

Zacht kijken naar pijn

Een gids over trauma informed begeleiden



**PRAKTIJK
LOES
WIEGAND**



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen
www.loeswiegand.nl

Voorwoord

Lieve lezer,

Soms komen we op een punt in het leven waarop we voelen: zo wil ik niet verder, maar ik weet ook nog niet hoe dan wel. Misschien herken je dat. Misschien draag je een stille last, of voel je je steeds moe, gespannen of vervreemd van jezelf. Misschien heb je al van alles geprobeerd, maar blijft iets in jou roepen om écht gezien te worden.

Dit boek is ontstaan vanuit mijn levensreis – een pad vol vragen, verlies, omwegen en ontmoetingen. Als kind, als verpleegkundige, als moeder en later als begeleider leerde ik dat pijn niet per se hoeft te verdwijnen om ruimte te maken voor zachtheid. Soms is het genoeg dat er iemand naast je zit. Iemand die met je meekijkt, zonder oordeel. Die helpt te voelen wat te lang ingehouden is. Die ziet dat je verhaal ertoe doet.

Met dit boek wil ik niet alleen kennis en inzichten delen over trauma informed begeleiden, maar je ook een gevoel geven van hoe deze benadering in de praktijk werkt. Je vindt informatie, voorbeelden en oefeningen die uitnodigen om stil te staan bij jezelf. Misschien herken je jezelf in wat je leest. Misschien roept het verlangen op naar begeleiding die afgestemd is op wie jij bent.

Mijn begeleiding is bedoeld voor volwassenen en ouderen – uit zowel westerse als niet-westerse culturen – die leven met de naweeën van verlies, stress, vroege ervaringen of ontworteling. In mijn praktijk ben je welkom zoals je bent, met je eigen ritme, achtergrond en verhaal. We kunnen elkaar ontmoeten in een warme praktijkruimte, al wandelend in de natuur, online of bij jou thuis. Ook hybride begeleiding is mogelijk – flexibel, menselijk en afgestemd op jouw leven.

"Zacht kijken naar pijn" is geen handleiding of oplossing. Het is een uitnodiging. Om stil te worden bij wat zich in jou aandient. Om in verbinding te komen met wat in je lijf en hart leeft. En om jezelf – stukje bij beetje – terug te vinden, in je eigen tempo.

Ik wens je een reis toe vol mildheid. En dat dit boek als een zachte metgezel met je mee mag lopen.

Met aandacht en verbondenheid,
Loes Wiegand



<https://loeswiegand.nl>



Inhoudsopgave

Voorwoord

Biografie

1. Wat is Trauma Informed Therapy?	6
o Geen ‘behandeling’, maar ontmoeting	
o Oefening; Waar voel ik me veilig?	
2. Hoe trauma zich toont in gedrag en lichaam	8
o Overlevingsmechanismen (bevriezen, vluchten, vechten, pleasen)	
o Het lichaam herinnert zich	
o Oefening; Luisteren naar je lijf	
3. De zes pijlers van een trauma informed benadering	10
o Veiligheid	
o Vertrouwen en transparantie	
o Keuzevrijheid	
o Samenwerking	
o Erkenning en bekrachtiging	
o Culturele en persoonlijke sensitiviteit	
o Oefening; Hoe wil ik ontvangen worden?	
4. Wat betekent trauma informed werken in de praktijk?	12
o Verschillende vormen van begeleiding	
o Oefening; Hoe ziet ‘helend contact’ eruit voor mij?	
5. Samen op weg- ruimte voor jou en je dierbaren	14
o Begeleiding die aansluit bij jou	
o Wat is de rol van een naaste?	
o Oefening; Wie of wat geeft mij steun?	
6. Trauma en het Lichaam	16
o Het lichaam onthoudt wat het hoofd vergeet	
o Neurobiologie als sleutel tot mildheid	
o Oefening; Mijn lichaam als gids	
7. De kracht van relatie en aanwezigheid	18
o Waarom de relatie zo belangrijk is	
o Oefening; Herinnering aan helende aanwezigheid	
8. Traumasensitief werken in een transculturele context	20
o Tussen werelden	
o Zacht kijken naar verschillen	
o Oefening; Mijn roots, mijn ritme	
9. Reflectievragen en zelfhulp-oefeningen	23
o Zelfreflectie – wie ben ik vandaag?	
o Kunstzinnige oefeningen	
o Oefeningen met naaste	
o Oefening; Terugkijken en vooruitblikken	
10. Nawoord: Zacht kijken, stevig staan	26





Praktijk Loes Wiegand



Biografie

Mijn roots liggen in gezinnen waarin oorlog, verlies en ontheemding diepe sporen hebben nagelaten.

Mijn vader groeide op tussen twee werelden: geboren in Nederlands-Indië, als kind gescheiden van zijn ouders die de oorlog doorbrachten in een Jappenkamp. Mijn moeder ervoer op jonge leeftijd de angst en eenzaamheid van de oorlogsjaren in Nijmegen. Zowel de onbesproken pijn als de stille veerkracht van mijn ouders hebben mijn levenspad diep beïnvloed.

In een omgeving waar weinig ruimte was voor kind-zijn, nam ik al jong de zorgende rol op me.

