aandacht:

- voel het effect in je lichaam
- blijf er 20–30 seconden bij
- merk op wat er verandert (of niet)

Je hoeft niets te bereiken.

Alleen **opmerken** is voldoende.

Dit korte koesteren helpt het zenuwstelsel om nieuwe, veilige ervaringen op te slaan.

Afronding

Sluit af met de zin:

Deze hulpbron kan mij ondersteunen wanneer het spannend wordt.

Je mag dit werkblad vaker gebruiken.

Hulpbronnen groeien door aandacht.

Werkblad 6 – Mijn herstelbeweging

Ontwikkelen – Ontsluiten – Ontmoeten

Herstel is geen rechte weg en geen stappenplan dat je moet “afwerken”.
Het is een **beweging** die zich ontvouwt in jouw tempo, afgestemd op wat jouw systeem aankan.

Dit werkblad helpt je om te verkennen **waar jij nu staat** in jouw herstelbeweging – zonder oordeel, zonder haast.

Vooraf – even afstemmen

Neem een rustig moment.
Leg eventueel een hand op je lichaam en adem een paar keer rustig uit. Zeg innerlijk:

Ik mag precies hier zijn.

1. Ontwikkelen & ondersteunen *(Het voeden van het authentieke Zelf – het open hart)*

Deze eerste beweging gaat over **draagkracht**.
Zonder voldoende steun is het niet veilig om iets te openen.

Sta stil bij de volgende vragen:

- Wat helpt mij om me iets steviger of veiliger te voelen?
- Welke hulpbronnen ondersteunen mijn lichaam en zenuwstelsel?
- Wat geeft mij een gevoel van basis, van “ik kan dit aan”?
- Wat helpt mijn **open hart** (levenskracht, nieuwsgierigheid) zichtbaar te blijven?

Je kunt denken aan:

- rustmomenten
- mensen of plekken
- structuur of ritme
- begeleiding
- iets wat je al langer helpt, ook al voelt het klein

Notitie:

Wat mag ik blijven voeden of uitbreiden?

2. Ontsluiten

(Het verzachten van het gesloten hart – bescherming mag ontspannen)

Ontsluiten betekent niet: forceren of doorbreken.

Het betekent: **iets minder hoeven dicht te houden.**

Deze beweging vraagt zachtheid en toestemming.

Verken voor jezelf:

- Waar voel ik dat ik mij bescherm, afsluit of inhoud?
- Welke patronen hielpen mij ooit om overleefd te blijven?
- Wat zou een **heel kleine beweging** kunnen zijn richting meer ruimte?
- Wat mag nog dicht blijven – en dat is oké?

Ontsluiten kan eruitzien als:

- iets uitspreken wat je normaal inslikt
- een grens voelen voordat je hem hoeft te verdedigen
- een emotie iets langer toelaten
- minder streng zijn voor jezelf

Lichamelijke check:

Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik denk aan “een klein beetje meer ruimte”?

3. Ontmoeten

(Het ontmoeten van oud zeer – het gewonde hart in aanwezigheid)

Ontmoeten betekent: niet alleen zijn met wat pijn doet.

Het gebeurt pas wanneer er voldoende **dragende schaal** is.

Sta stil bij:

- Waar ervaar ik (af en toe) contact met mezelf?
- Zijn er momenten waarop ik iets ouds voel zonder erin te verdwijnen?
- Met wie of wat kan ik dit delen?
- Wat helpt mij om **hier-en-nu** te blijven terwijl iets ouds zich laat zien?

Ontmoeten kan zijn:

- een gevoel herkennen en benoemen
- een herinnering toelaten zonder deze te analyseren
- ervaren dat je nu groter bent dan toen
- steun ervaren terwijl iets kwetsbaars aanwezig is

Reflectie:

Wat maakt dat dit nu (een beetje) mogelijk is?

Verbinding met de drie harten

Kijk terug naar wat je hebt opgeschreven:

- Wat voedt mijn **open hart**?
- Wat verzacht mijn **gesloten hart**?
- Wat ondersteunt mijn **gewonde hart** bij het ontmoeten?

Je hoeft niet alles tegelijk te doen.

Herstel beweegt zich vaak in een **golvende volgorde**.

Afronding

Maak deze zin af:

Mijn herstelbeweging op dit moment vraagt vooral om...

Neem dit mee als kompas, niet als opdracht.

Herinnering

Je hoeft niets te forceren.

Je hoeft nergens “doorheen”.

Herstel ontstaat waar **veiligheid, tijd en aanwezigheid** samenkomen.