Later, als gespecialiseerd verpleegkundige en organisatieadviseur, leek ik alles onder controle te hebben – tot ik mezelf verloor. De reguliere zorg bood mij geen passend antwoord. Ik besloot mijn intuïtie te volgen en ontdekte methodes die het lichaam en de ziel met elkaar verbinden. Deze innerlijke reis bracht me terug bij mezelf én bij mijn roeping: anderen begeleiden in het hervinden van balans en veerkracht.

Ik ben medisch geschoold als kinder- en spoedeisende hulpverpleegkundige. Vanuit die achtergrond heb ik achteraf beseft dat we in de medische wereld – ondanks onze intenties – ook trauma kunnen veroorzaken. Ingrepen en ervaringen waarvan we nu weten dat ze diepe impact kunnen hebben, kregen toen vaak geen emotionele bedding.

Het lichaam draagt die ervaringen vaak langdurig mee – in de vorm van buikklachten, rugpijn, hormonale verstoringen, of zelfs chronische aandoeningen zoals diabetes.

Mijn diploma psychosociale basiskennis stelt mij in staat om klachten en diagnoses uit de geestelijke gezondheidszorg te vertalen naar wat er in het lichaam is opgeslagen.

Ik zie lichaam en geest niet los van elkaar – maar als één samenhangend verhaal van wat iemand is overkomen.

Mijn persoonlijke achtergrond heeft mijn vermogen verdiept om met aandacht te luisteren naar wat onbewust lichamelijk en psychisch doorwerkt in mensenlevens.

Ik begrijp hoe pijn die niet wordt geheeld generaties lang voelbaar blijft.

Vanuit mijn eigen levenservaring en de studies die ik in binnen- en buitenland volgde, begeleid ik mensen bij het verwerken van trauma, verlies en levensvragen – met oog voor wat zichtbaar is én voor wat leeft in de onderstroom.

Mijn grootste leermeesters zijn:

- **Margriet Wentink** – IZR en meergenerationele traumaverwerking
 - **Riet Fiddelaers-Jaspers** – verlieskunde en systemisch werken
 - **José Al** – vroegkinderlijk en seksueel trauma, beeldtaal en systemische duiding
 - **Hilbrand Westra & Monique Bolung** – transcultureel systemisch werken
- Daarnaast volgde ik digitale scholingen van o.a. **Franz Ruppert**, **Gabor Maté**, **Bessel van der Kolk**, **Janina Fisher**, **Deb Dana** en **Richard Schwartz**.





Praktijk Loes Wiegand



In Hendrik-Ido-Ambacht deel ik een warm thuis met mijn echtgenoot.
Ik ben moeder en oma – rollen die me diep verbinden met het leven in al zijn facetten.
In mijn vrije tijd vind ik rust en inspiratie in de natuur, tijdens lange wandelingen en fietstochten en ik ben dol op de zee.
Ook kunst raakt me: het opent nieuwe perspectieven en laat me steeds opnieuw verwonderen.
En wanneer ik niet buiten ben, verlies ik me graag in een goed boek.





Hoofdstuk 1

Wat is Trauma Informed Therapy?

Een zachte benadering van wat pijn doet, zonder oordeel

Soms voelen we ons gespannen, uitgeput, prikkelbaar, verdrietig, of juist helemaal afgestompt. We proberen door te gaan, ons aan te passen, het te begrijpen. En toch... blijft er iets knagen. Iets wat we niet zomaar kunnen 'wegdenken'.

Trauma informed therapy is geen methode of kant-en-klaar stappenplan. Het is een manier van **kijken en begeleiden** die uitgaat van begrip in plaats van oordeel.

Niet: *Wat is er mis met je?*

Maar: *Wat is jou overkomen?*

En: *Wat heb je nodig om je weer veilig en verbonden te voelen – in je lijf, in je leven, in contact met anderen?*

Geen 'behandeling', maar ontmoeting

In mijn praktijk werken we niet met etiketten of diagnoses. We werken met **wie jij bent** – in jouw tempo, in jouw taal, met jouw achtergrond en levenservaring.

Soms komt dat wat je hebt meegemaakt uit je jeugd, uit je familiesysteem, uit migratie-ervaringen, of uit de manier waarop je lichaam ooit geleerd heeft om te overleven.

Je hoeft dat niet allemaal te kunnen uitleggen. Je mag het gewoon voelen. En je mag daar samen met mij mee zijn.

Trauma informed werken betekent:

- **veiligheid centraal stellen**
- **keuzevrijheid respecteren**
- **samen onderzoeken, nooit forceren**
- **ruimte maken voor jouw unieke verhaal**
- **rekening houden met jouw lijf, jouw tempo en jouw grenzen**

Oefening: Waar voel ik me veilig?

Sta even stil bij de vraag: *Waar voel ik me op mijn gemak?*

Denk aan een plek, een moment, een persoon, of zelfs een geur of geluid.

Laat dat beeld of gevoel even helemaal binnenkomen. Adem rustig in en uit.

Leg eventueel een hand op je hart of buik. Zeg zacht tegen jezelf:

"Ik mag veiligheid voelen."

Herhaal dit als dagelijkse anker, hoe klein ook. Veiligheid begint bij het erkennen van wat goed voelt.





Praktijk Loes Wiegand



Wil je begeleiding die zacht is, afgestemd en veilig?

In mijn praktijk ontmoet ik mensen die het moeilijk vinden om zichzelf te begrijpen, maar die wél verlangen naar rust, verbinding en richting.

Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft het niet precies te kunnen uitleggen. Je hoeft alleen maar te verschijnen – in jouw vorm, in jouw tempo.

Wil je onderzoeken of trauma informed begeleiding iets voor je is? Je bent van harte welkom via mijn website. Ook als je nog twijfelt of vragen hebt.

"Trauma is niet wat ons overkomt, maar wat we in onszelf dragen als gevolg van wat ons overkwam."

— Gabor Maté





Hoofdstuk 2

Hoe trauma zich toont in gedrag en lichaam

Als je lijf spreekt vóórdat jij het begrijpt

Soms zeggen mensen: “Maar ik heb toch geen trauma?”

Toch voelen ze zich snel gespannen, overprikkeld, teruggetrokken of juist overalert. Ze slapen slecht, voelen zich ‘altijd aan’, of hebben het gevoel zichzelf kwijt te zijn.

Trauma is niet altijd een zichtbaar litteken. Soms is het een ervaring die te groot was om op dat moment te verwerken. Je lichaam deed toen precies wat nodig was om je veilig te houden: overleven.

Overlevingsmechanismen

Je reactie op stress of overweldiging is niet 'raar'. Het is wijs. En universeel.

Er zijn vier veelvoorkomende manieren waarop mensen reageren wanneer ze zich bedreigd voelen:

- **Vechten** – je wordt boos, gaat in de weerstand, voelt je gespannen
- **Vlucht** – je trekt je terug, mijdt situaties, gaat 'uit contact'
- **Bevriezen** – je raakt verlamd, voelt niets meer, dissocieert
- **Pleasen** – je past je aan, zorgt voor anderen, gaat voorbij aan je eigen behoeften

Deze reacties kunnen lang blijven doorspelen, ook als het gevaar allang voorbij is. Het zijn geen ‘persoonlijkheidskenmerken’, maar beschermingslagen.

Het lichaam herinnert zich

Ons lichaam vertelt vaak eerder dat er iets is dan ons hoofd. Denk aan:

- een gespannen nek of schouders
- een druk op de borst
- een onrustig gevoel in je buik
- steeds moe zijn zonder reden
- schrikachtig reageren of alles onder controle willen houden

Voor veel mensen – zeker ook uit culturen waarin weinig over emoties wordt gepraat – is het lichaam de eerste plek waar onverwerkte ervaringen zich uitdrukken.

Je bent niet ‘gek’. Je bent wijs. Je lichaam wil je iets vertellen.





Praktijk Loes Wiegand



Oefening: Luisteren naar je lijf

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit.

Breng je aandacht naar je lichaam.

Stel jezelf de vraag: *"Welk deel van mijn lijf vraagt vandaag aandacht?"*

Leg daar – als dat fijn voelt – een hand neer.

Zeg zachtjes: *"Ik zie je. Ik luister."*

Je hoeft niets op te lossen. Alleen aanwezig zijn.

"Het lichaam liegt nooit. Het fluistert eerst... en schreeuwt als je het negeert."

— Anoniem

Wil je leren luisteren naar wat je lichaam vertelt?

In mijn praktijk werken we ook met het lichaam. Niet zwaar of ingewikkeld, maar met respect voor jouw tempo. Je hoeft niet alles onder woorden te brengen. Soms is het genoeg om even stil te staan, samen te ademen, te voelen.

Wat ik aanbied, komt niet alleen voort uit opleidingen of kennis – maar ook uit mijn eigen levenservaring. Ik ken trauma van binnenuit. Ik weet hoe het voelt om overweldigd te zijn, én hoe helend het is als iemand écht met je mee kan kijken, zonder oordeel.

In mijn begeleiding is ruimte voor zachtheid én diepgang. We kunnen elkaar ontmoeten in een veilige praktijkruimte, online, buiten in de natuur of – als dat beter voelt – bij jou thuis. Je bent welkom. Precies zoals je nu bent.

"Het lichaam liegt nooit. Het fluistert eerst... en schreeuwt als je het negeert."

— Anoniem





Hoofdstuk 3

De zes pijlers van een trauma informed benadering

Wat je mag verwachten in begeleiding – en wat je mag voelen in jezelf

Als je iets hebt meegemaakt dat je diep heeft geraakt – in je lichaam, je emoties, je vertrouwen – dan heb je niet alleen tijd nodig, maar ook een veilige bedding.

Een plek waar je niet beoordeeld wordt.

Waar je zelf mag aangeven wat je wel en niet wilt delen.

Waar je niets hoeft uit te leggen, maar waar je wél gehoord wordt.

Waar je weer mag thuiskomen bij jezelf.

Dat is wat een trauma informed benadering wil bieden:

geen therapie “van bovenaf”, maar een samenwerking op gelijk niveau.

In mijn praktijk werk ik vanuit zes pijlers die rust en ruimte geven. Ze vormen samen een zachte basis voor elke ontmoeting.

De zes pijlers

1. Veiligheid

We zorgen samen voor een setting waarin je je veilig kunt voelen. Dat kan in mijn praktijk, online, buiten in de natuur of bij jou thuis. Alles gebeurt in overleg. Jij bepaalt het tempo. Jouw grenzen worden gerespecteerd.