*Behoedzaamheid is geen vertraging,
maar de snelste weg naar duurzame heling.*

Werkblad 7 – Afsluitende reflectie

Een moment van afronden, zonder afsluiten

Dit werkblad nodigt je uit om stil te staan bij wat je onderweg bent tegengekomen.
Niet om alles samen te vatten of te begrijpen, maar om **te erkennen wat is geraakt**.

Neem de tijd. Je kunt dit werkblad ook meerdere keren invullen, op verschillende momenten.

Even landen

Zoek een rustige plek.
Voel je lichaam, je adem, de ruimte om je heen.

Zeg eventueel innerlijk:

Wat ik heb gedaan, is genoeg voor nu.

Terugblik – wat heb ik aangeraakt?

Sta stil bij de volgende vragen en schrijf wat zich aandient.
Dat mogen woorden zijn, zinnen, steekwoorden of beelden.

1. Wat neem ik mee uit dit boek?

- Wat raakte mij?
- Wat herkende ik?
- Wat voelde nieuw of verhelderend?

2. Wat heeft mij geholpen of gesteund?

- Welke uitleg, oefening of woorden gaven rust of herkenning?
- Wat voelde voedend voor mijn open hart?
- Wat bracht verzachting in mijn gesloten hart?

3. Wat voelde kwetsbaar of gevoelig?

- Waar merkte ik spanning, ontroering of weerstand?
- Wat wil ik hierin respecteren en niet forceren?

Je hoeft hier niets mee “te doen”. Alleen opmerken is voldoende.

Vooruitblik – wat mag klein en haalbaar zijn?

4. Wat voelt als een eerste, haalbare stap?

- Iets wat ik kan laten
- Iets wat ik kan blijven doen
- Iets wat ik mezelf wil toestaan

Denk klein. Herstel groeit in microbewegingen.

5. Wat wil ik mezelf toewensen?

Schrijf dit als een zachte zin, bijvoorbeeld:

- meer rust
- meer vertrouwen
- meer ruimte om mezelf te zijn
- meer mildheid

Of laat je eigen woorden ontstaan.

Verbinding met jezelf

Leg eventueel een hand op je lichaam en voel:

- Waar voel ik iets van afronding?
- Waar voelt het nog open – en mag dat zo zijn?

Zeg innerlijk:

Ik hoef niet verder dan dit moment.

Afsluitende zin

Maak één van deze zinnen af, of kies er zelf één:

- *Wat ik nu vooral meeneem, is...*
- *Ik sta mezelf toe om...*
- *Mijn herstel mag zich verder ontvouwen in...*

Herinnering

Dit boek is geen route die je moet afleggen.

Het is een plek waar je steeds weer kunt **terugkomen**.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Je hoeft het niet goed te doen.

Mildheid is de moed om jezelf toe te laten zoals je bent

Nawoord

Als je dit boek tot hier hebt gelezen, heb je mogelijk iets aangeraakt wat kwetsbaar is. Misschien herkenning, misschien ook verwarring of nieuwe vragen.

Herstel vraagt geen perfect inzicht en geen snelle stappen. Het vraagt vooral dat je jezelf toestaat om te luisteren naar wat zich aandient – in gedachten, in gevoelens en in het lichaam.

De thema's die in dit e-book aan bod komen, raken aan diepe lagen van mens-zijn: verbinding, veiligheid, autonomie en vertrouwen. Het is niet ongewoon dat dit proces soms steun vraagt van een ander.

In mijn praktijk begeleid ik mensen die willen onderzoeken wat vroegkinderlijke ervaringen hebben betekend en hoe zij meer rust, veerkracht en verbondenheid kunnen ervaren in het hier-en-nu. Daarbij werk ik onder andere met lichaamsgerichte benaderingen, systemisch werk en Interactieve Zelf-Resonantie.

Op mijn website vind je aanvullende informatie, blogs en zelfhulp-e-books, waaronder:

- *Herstellen van het hechtingstrauma met Interactieve Zelf-Resonantie*
- *Vroegkinderlijk trauma – sporen van toen in het nu*

Misschien is dit boek voldoende voor nu. Misschien is het een eerste stap. Beide zijn goed.

Wat je pad ook is: je hoeft het niet te forceren en je hoeft het niet alleen te doen.

Ik wens je toe dat je met mildheid kunt blijven luisteren naar jezelf, en dat er onderweg momenten van ruimte, rust en ontmoeting mogen ontstaan.

Lieve groet,

Loes Wiegand