2. Vertrouwen en transparantie

Je mag weten wat er gebeurt en waarom. Ik werk open en duidelijk, zonder verborgen agenda's. Jij hebt altijd de regie.

3. Keuzevrijheid

Niets moet. Alles mag in overleg. Je kiest zelf hoe je erbij wilt zijn, wat je deelt en wat je (nog) voor jezelf houdt. Zelfs hoe je wilt zitten, of je iemand meebrengt, of je iets opschrijft of liever alleen voelt – alles is bespreekbaar.

4. Samenwerking

We doen het samen. Jij brengt jezelf mee; ik breng mijn ervaring, mijn openheid en mijn vermogen tot luisteren mee. We bouwen stap voor stap aan vertrouwen, zodat er iets nieuws mag ontstaan.





Praktijk Loes Wiegand



5. Erkenning en bekrachtiging

Jij bent niet je klachten. Je bent zoveel méér. Je hebt manieren gevonden om te overleven – die mogen erkend worden. En je hebt ook een kracht in je die ruimte verdient. Ik zie jou niet als 'iemand met een probleem', maar als iemand met een verhaal.

6. Culturele en persoonlijke sensitiviteit

Ik zie jou in jouw geheel – met je familiegeschiedenis, je achtergrond, je taal, je spiritualiteit of het ontbreken daarvan. Of je nu bent opgegroeid met stilte of met woorden, met taboes of met openheid: alles mag er zijn. Ik werk transcultureel, afgestemd op wie jij bent.

Oefening: Hoe wil ik ontvangen worden?

Neem een moment voor jezelf. Sluit je ogen.
Stel je voor dat je in gesprek gaat met iemand die je wil helpen.
Wat zou je graag willen voelen in dat contact?
Wat zou je níet willen?
Schrijf 3 woorden op die voor jou belangrijk zijn in een veilige ontmoeting.

Bijvoorbeeld: rust – openheid – ruimte.
Of: zacht – duidelijk – respectvol.
Houd deze woorden bij je. Je mag ze gebruiken als kompas.

Wat jij van mij mag verwachten

In mijn praktijk staat verbinding centraal. Je hoeft geen 'patiënt' te zijn. Je mag mens zijn. En ik ook.
Ik begeleid met kennis, ervaring én met de wijsheid die ik onderweg in mijn eigen leven heb opgedaan.

We ontmoeten elkaar op gelijkwaardige basis.
In jouw taal, in jouw tempo, met jouw verhaal.

Wil je weten hoe dat er voor jou uit kan zien? Je bent van harte welkom via mijn website.

"Veiligheid is niet de afwezigheid van gevaar. Het is de aanwezigheid van verbinding."
— Stephen Porges





Hoofdstuk 4

Wat betekent trauma informed werken in de praktijk?

Begeleiding waarin jij weer het stuur mag voelen

Soms denken mensen bij therapie aan praten over problemen, diagnoses stellen, of ‘oplossingen zoeken’. En ja, soms helpt praten. Maar vaak zit de pijn dieper dan woorden – in je lijf, in je hart, in ervaringen die niet gehoord zijn.

Trauma informed werken betekent dat ik jou **niet zie als iemand met een stoornis**, maar als iemand die iets heeft meegemaakt. Iemand die manieren heeft gevonden om door te gaan, hoe moeilijk ook. Iemand die niet alleen wil ‘begrijpen’, maar vooral wil **voelen wat veilig is, wat klopt, wat mag helen**.

In de praktijk betekent dat:

- Je mag **binnenkomen zoals je bent** – gespannen, verdrietig, nuchter, nieuwsgierig, aarzelend.
- We starten niet met “wat is je probleem?”, maar met:
“*Wat heb je nodig om je hier een beetje veilig te voelen?*”
- Je bepaalt zélf het tempo.
Sommige mensen willen eerst alleen luisteren. Anderen willen iets delen of bewegen. Alles mag.
- Er is aandacht voor **je lichaam**, omdat dat vaak eerder spreekt dan woorden. We kunnen werken met adem, aanraking (alleen als je dat wil), beweging, of stilzitten met je handen op je hart.
- Je hoeft niets uit te leggen dat je nog niet wilt vertellen. Je mag ook stil zijn.

Trauma informed werken betekent:

jij blijft eigenaar van jouw proces.

Ik loop een stukje met je mee. Soms ben ik stil. Soms stel ik een vraag. Soms reik ik een oefening aan.

Maar altijd vanuit gelijkwaardigheid en respect.

Verschillende vormen van begeleiding

In mijn praktijk kan begeleiding op verschillende manieren plaatsvinden, afgestemd op wat bij jou past:

- In mijn praktijkruimte in Hendrik-Ido-Ambacht (binnen of buiten)
- **Via beeldbellen** als je liever thuis blijft
- **Tijdens een wandeling** in de natuur
- **Per e-mail**, als schrijven jou helpt
- **Bij jou thuis**, als dat veiliger of praktischer voelt
- Samen met een dierbare – partner, kind, vriend(in)
- En ja, als jouw hond mee wil... ook die is welkom





Praktijk Loes Wiegand



Je hoeft niets alleen te doen. En je hoeft het ook niet allemaal 'te weten'. We zoeken samen.

Oefening: Hoe ziet 'helend contact' eruit voor mij?

Sluit je ogen en stel je voor:

Je zit tegenover iemand die je wil begeleiden.

Wat maakt dat je je ietsje meer opent?

Wat doet diegene wel – en vooral: wat doet diegene níet?

Schrijf op:

- Wat jou helpt om je veilig te voelen
- Wat je zou willen ervaren in contact
- Wat je absoluut níet wilt in begeleiding

Je wensen mogen gehoord worden. En ze mogen ook veranderen onderweg.

Zullen we samen kijken wat werkt voor jou?

Misschien herken je iets in dit hoofdstuk. Misschien roept het iets op, of voel je dat je hier wel meer over zou willen praten – maar je weet nog niet hoe.

Weet dan: je hoeft niet met een 'plan' te komen. Je hoeft alleen jezelf mee te nemen.

En ik ontvang je precies zoals je bent. Vanuit mijn ervaring, mijn leven, mijn opleidingen én mijn hart.

Voel je welkom om contact met me op te nemen via mijn website.

"We hoeven mensen niet te repareren. We mogen naast hen staan terwijl ze zichzelf herinneren."

— Anoniem





Hoofdstuk 5

Samen op weg – ruimte voor jou en je dierbaren

Begeleiding afgestemd op jouw leven, jouw tempo en jouw verbindingen

Soms komt iemand alleen.

Omdat het moeilijk is om te praten. Omdat je eerst zelf wilt voelen.

Soms komt iemand juist met een dierbare: een partner, een dochter, een vriend of vriendin.

En soms... komt er iemand met z'n hond – omdat die veilige, stille nabijheid meer zegt dan duizend woorden.

In mijn praktijk is er ruimte voor al deze vormen.

Begeleiding die aansluit bij jón

Wanneer je een pijnlijke of overweldigende ervaring hebt meegemaakt, is het vaak al moeilijk genoeg om er woorden aan te geven. Laat staan om ermee naar iemand toe te stappen.

Daarom wil ik je ontvangen zoals jij komt – met alles wat je wél en niet weet.

Begeleiding kan op verschillende manieren plaatsvinden:

- Alleen, als je tijd voor jezelf nodig hebt
- **Samen met iemand** die voor jou belangrijk is
- Met je **hond**, als die je steun geeft
- **Online** via beeldbellen, als dat prettiger voelt
- **Wandelend in de natuur**, met ruimte om te ademen
- Of bij jou **thuis**, als je liever in je eigen omgeving blijft

Er is geen vaste vorm. We stemmen samen af wat klopt – en we mogen dat onderweg ook bijstellen.

Wat is de rol van een naaste?

Soms kan het steunend zijn als iemand uit je omgeving een stukje met je meeloopt. Niet om je te redden of namens jou te spreken, maar om *bij je te zijn*.

In overleg kan een naaste:

- Aanwezig zijn bij een (deel van een) sessie
- Je helpen verwoorden wat lastig is
- Samen met jou een oefening doen
- Of er gewoon *zijn*, stil, naast jou

We bespreken altijd vooraf wat jij prettig vindt – en wat niet. Jij blijft de regisseur van jouw proces.





Praktijk Loes Wiegand



Oefening: Wie of wat geeft mij steun?

Denk eens na over wie (of wat) jou in het dagelijks leven helpt om rust te vinden. Dat kan een persoon zijn – maar ook een dier, een plek, een herinnering. Schrijf op:

- Wie of wat geeft jou een gevoel van veiligheid of thuiskomen?
- Wat zou je meenemen als je begeleid wordt – letterlijk of symbolisch?

Je mag je eigen steunbronnen inzetten. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Jij bepaalt de vorm. Ik loop met je mee.

Misschien weet je nog niet precies wat je nodig hebt. Of met wie je wilt komen. Of hoe. Dat hoeft ook niet. Samen zoeken we een vorm die bij je past – of die gewoon goed voelt voor nu.

In mijn praktijk ben jij welkom zoals je bent. Alleen, met een naaste, met je hond. In woorden, of in stilte.

We ontmoeten elkaar daar waar jij bent. En van daaruit groeien we verder.

"Genezing gebeurt niet in afzondering. Het gebeurt in verbinding."
— Gabor Maté





Hoofdstuk 6

Trauma en het lichaam

Luisteren naar wat je lijf al zo lang probeert te vertellen

Soms zeggen mensen: “Ik begrijp mijn eigen reacties niet.”

Ze voelen zich overvallen door emoties, reageren heftiger dan ze willen, of sluiten zich ineens helemaal af. Anderen voelen juist... niets. Een soort leegte. Alsof het leven zich achter glas afspeelt.

Deze reacties zijn geen zwakte of gebrek aan wilskracht.

Het zijn **sporen van ervaringen die te veel waren om te verwerken** – toen, en misschien nog steeds. En die sporen leven vaak niet alleen in je hoofd, maar vooral in je **lichaam**.

Het lichaam onthoudt wat het hoofd vergeet

Wanneer je iets ingrijpends meemaakt, gaat je lichaam in de overlevingsstand.

Je zenuwstelsel schakelt dan razendsnel over naar:

- vechten
- vluchten
- bevriezen
- of pleasen (je aanpassen, om te voorkomen dat je afgewezen wordt)

Dit gebeurt razendsnel. Vaak zó snel dat je hoofd het niet kan bijbenen.

En dit systeem blijft actief, ook lang nadat het gevaar voorbij is. Je lijf herkent dan bijvoorbeeld een stem, geur of situatie als 'onveilig', ook al lijkt er nu niets aan de hand.

Je reageert dan niet op het moment zelf, maar op iets ouds. Iets dat nog geen rust heeft gevonden.

Neurobiologie als sleutel tot mildheid

In mijn praktijk besteed ik aandacht aan **educatie over neurobiologie** – in gewone taal. Niet om je vol te stoppen met kennis, maar omdat het **inzicht geeft in hoe je lichaam werkt**.

Weten hoe jouw zenuwstelsel reageert, helpt je om jezelf minder te veroordelen.

Je leert begrijpen:

- waarom je spanning voelt bij aanraking
- waarom je soms ‘uit contact’ raakt
- waarom je ineens boos of moe wordt
- waarom het zo moeilijk is om te ontspannen



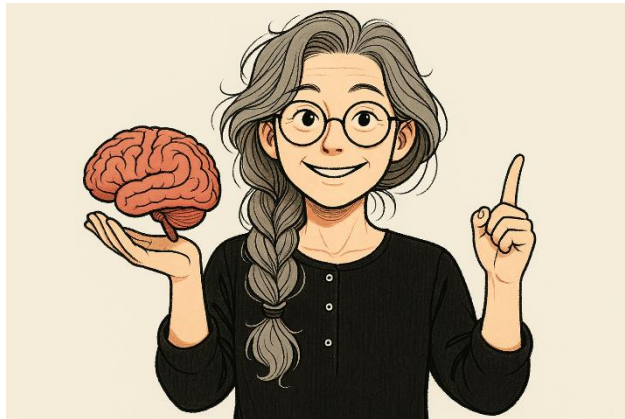


Praktijk Loes Wiegand



En dat brengt iets kostbaars: **mildheid**.

Als je begrijpt dat je lichaam jou probeert te beschermen, kun je er anders naar luisteren. Dan ontstaat er ruimte om te verzachten, en stukje bij beetje veiligheid terug te vinden.



Oefening: Mijn lichaam als gids

Ga rustig zitten of liggen. Adem langzaam in en uit.

Breng je aandacht naar je lichaam en stel zachtjes de vraag:

"Wat wil jij me vandaag laten voelen of weten?"

Wacht op een signaal. Misschien een kriebel, een spanning, een traan, een kleur of beeld.

Oordeel niet. Alleen waarnemen.

Zeg dan (hardop of vanbinnen):

"Dank je, ik hoor je."

Begeleiding die het lichaam meeneemt

In mijn praktijk is je lichaam welkom.

Je hoeft niet alleen te praten. Je mag ook voelen, bewegen, stilstaan.

We werken met adem, aanraking (alleen als jij dat wilt), visualisaties, of wandelen in de natuur.

Ik begeleid je bij het terugvinden van jouw gevoel van veiligheid – van binnenuit.

Je hoeft het niet alleen te doen. Je lichaam weet de weg.

En ik loop zachtjes met je mee.

In mijn praktijk maak ik gebruik van verschillende methodieken die helpen om contact te maken met je lichaam en innerlijke beleving. Denk aan systemisch werk, IZR, Voice Dialogue, IFS, psychomotorische therapie, kunstzinnige werkvormen en embodied learning. Welke werkvorm we gebruiken, stemmen we altijd samen af. Alleen dat wat past bij jou en jouw situatie wordt ingezet. Je hoeft niets te kunnen of te snappen – je mag ervaren. Meer over deze methodieken lees je op mijn website.

Het lichaam draagt het verhaal van wat er nooit verteld werd."

— Bessel van der Kolk





Hoofdstuk 7

De kracht van relatie en aanwezigheid

Niet wat je doet, maar hoe je er bent, maakt het verschil

Misschien herken je het: dat ene gesprek waarin je je écht gehoord voelde. Of die blik van iemand die je niet probeerde te redden, maar gewoon bleef – terwijl jij huilde, zweeg, of worstelde met wat je voelde.

Genezing begint daar.

Niet in een oplossing. Niet in advies. Maar in aanwezigheid.

Iemand die bij je blijft. Die niet wegstapt. Die zegt: *“Ik ben hier.”*

In trauma informed begeleiding is de relatie tussen jou en de begeleider geen bijzaak, maar de kern.

Het gaat niet om het ‘doen’ – maar om het *zijn*.

Waarom de relatie zo belangrijk is

Wanneer je iets ingrijpends hebt meegemaakt, raak je vaak niet alleen het vertrouwen in jezelf kwijt, maar ook het vertrouwen in anderen.

Ben ik nog wel welkom met mijn verdriet, mijn angst, mijn leegte?

Is er iemand die echt bij mij blijft, zonder me te willen veranderen?

Daarom is het zo belangrijk dat je als cliënt:

- jezelf mag zijn, ook met twijfel of stilte
- niet geanalyseerd, maar ontmoet wordt
- mag voelen dat de ander naast je staat – niet boven of tegenover je

In mijn praktijk staat de **kwaliteit van het contact** centraal.

Ik ben niet alleen coach of begeleider.

Ik ben een mens, die luistert, afstemt, aanwezig is – met alles wat ik meebreng, uit mijn opleiding én uit mijn eigen levensweg.

Soms is stilte het meest helende wat er bestaat.

Soms een zachte aanraking, een ademhaling samen, een blik van herkenning.

Oefening: Herinnering aan helende aanwezigheid

Sluit je ogen en adem rustig in en uit.

Denk terug aan een moment in je leven waarin je je echt gezien of gedragen voelde.

Misschien door een persoon, een dier, of een plek.

Wat maakte dat moment zo bijzonder?

Wat werd er wél gedaan – of juist níet gedaan?



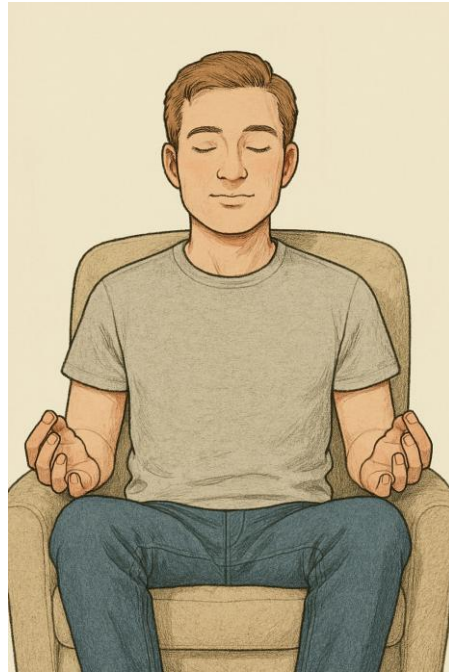


Praktijk Loes Wiegand



Laat dat gevoel even binnenkomen.

Zeg zachtjes tegen jezelf: *“Dit is wat ik verdien.”*



Wat je van mij mag verwachten

In mijn begeleiding is er ruimte voor verbinding, zonder druk.

Ik ben aanwezig met aandacht. Niet om je te sturen, maar om bij je te zijn.

Niet om te verklaren wat er mis is, maar om samen te ontdekken wat er leeft.

Of we nu in stilte zitten, wandelen, schrijven of ademen – de relatie is de bedding.
Veilig. Gelijkwaardig. Eerlijk.

En dat alleen al, is vaak het begin van iets nieuws.

"Soms is het niet het antwoord dat heelt, maar de ontmoeting."

— Anoniem





Hoofdstuk 8

Traumasensitief werken in een transculturele context

Zien wie iemand werkelijk is, in de stroom van zijn afkomst

Wanneer iemand bij mij komt voor begeleiding, komt die persoon nooit alleen. Ook als hij of zij fysiek alleen binnenstapt, reist er een wereld mee: een geschiedenis, een cultuur, een gezin van herkomst, soms een land van vroeger... Zichtbaar of onzichtbaar – alles doet mee.

In trauma informed begeleiding erkennen we dat. We kijken niet alleen naar de klacht of het gedrag, maar naar het hele mens-zijn – inclusief wat soms verzwegen wordt. Of wat generaties lang niet benoemd mocht worden.

Tussen werelden

Mensen die zijn opgegroeid tussen culturen – of die leven in een land dat anders voelt dan hun ‘thuis’ – dragen vaak extra lagen met zich mee:

- loyaliteit aan ouders of voorouders
- zwijgen uit schaamte of eergevoel
- verlies van taal, vertrouwdheid of identiteit
- gevoelens van ontworteling, vervreemding of 'er niet helemaal bij horen'

In mijn begeleiding is er ruimte voor deze gelaagdheid. Je hoeft het niet uit te leggen. Je hoeft geen verantwoording af te leggen. Je mag voelen wat het met je doet.

Zacht kijken naar verschillen

In transcultureel trauma speelt vaak:

- het niet mogen spreken over pijn
- het dragen van de last van vorige generaties
- de botsing tussen ‘oude’ en ‘nieuwe’ waarden
- onuitgesproken verdriet om verlies van land, status of verbinding

Sommige cliënten komen uit families waar praten over emoties taboe is. Anderen hebben geleerd zich sterk te houden, ‘omdat het erger had gekund’.

Ik zie je daar.

En ik weet: jouw stilte zegt soms meer dan duizend woorden.

We kijken samen, in jouw tempo, met respect voor alles wat jij meebrengt.





Oefening: Mijn roots, mijn ritme

Pak een vel papier. Teken een boom.
De wortels: waar kom ik vandaan?
De stam: wie ben ik vandaag?
De takken: waar wil ik naartoe?

Kijk dan naar je tekening en stel jezelf de vraag:
Wat wil ik meenemen uit mijn herkomst?
Wat wil ik loslaten of verzachten?
Wat wil ik (her)vinden als mijn eigen ritme?

Laat het bezinken. Misschien komen er woorden. Misschien alleen gevoel. Alles is goed.





Praktijk Loes Wiegand



In mijn praktijk mag je thuiskomen – zonder iets achter te laten

Je hoeft je niet aan te passen aan mijn manier van kijken.

Ik pas mijn begeleiding aan op wie jij bent – in jouw woorden, jouw beelden, jouw stilte.

We kunnen werken met wat jouw cultuur of familie je heeft meegegeven.

We kunnen ook werken met wat je mist, of nooit hebt ontvangen.

Jij bepaalt wat gezien mag worden. En samen zoeken we naar hoe dat helend kan zijn – niet tegen jouw achtergrond in, maar ernaast.

Je bent welkom. Met alles wat je bent – en met alles wat je meedraagt.

We dragen verhalen in ons die ouder zijn dan wijzelf."

— Anoniem





Hoofdstuk 9

Reflectievragen en zelfhulp-oefeningen

Zacht stilstaan bij wat in jou leeft – in je hoofd, je hart en je lijf

Zelfreflectie – wie ben ik vandaag?

1. Wat leeft er op dit moment in mij – zonder oordeel?
2. Welke delen van mijzelf laat ik makkelijk zien? Welke hou ik liever verborgen?
3. Wanneer voel ik me écht mezelf?
4. Wat is voor mij een veilige plek of persoon?
5. Welke momenten in mijn leven hebben me gevormd – in kracht én in kwetsbaarheid?

Lichaamsgerichte oefeningen (embodied learning)

1. Voelen van binnenuit

Ga rustig zitten of staan. Breng je aandacht naar binnen.

Beweeg heel langzaam je hoofd, schouders, armen. Wat voelt soepel? Wat voelt stroef?

Laat de beweging komen vanuit binnenuit – niet om iets ‘goed’ te doen, maar om te voelen.

Sluit af met één ademhaling die je bewust volgt van binnen naar buiten.

2. Mijn plek innemen

Ga stevig staan met je voeten op de grond.

Zeg zacht of hardop: *“Dit is mijn plek.”*

Adem in, adem uit.

Herhaal dit terwijl je voelt hoe je lichaam reageert.

Je mag iets verschuiven, je houding aanpassen – net zolang tot het klopt.

Laat je lichaam meedenken over jouw ruimte.

Kunstzinnige oefeningen

1. De vorm van mijn gevoel

Pak kleurpotloden, krijt of verf. Stel jezelf de vraag: *Wat voel ik vanbinnen?*

Zonder woorden. Laat je hand de vorm maken, de kleur kiezen.

Kijk er daarna naar – niet om het te begrijpen, maar om het te zien.

Voel je vrij om te herhalen, te scheuren, of er iets aan toe te voegen.

2. Mijn innerlijke landschap

Teken een landschap dat past bij jouw binnenwereld van dit moment.

Is het open of omsloten? Licht of donker? Zijn er paden, bergen, water?

Vraag je af: *Waar wil ik zijn in dit landschap? Wat wil er gezien worden?*

Je hoeft geen kunstenaar te zijn. Alleen aanwezig zijn in het creëren is al helend.





Praktijk Loes Wiegand



Oefeningen met een naaste

- **Samen luisteren:** Wissel om de beurt vijf minuten uit wat je voelt – zonder onderbreken of reageren. Alleen luisteren.
- **Symbolisch voorwerp:** Laat elkaar iets zien (een steen, sieraad, foto) dat voor jullie belangrijk is. Vertel wat het voor je betekent.
- **Adem samen:** Ga naast elkaar zitten en adem een paar minuten rustig in hetzelfde tempo. Voel de verbinding – zonder woorden.

Terugkijken en vooruitblikken

- Wat wil ik meenemen uit dit e-book?
- Wat heeft me geraakt? Wat blijft bij me?
- Welke kleine stap kan ik deze week zetten, richting meer rust, verbinding of heling?





Praktijk Loes Wiegand



Zelfzorg begint met *zien wat er is*, en daarin zacht durven blijven.

Je hoeft het niet alleen te doen

Soms komt er iets boven bij het doen van deze oefeningen. Ontroering. Verlangen. Onrust.
Je hoeft dat niet weg te stoppen – en ook niet alleen te dragen.

In mijn begeleiding is ruimte voor wat in jou leeft.
We kijken samen. Zacht, aandachtig, afgestemd. In jouw tempo, in jouw taal.
En ook een dierbare mag daarin een plek hebben – als jij dat wenst.

Je bent van harte welkom via mijn website.

"Het lichaam is de plek waar onze verhalen zich nestelen. En ook waar onze heling begint."
— Anoniem





Praktijk Loes Wiegand

Nawoord – Zacht kijken, stevig staan

Wanneer we durven stil te staan bij wat pijn doet, openen we ook de deur naar iets anders: compassie. Niet alleen voor wat ons is overkomen, maar ook voor wie we zijn geworden.

Trauma informed begeleiden gaat voor mij niet over repareren of verklaren. Het gaat over aanwezig zijn. In eenvoud. In menselijkheid. In het vertrouwen dat wat vastzit weer mag stromen – als er ruimte is, als er gezien wordt, als er niet geduwd wordt maar gedragen.

In de ontmoeting ontstaat iets bijzonders. Als begeleider blijf ik telkens weer verwonderd over de kracht en wijsheid die zichtbaar wordt wanneer mensen zich veilig voelen. En ook ik blijf leren, groeien, voelen. Want dit werk is geen eindpunt. Het is een levend proces – van samen reizen, samen vallen, samen opstaan.

Lieve lezer, ik hoop dat je uit dit boek iets hebt kunnen halen dat je raakt. Iets dat je helpt om met zachtheid naar jezelf te kijken. Of om een ander met meer begrip te kunnen ontmoeten.

Blijf voelen wat klopt voor jón. En weet: je hoeft het niet alleen te doen.

Met een buiging,

Loes



<https://loeswiegand.nl>



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl