



Highlights in Kernzinnen

Naslagwerk van het boek
TRAUMASPOREN
van Bessel van der Kolk

Dit is de PDF van de “Highlights in Kernzinnen” van het boek Traumasporen van Bessel van der Kolk dat als naslagwerk wordt nagezonden aan de deelnemers van de workshop ‘Traumasporen (h)erkennen’ van HeartPepper.

Dit naslagwerk is gemaakt door:

Carolien Oosterhoff

HeartPepper (www.heartpepper.nl)

085 004 1553

**Het auteursrecht van de inhoud van het boek
ligt bij Bessel van der Kolk.**

Er rust geen copyright op het delen van deze presentatie, je kunt ook de afbeeldingen aanvragen zodat je ze kunt delen op Social Media of zelf kunt verwerken in een presentatie. Ik vraag je alleen om er niet in te knippen, zodat het auteursrecht van Bessel van der Kolk duidelijk zichtbaar blijft en zijn gelijknamige boek ook ‘in zicht’ blijft. Aan hem hebben we dit prachtige boek te danken.



DEEL 1

De herontdekking van het trauma

DEEL 2

Trauma en je brein

DEEL 3

De kindergeest

DEEL 4

De sporen van trauma

DEEL 5

Wegen naar herstel



De herontdekking van het trauma

Traumasporen - Highlights in Kernzinnen
naslagwerk door HeartPepper



We hebben
allemaal trauma's.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma onderbreekt het levensverhaal.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma's

(lees: de - soms - gruwelijke werkelijkheid)
aankijken is bijna ondraaglijk en
niet te verduren voor de cliënt.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma maakt het moeilijker
om *intieme* relaties aan te gaan.

@heartpepper.nl

De herontdekking
van het trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Seksueel trauma/incest:
hartverscheurende *schaamte*
over de dingen die gedaan zijn
om te overleven.
Er is 'slachtoffer of gewillige
deelnemer' *verwarring*.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



**Gevoelloosheid
en emotionele verdoving
is het gevolg van trauma.
(behalve woede en schaamte,
die zijn wel voelbaar)**

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Veranderde waarneming:
Rorschachtests afnemen bij
Vietnamveteranen lieten
allemaal 'opengereten kinderen'
en 'afgehakte hoofden' zien.
Conclusie: getraumatiseerde
mensen *projecteren* meer.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Tweede groep Vietnamveteranen
zag 'uitsluitend inktvlek'.

Conclusie: als zelfs de
verbeeldingskracht dood is,
bestaat er geen hoop meer,
geen mogelijkheid om zich een
betere toekomst voor te stellen.
Dieper getraumatiseerd.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Gevangen in trauma:
gedachtengang van
getraumatiseerden:
‘mensen die de traumatische
gebeurtenis niet mee hebben
gemaakt, zijn *niet te vertrouwen*’.
Helaas vallen partners en
kinderen hier ook vaak onder.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Inmiddels weten we
dat *meer dan de helft* van
de mensen die psychiatrische
hulp zoeken mishandeld,
verlaten, verwaarloosd
of verkracht zijn als kind of
getuige zijn geweest van
geweld binnen het gezin.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Onderzoek heeft aangetoond
dat mensen die als kind
werden misbruikt vaak fysieke
gewaarwordingen ervaren zonder
dat daar een *lichamelijke oorzaak*
voor wordt gevonden.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen zijn
vaak opvallend onhandig
en ongecoördineerd.

@heartpepper.nl

De herontdekking
van het trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen
kunnen lastig ontspannen
gesprekken voeren:
alles komt snel gekunsteld over.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De belangrijkste oorzaak
van ons lijden bestaat uit de
leugens die wij onszelf vertellen.
Eerlijk zijn over elk aspect van
onze ervaring is wat ons helpt.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Verslaafd aan trauma:
de pijn van genot en het genot
van pijn. Veel patiënten met
PTSS klagen vaak over een vaag
gevoel van leegte en verveling
wanneer zij niet boos zijn, niet
onder druk staan en niet bezig
zijn met een gevaarlijke activiteit.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Herhalingsdwang is een
niet-gestaafde theorie:
getraumatiseerde mensen
zoeken 'attractors' op:
angst en afkeer
worden omgezet in genot.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Endorfine-aanmaak
speelt een belangrijke rol
bij verslaving aan gevaar.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Sterke emoties
kunnen pijn blokkeren.

@heartpepper.nl

De herontdekking
van het trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Lage serotoninegehaltes
maakt mensen hyper-reactief.

@heartpepper.nl

De herontdekking
van het trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Omdat geneesmiddelen zo
winstgevend zijn, publiceren
gerenommeerde medische
vakbladen zelden studies over
non-medicatieve behandelingen
voor psychische behandelingen.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Ons vermogen om een ander
te vernietigen is even groot
als ons vermogen om de ander
te helpen genezen.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Taal geeft ons de mogelijkheid
om onszelf en anderen
te veranderen
door het delen van ervaringen
(betekenis/zingeving).

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



We hebben de mogelijkheid
onze fysiologie te reguleren
door middel van eenvoudige
handelingen zoals ademen,
bewegen en aanraken.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Een patiënt
moet deelnemer in het
eigen genezingsproces worden.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hersenscans toonden aan
dat er visueel bewijs is
dat de effecten van trauma
niet verschillen van
– en kunnen overlappen met –
de gevolgen van lichamelijk letsel
zoals een beroerte.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Wanneer getraumatiseerde
mensen door iets herinnerd
worden aan hun verleden,
reageert hun rechterhersenhelft
alsof de traumatische
gebeurtenis in het
heden plaatsvindt.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Ongeacht hoeveel inzicht en begrip we ontwikkelen met betrekking tot ons verleden, het rationele brein is niet bij machte om de emotionele hersenen over te halen om de eigen werkelijkheid los te laten.

@heartpepper.nl

**De herontdekking
van het trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma en je brein

Traumasporen - Highlights in Kernzinnen
naslagwerk door HeartPepper



Getraumatiseerde mensen
blijven vastzitten in wat hen
is overkomen. De ontwikkeling
komt tot stilstand omdat zij
geen nieuwe ervaringen in hun
levensverhaal weten
te integreren.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Na een trauma wordt
de wereld ervaren door
een ander zenuwstelsel.
Alle energie wordt gericht op
het onderdrukken van
de innerlijke chaos.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Pogingen om controle te houden
over ondraaglijke fysiologische reacties
kunnen leiden tot een hele reeks
lichamelijke symptomen:
fibromyalgie, chronische vermoeidheid,
auto-immuunziektes.

Dit pleit voor
behandeling van het hele organisme;
lichaam, hersenen en geest.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



In staat zijn om iets te doen om
jezelf te beschermen
is een *kritische factor* bij het
bepalen of een afschuwelijke
ervaring langdurige littekens
zal nalaten.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het is verbazingwekkend hoeveel psychische problemen gepaard gaan met klachten rondom slaap, eetlust, aanraking, vertering en (externe) prikkeling. Een effectieve behandeling van trauma moet daarom aandacht hebben voor deze *elementaire*, huishoudelijke taken van het lichaam.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Wanneer een neurale circuit
herhaaldelijk wordt geactiveerd,
kan er een *standaardinstelling*
ontstaan in de hersenen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je je veilig en geliefd voelt,
specialiseren je hersenen
zich in ontdekken, spelen en
samenwerken. Als je je bang en
ongewenst voelt, specialiseren
ze zich in het omgaan met
gevoelens van angst en verlating.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Spiegelneuronen: *‘neurale WiFi’*
We pikken niet alleen de
bewegingen van een ander op
maar ook diens gemoedstoestand
en intenties.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Spiegelneuronen maken ons ook gevoeliger voor negativiteit van de ander.

(meegesleurd worden in de depressie van
een ander, of boos reageren op de woede
van een ander)

[@heartpepper.nl](https://www.heartpepper.nl)

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma gaat bijna altijd gepaard
met het gevoel niet gezien,
niet gespiegeld en niet in
aanmerking genomen te worden.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zintuiglijke informatie over de buitenwereld komt bij ons binnen in onze ogen, neus, oren en huid. Deze gewaarwordingen komen samen in de thalamus, een gebied in het limbisch systeem dat je als de ‘kok’ van de hersenen zou kunnen beschouwen. De thalamus roert alle inbreng van onze waarnemingen tot een goedgemengde autobiografische soep; een coherente ervaring die zegt: “Dit is wat er met mij gebeurt.”

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Onze gewaarwordingen worden
in twee richtingen doorgegeven:
naar beneden (naar de amygdala)
en naar boven (naar de frontale
hersenkwabben)
waar ze onderdeel worden
van ons bewustzijn.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het verwerkingsproces van de thalamus kan defect raken, waardoor beelden, geluiden, geuren en aanrakingen worden gecodeerd als geïsoleerde fragmenten en de normale geheugenverwerking stagneert. *De tijd staat stil*, zodat het voelt alsof het huidige gevaar tot in de eeuwigheid zal voortduren.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De amygdala is meestal goed in het opmerken van aanwijzingen voor gevaar, maar trauma kan het risico verhogen dat er een *verkeerde inschatting* wordt gemaakt van het gevaar of de veiligheid in een bepaalde situatie. Je kunt alleen met mensen overweg als je heel precies kunt bepalen of hun bedoelingen goedaardig of kwaadaardig zijn.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Effectief omgaan met stress lukt alleen wanneer het juiste evenwicht tussen de ‘rookmelder’ (amygdala) en de ‘wachttorenen’ (frontale hersenkwabben) bereikt wordt. Om traumatische stress te kunnen begrijpen en behandelen, is het essentieel om het verschil tussen deze twee regulatieroutes te kennen: de bovenroute en de benedenroute. *Mindfulness, meditatie en yoga + ademhaling, beweging en aanraking* geven toegang tot de ‘bovenroute’ en ‘benedenroute’.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Uit neurologisch onderzoek blijkt dat erg weinig psychische problemen het gevolg zijn van het gebrek aan (zelf)kennis. Als de alarmbel van de emotionele hersenen voortdurend blijft aangeven dat je in gevaar bent, *helpt zelfs het diepgaandste inzicht niet.*

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Wanneer onze emotionele hersenen
en ons rationele brein met elkaar
in conflict raken, ontstaat er een hevige strijd
die grotendeels wordt uitgevochten in het
diepste van ons innerlijk – in de ingewanden,
in het hart, in de longen – en leidt tot
lichamelijke klachten en psychische ellende.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Dissociatie is de essentie van trauma.
De overweldigende ervaring wordt
afgesplitst en versnipperd zodat de emoties,
geluiden, beelden, gedachten en fysieke
gewaarwordingen die verband houden
met het trauma een eigen leven gaan leiden.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Flashback en herbelevingen zijn in sommige opzichten *erger dan het trauma zelf*. Een traumatische gebeurtenis heeft namelijk een begin en een eind. Mensen met PTSS kunnen op ieder moment een flashback krijgen. Of ze nu wakker zijn of slapen.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als delen van het trauma steeds
opnieuw worden ‘afgespeeld’
zorgen de stresshormonen ervoor
dat deze steeds *dieper* in het
geheugen worden gegrift.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Diep getraumatiseerde mensen
voelen niet veel meer en dat maakt
dat ze zichzelf soms als monsters ervaren.
Het gevolg hiervan is dat *schaamte* hun
meest overheersende emotie wordt en
het verborgen houden van de *waarheid*
hun voornaamste zorg.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



**Voelen, benoemen en vaststellen
wat er vanbinnen gaande is,
is de eerste stap op weg
naar herstel.**

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma is de ultieme beleving
van de gedachte:
‘Dit zal nooit overgaan’.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het verleden moet alleen in therapie
worden besproken als mensen zich,
fysiek gezien, zo veilig mogelijk voelen;
stevig en gegrond. *Gegrond* zijn betekent:
je achterwerk in de stoel kunnen waarnemen,
de spanning in je kuit, de wind buiten in
de bomen kunnen horen ruisen.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



**Geankerd zijn in het heden
betekent: terwijl je teruggaat
naar het verleden ten diepste
te weten dat die gebeurtenissen
tot het verleden behoren.**

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Bij mensen met PTSS staan
alle sluisdeuren voortdurend
wijd open. Door het ontbreken
van een filter worden ze constant
zintuiglijk overbelast.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Iedereen die zich bezighoudt
met getraumatiseerde mensen
wordt vroeg of laat
geconfronteerd met lege
blikken en mentale afwezigheid:
depersonalisatie /
diepgaande dissociatie.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Conventionele gesprekstherapie is in
de omstandigheden (m.b.t. depersonalisatie)
zo goed als nutteloos.

*Het doel zou moeten zijn om de fysiologie van
de patiënt te veranderen,
zijn relatie tot fysieke gewaarwordingen.*

Trommelen, dansen op muziek,
stuiteren met een bal
—> lichamelijke gevoelens oproepen.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Polyvagale Theorie (Porges):
legt uit waarom een vriendelijk gezicht
of een rustgevende stem een ingrijpend effect
kan hebben op hoe we ons voelen
en verduidelijkt *waarom* het feit dat we
ons gehoord en gezien voelen door mensen
die belangrijk voor ons zijn, ons kalm en
veilig kan doen voelen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Veel getraumatiseerde mensen
hebben aanhoudend het gevoel
dat ze uit de pas lopen
met de mensen om hen heen.
Dat levert *allesverzengende
eenzaamheid* op.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Aan de hand van
Porges' Polyvagaal theorie
werden nieuwe benaderingen
ontwikkeld die waren gericht
op het aansterken van het
lichaam om de arousal
beter te kunnen *reguleren*.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Na een trauma wordt de wereld ervaren via een ander zenuwstelsel, dat andere inschattingen maakt van risico's en veiligheid ('neuroceptie'). Als we proberen om mensen met gebrekkige neuroceptie te helpen, is de grote uitdaging om manieren te vinden waarop we hun fysiologie kunnen resetten naar de oorspronkelijke staat, zodat ze niet langer worden tegengewerkt door hun overlevingsmechanisme.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Drie reacties op dreigend gevaar (in volgorde gezet)

- Het sociale betrokkenheidssysteem (om hulp roepen) - VVC*
- Vechten of vluchten - OZS*
- Ineenstorting en terugtrekken - DVC*

VVC = ventrale vagus complex

OZS = orthosympatische zenuwstelsel

DVC = dorsale vagale complex

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het *onvermogen* om in beweging
te kunnen komen vormt de basis
van de meeste trauma's.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Veel getraumatiseerde mensen
zijn te *waakzaam* om te kunnen genieten
van de simpele geneugten die het leven te
bieden heeft, terwijl anderen te verdoofd zijn
om nieuwe ervaringen op te doen of alert
te zijn op tekenen van werkelijk gevaar.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Koorzang, lichamelijke
opvoeding, pauzes,
beweging spel en vreugdevol
samenzijn zijn de *laatste* dingen
die zouden moeten worden
afgeschaft in scholen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Chronische emotionele
mishandeling en verwaarlozing
heeft net zulke
verwoestende effecten als
lichamelijke mishandelingen
en seksueel misbruik.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



“Getraumatiseerde patiënten leerden mij hoe extreem de scheiding tussen de geest en het lichaam is. Ik ontdekte dat mijn vakopleiding waarin de nadruk werd gelegd op begrip en inzicht, grotendeels voorbij was gegaan aan de relevantie van het levende, ademende lichaam: de basis van het zelf.”

– BvdK

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoe kunnen getraumatiseerde mensen
besluiten nemen, plannen uitvoeren,
als ze niet kunnen bepalen wat ze *willen*,
wat de gewaarwordingen in hun lichaam
– de basis van alle emoties –
hun proberen te vertellen?

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Moshe Feldenkrais:
*“Je kunt niet doen wat je wilt
totdat je weet wat je doet.”*

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Damasio:
*“Oergevoelens zorgen voor
een directe ervaring
van het eigen levende lichaam,
woordeloos, zonder opsmuk,
en verbonden met niets anders
dan het pure bestaan.”*

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zelfs nadat we bewustzijn
en taal verwerven, blijft ons
fysieke waarnemingssysteem
belangrijke feedback geven
over onze gesteldheid op een
gegeven moment.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zelfbeschikking begint met
wat wetenschappers
'interoceptie' noemen:
ons vermogen om subtiele,
zintuiglijke, lichamelijke
gevoelens waar te nemen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Weten wat we voelen
is de eerste stap op weg
naar weten *waarom* we
iets voelen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Mindfulness is een hoeksteen van het proces dat leidt tot het herstel van trauma.

Want als we ons ***bewust*** zijn van de voortdurende veranderingen in onze innerlijke en uiterlijke omgeving, dan kunnen we in actie komen om er controle op uit te oefenen.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma schakelt het *innerlijk kompas* uit en berooft mensen van de verbeelding die ze nodig hebben om iets beters te creëren.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Onze *intuïtie* signaleert
wat veilig, levensondersteunend
of bedreigend is, zelfs als we er
niet precies de vinger op kunnen
leggen waarom we een bepaald
gevoel hebben.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je gemakkelijk verbinding maakt
met je innerlijke gewaarwordingen
(als je er op kunt vertrouwen dat ze
je juiste informatie doorgeven),
dan voel je je heer en meester over
je eigen lichaam, je gevoelens en jezelf.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen voelen zich *chronisch* onveilig in hun eigen lichaam. Hun lichamen worden voortdurend bestookt met innerlijke waarschuwingssignalen, waardoor ze, in een poging om deze processen te reguleren, vaak gespecialiseerd raken in het *negeren* van hun intuïtie en het verdringen van het besef van wat er zich in hen afspeelt.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De prijs die je betaalt voor het negeren of
vervormen van lichaamssignalen is
dat je niet meer in staat bent om te bepalen
wat werkelijk gevaarlijk of schadelijk
voor je is **of**
– net zo erg –
wat veilig en verzorgend is.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zelfregulatie vereist
een *vriendschappelijke* relatie
met je lichaam.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het *onderdrukken* van
onze innerlijke hulpkreten
voorkomt niet dat
onze stresshormonen
het lichaam verlammen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Therapie moet zich richten
op het vaststellen van
de relatie tussen haar
fysieke gewaarwordingen
en de emoties.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde kinderen
hebben 50x zo vaak astma
als hun niet-getraumatiseerde
leeftijdsgenoten.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Veel getraumatiseerde kinderen
en volwassenen kunnen simpelweg
niet beschrijven wat ze voelen,
omdat ze niet kunnen herkennen wat hun
fysieke gewaarwordingen betekenen.
Zij zien er misschien woedend uit maar
ontkennen dat ze boos zijn.
Ze lijken doodsbang te zijn maar zeggen
dat ze zich prima voelen.
Dit verschijnsel heet: *alexithymie*.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het niet kunnen waarnemen
wat er gaande is in hun lichaam
betekent dat ze geen besef
hebben van hun *behoeften*
en daardoor moeite hebben om
voor zichzelf te zorgen, of het
nu gaat om op tijd eten of
voldoende slaap krijgen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Voorbeeld van alexithymie:

“Hoe zou jij je voelen als je een vrachtwagen met 120 km p/u op je af zag komen stormen?”

De meeste mensen zouden zeggen:

*“Ik zou doodsbang zijn,
ik zou verlammen van angst”.*

Mensen met alexithymie zeggen:

*“Ik weet niet hoe ik me zou voelen,
ik zou denk ik opzij gaan.”*

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen weten vaak niet
wat het is wat hen van streek maakt.
Dit tekort aan contact met hun eigen lichaam
draagt bij aan de hoge kans die ze lopen
om *opnieuw slachtoffer* te worden.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen
kunnen niet herstellen
totdat ze vertrouwd raken
met de gewaarwordingen
in hun *lichaam* en zich daarmee
kunnen verzoenen.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Fysiek zelfbewustzijn
is de eerste stap op weg
naar het loslaten van de tirannie
van het verleden.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Help patiënten hun gevoelens
in hun lichaam op te merken
en te beschrijven:
druk, warmte, spierspanning,
tinteling, in elkaar zakken, etc.
Niet: boos, bang, etc.

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Help patiënten zich
meer bewust worden van
*ademhaling, gebaren
en bewegingen.*

@heartpepper.nl

Trauma
en je brein

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De natuurlijkste manier voor mensen om zichzelf te kalmeren wanneer ze van streek zijn, is zich vast te houden aan een ander. Dit stelt patiënten die lichamelijk of seksueel misbruikt zijn voor een dilemma: ze hunkeren wanhopig naar aanraking, terwijl ze tegelijkertijd doodsbang zijn voor lichamelijk contact.

@heartpepper.nl

**Trauma
en je brein**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De kindergeest

Traumasporen - Highlights in Kernzinnen
naslagwerk door HeartPepper



Diana Fosha:

*“De wortels van veerkracht
(...) zijn te vinden in het gevoel
begrepen te worden door,
en te bestaan in de gedachten
en het hart van een liefdevolle,
afgestemde, kalme ander.”*

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Voor misbruikte kinderen
zit de hele wereld om hen heen
vol met *triggers*.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Onze eerste lessen in zelfzorg
krijgen we van de manier
waarop wij door *anderen*
worden verzorgd.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



In hoeverre wij de vaardigheid
van *zelfregulatie* beheersen,
hangt in grote mate af van
hoe harmonieus onze vroegste
interacties met onze verzorgers
zijn geweest.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Veilige gehechtheid ontwikkelt
zich als de verzorging ook
emotionele afstemming inhoudt.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Misbruikte kinderen zijn vaak
zeer gevoelig voor
veranderingen in stemmen,
gezichtsuitdrukkingen.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Misbruikte kinderen
zijn vaak *hyperalert*
op de geringste aanwijzingen
van boosheid. Dat is een van
de redenen waarom misbruikte
kinderen zo snel defensief of
angstig worden.

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



Mensen die geen verbinding
kunnen maken via hun werk,
vriendschappen of gezin zoeken
vaak andere manier van contact,
bv. door middel van ziekte,
rechtszaken of familievetes.
*Alles is beter dan dat ellendige
gevoel van er niet toe doen.*

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



Kinderen die zich op heel
jonge leeftijd niet veilig voelen,
hebben moeite met het *reguleren*
van hun stemmingen
en emotionele reacties
als ze ouder worden.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde ouders hebben
hulp nodig om *afstemming op
de behoeften van hun kind* aan te leren.
Je kunt je voorstellen hoe onderbrekingen in
de afstemming, wanneer ze steeds
herhaald worden, kunnen leiden tot een
chronische afsnijding van elkaar.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Bowlby:
*‘Wat niet kan worden
meegedeeld aan de moeder
of de ander, kan niet worden
meegedeeld aan het zelf.’*

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je niet kunt verdragen
wat je weet of voelt,
is de enige uitweg
ontkenning of dissociatie.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Vroegkinderlijke gehechtheidspatronen
creëren *innerlijke plattegronden* waarop
onze relaties in kaart worden gebracht.
Niet alleen in termen van onze verwachtingen
van anderen, maar ook in termen van hoeveel
gemak en plezier we in hun aanwezigheid
kunnen ervaren.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Gesynchroniseerd zijn
met jezelf en anderen vereist
de *integratie* van onze
lichamelijke gewaarwordingen;
zicht, gehoor, tast en evenwicht.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Onze kaarten van de wereld
worden vastgelegd in onze
emotionele hersenen. Om ze
te veranderen moet dat deel van
het centrale zenuwstelsel
worden *gereorganiseerd*.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Kinderen hebben geen andere
keuze dan hun *binnenwereld*
zodanig te organiseren dat ze
kunnen *overleven* in de families
die hen gegeven zijn.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Kinderen zijn voorgeprogrammeerd om loyaal te zijn aan hun ouders, ook als ze door hen worden misbruikt of mishandeld.

Door angst neemt de behoefte aan gehechtheid toe, zelfs als de bron van troost ook de bron van angst is.

De prijs van deze loyaliteit bestaat uit een ondraaglijk gevoel van eenzaamheid en wanhoop en uit de woede die het onvermijdelijke gevolg is van **onmacht**.

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



Slachtoffers
van huiselijk geweld
dekken vaak degene
die hen mishandelt.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Om te overleven is het vaak
van essentieel belang om
het bewustzijn te wissen en
ontkenning tot stand te brengen,
maar de prijs die je daarvoor
betaalt, is dat je uit het oog
verliest wie je *bent*, wat je voelt
en wie of wat je kunt *vertrouwen*.

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

De kindergeest

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma wordt niet opgeslagen als
een verhaal met een begin, midden en einde
maar komt terug in de vorm van flashbacks
die flarden van ervaringen bevatten,
opzichzelfstaande beelden, geluiden en
lichamelijke gewaarwordingen.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als kinderen een algemeen overheersend gevoel van boosheid of schuld bij zich dragen of voortdurend bang zijn om verlaten te worden, dan zijn die gevoelens terecht: het zijn gevoelens die gebaseerd zijn op hun ervaringen.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Negatieve ervaringen zijn met elkaar verbonden, ook al worden ze vaak afzonderlijk onderzocht. Mensen groeien gewoonlijk niet op in een gezin waar een broer in de gevangenis zit maar voor de rest alle prima gaat...

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



Onze hersenen worden als het ware
gebeeldhouwd door onze vroege ervaringen.
Misbruik en mishandeling vormen een beitel
die het brein zodanig modelleert dat het
kan omgaan met onrust en conflict, maar
het is ten koste van *diepe*, blijvende wonden.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Irrationele reacties kunnen niet eenvoudigweg worden opgeheven door de irrationele *overtuigingen* die eraan ten grondslag liggen te *veranderen*. Onze kaarten van de wereld worden vastgelegd in de emotionele hersenen. Om ze te veranderen moet dat deel van het centrale zenuwstelsel worden *gereorganiseerd*.

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



Alleen als we geleerd hebben om
te verdragen wat er van binnen gebeurt,
kunnen we een begin maken met
het omarmen van
- i.p.v. het afsluiten voor -
onze emoties die ervoor zorgen dat
onze 'mentale kaarten' zo onwrikbaar
en onveranderlijk zijn.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Sommige mensen ‘spelen het trauma
keer op keer na’ in hun leven
maar hebben soms geen relaas om
het op te baseren. Onze traumatische
herinneringen verschillen op een
ingewikkelde manier van
normale herinneringen.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoe meer we *fysieke*
gewaarwordingen leren
accepteren, hoe beter we
in staat zijn om onderscheid
te maken tussen het heden
en het verleden.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Door angst neemt de behoefte
aan gehechtheid toe,
zelfs als de bron van troost
ook de bron van angst is.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde kinderen gebruiken al hun energie voor het behouden van de *controle*. Daardoor is het lastig voor ze om zich te concentreren op dingen die niet onmiddellijk verband houden met overleving, zoals huiswerk. Hun hyperarousal zorgt ervoor dat ze snel worden afgeleid.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De voortdurende praktijk van het toebedelen van meerdere, afzonderlijke comorbide diagnoses aan getraumatiseerde kinderen heeft ernstige gevolgen: het is verkwistend, versluiert etiologische duidelijkheid en verhoogt het risico dat de behandeling en interventies worden beperkt tot een klein aspect van de psychopathologie van het kind *i.p.v. een alomvattende benadering aan te bieden.*

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

De kindergeest



De treurige waarheid is dat storende, agressieve kinderen niet populair zijn en daarmee verdere afwijzing en bestraffing uitlokken, niet alleen door hun verzorgers maar ook door hun leerkrachten en leeftijdgenoten.

@heartpepper.nl

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

De kindergeest

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Misbruikte meisjes met een incestgeschiedenis zijn anderhalf jaar eerder seksueel rijp dan niet-misbruikte meisjes. Seksueel misbruik versnelt hun biologische klok en de afscheiding van geslachtshormonen.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen
kunnen niet bedenken wat ze
willen of nodig hebben en hoe
ze zichzelf kunnen beschermen.
In plaats daarvan bestaat hun
wereld uit 'handelen'.

@heartpepper.nl

De kindergeest

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De sporen van trauma

Traumasporen - Highlights in Kernzinnen
naslagwerk door HeartPepper



Of we ons een bepaalde gebeurtenis überhaupt herinneren en hoe correct onze herinneringen daaraan zijn, hangt af van hoe *betekenisvol* de gebeurtenis voor ons was en hoeveel emotie er mee gepaard gaat. De *doorslaggevende* factor wordt gevormd voor onze mate van *arousal*.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Een verhoogd arousalniveau verbreekt de verbinding met de hersengebieden die nodig zijn voor de juiste opslag en integratie van binnenkomende informatie.

Daardoor worden de indrukken van traumatische ervaringen niet opgeslagen in de vorm van coherente, logische verhalen maar als *gefragmenteerde*, zintuiglijke en emotionele sporen. *Beelden. Geluiden. Fysieke gewaarwordingen.*

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoe meer adrenaline er vrijkomt
hoe nauwkeuriger je herinnering wordt.
Dat geldt echter alleen tot op een
bepaald punt. Als we geconfronteerd worden
met iets gruwelijks wordt dit systeem
overspoeld en raakt het *defect*.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen
herinneren zich *tegelijkertijd*
veel te veel *en* veel te weinig.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Traumatische herinneringen
worden opgeroepen door
specifieke triggers.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Pierre Janet:

“Als mensen niet in staat zijn hun traumatische herinneringen te integreren (door dissociatie), lijken ze ook hun vermogen te verliezen om nieuwe ervaringen in zich op te nemen. Het is (...) alsof hun persoonlijkheid op een bepaald moment is gestopt en zich niet verder kan ontwikkelen.”

@heartpepper.nl

**De sporen
van trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Dissociatie voorkomt dat het trauma wordt geïntegreerd in de samengepakte, altijd veranderlijke verhalen waaruit het autobiografisch geheugen wordt opgemaakt. Daardoor ontstaat er een 'dubbel geheugensysteem'.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als het probleem met PTSS
dissociatie is, dat zou het doel
van de behandeling *associatie*
moeten zijn: het opnemen van
afgesplitste delen van het trauma
in de doorlopende verhaallijn van
het leven, zodat het brein weet;
‘dat was toen en dit is nu’.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Traumatische herinneringen zijn *gedesorganiseerde* herinneringen.

@heartpepper.nl

De sporen
van trauma

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



*Niemand wil zich
trauma herinneren
(in dat opzicht verschilt
de maatschappij niet zoveel
van de slachtoffers zelf).*

@heartpepper.nl

**De sporen
van trauma**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Wegen naar herstel



Traumasporen - Highlights in Kernzinnen
naslagwerk door HeartPepper



Trauma berooft je van het gevoel dat je de baas bent over jezelf. Zelfleiderschap! De moeilijkste taak tijdens herstel is om weer heer en meester te worden over je lichaam en geest; jezelf. Dit betekent dat je je vrij voelt om te weten wat je weet en te voelen wat je voelt, zonder dat je daar overspoeld door raakt, er razend van wordt, je ervoor schaamt of ineens stort.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hersteld zijn van trauma ziet er zo uit:

1. Kalm en geconcentreerd kunnen blijven;
2. De rust kunnen bewaren wanneer je geconfronteerd wordt met beelden, gedachten, geluiden of lichamelijke gewaarwordingen die triggeren;
3. Je levend voelen in het heden en je betrokken te voelen bij de mensen om je heen;
4. Geen geheimen meer hoeven bewaren voor jezelf, waaronder geheimen over de manieren waarop je wist te overleven.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De emoties en lichamelijke gewaarwordingen die hun sporen achterlaten tijdens het trauma, worden niet ervaren als herinneringen maar als *storende fysieke reacties* in het heden. Om de controle terug te krijgen zul je moeten teruggaan naar het trauma.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren en vereist context voor volledig begrip.

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het rationele, uitvoerende brein kan onze 'traumatische fenomenen' beschrijven. Maar het kan geen emoties, gevoelens of gedachten ongedaan maken. Begrijpen *waarom* je je op een bepaalde manier voelt, verandert niet *hoe* je je voelt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als we door bepaalde triggers in een staat van hyper- of hypoarousal terechtkomen, belanden we buiten onze 'window of tolerance' (emotionele tolerantiezone) – het gebied waarin wij optimaal functioneren. Zolang mensen hyperaroused of afgesloten zijn, kunnen ze *niet leren* van ervaringen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



We beschikken over een groot
aantal ingebouwde vaardigheden
om onszelf gelijkmoedig en
in balans te houden.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspo
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspo
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



80% van de vezels van de nervus vagus
zijn afferent, d.w.z.: ze lopen van
het lichaam naar de hersenen.

Dit betekent dat we ons arousalstelsel
rechtstreeks kunnen trainen door de manier
waarop we ademen, zingen, bewegen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoe meer je je aandacht op
je ademhaling richt, hoe meer dat je
gemoedstoestand ten goede komt,
zeker als je je concentreert tot aan het einde
van de ademhaling en dan een moment wacht
voordat je weer inademt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen leven met schijnbaar onhoudbare gevoelens. Het voelt alsof hun hart gebroken is, ze zitten met ondraaglijke gevoelens in hun maag of voelen zich letterlijk benauwd. Toch maakt elke *vermijding* van zulke gevoelens ons lichaam juist gevoeliger voor het overspoeld worden door die gevoelens.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het simpelweg opmerken van onze gevoelens helpt ons onmiddellijk om een ander perspectief op deze gevoelens te krijgen. Als we onze aandacht richten op onze *fysieke* gewaarwordingen, dan kunnen we de eb en vloed van onze emoties herkennen en er daardoor meer controle over krijgen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



**Getraumatiseerde mensen
zijn vaak bang voor hun gevoel.
Niet de daders, maar hun eigen
gevoelens zijn nu de vijand.**

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Voor veel getraumatiseerde
mensen is hun zintuiglijke wereld
een *verboden* gebied.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspo-
ren en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspo-
ren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het je bewust worden van hoe
je lichaam reageert op bepaalde
emoties of herinneringen maakt het mogelijk
om gewaarwordingen en impulsen
vrij te maken die je ooit hebt geblokkeerd
om te overleven.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het is *aangetoond* dat Mindfulness
een positief effect heeft op talloze
psychiatrische, psychosomatische en
stressgerelateerde symptomen zoals
depressie en chronische pijn.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Studie na studie wijst uit
dat een goed *steunnetwerk* de
allerbelangrijkste en krachtigste
bescherming is
tegen traumatisering.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Om te kunnen genezen
moet de geest, het lichaam en
de hersenen ervan worden
overtuigd dat het veilig is
om los te laten.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen herstellen
in *verbinding* met anderen:
met families, geliefden, andere leden
van AA-bijeenkomsten of
religieuze gemeenschappen
of met professioneel therapeuten.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als de mensen tot wie je
je van nature wendt voor zorg
en bescherming, je vrees
aanjagen of je afwijzen, dan
leer je om jezelf af te sluiten
en te negeren wat je voelt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoewel menselijk contact en afstemming de bron zijn van fysiologische *zelfregulatie*, roept de belofte van nabijheid ook vaak angst op om gekwetst, verraden en verlaten te worden. Schaamte speelt hierbij een belangrijke rol.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Je moet iemand vinden die je voldoende vertrouwt om je te begeleiden, een gids die niet bang is voor gruwelijkheden en die je duistere woede in toom kan houden, iemand die kan waken over jouw heelheid. In het ideale geval heeft de therapeut zelf ook deze therapie ondergaan die hij/zij praktiseert.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Er bestaat geen ideale behandeling voor trauma en iedere therapeut die meent dat zijn specifieke methode het *enige* antwoord op jouw problemen is, is eerder een idealist dan iemand wiens belangrijkste doel is om er voor te zorgen dat jij je beter gaat voelen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



“De genezende kracht van gemeenschappelijkheid, zoals die wordt uitgedrukt in muziek, kwam op mijn pad in 1997. (...) In de groep begon een vrouw te neuriën en langzaam ontstond er een ritme. Al gauw was de hele groep aan het zingen. (...) Ik zwoer dat wat ik hier zag, zou gebruiken in mijn werk.”

– BvdK

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Leren hoe je afstemt op anderen
biedt mensen de innerlijke
ervaring van *wederkerigheid*.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De natuurlijke manier voor mensen om te kalmeren is door aangeraakt, geknuffeld en gewiegd te worden. Dit helpt bij overmatige arousal en zorgt ervoor dat we ons heel, veilig en beheerst voelen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



*“Aanraking, het elementairste hulpmiddel
waarover we beschikken om te kalmeren,
is uit de meeste therapieën verbannen.
Toch kun je niet volledig herstellen als je
je niet veilig voelt in je eigen lichaam.
Daarom moedig ik mijn patiënten aan om deel
te nemen aan een vorm van lichaamswerk.”*

– BvdK

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Net zoals je naar water kunt smachten, kun je naar *aanraking* smachten. Het is troostend om tegemoet getreden te worden op een zelfbewuste, resolute, zachte en ontvankelijke manier.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je wordt aangeraakt,
wordt het deel van je lichaam dat
wordt aangeraakt, als het ware
wakker gemaakt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als de fysieke spanning
wordt losgelaten,
kunnen de gevoelens
ook vrijkomen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Beweging helpt om dieper
adem te halen en als de
spanning wordt losgelaten
kunnen *expressieve* klanken
naar buiten komen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Aanraking maakt het mogelijk
om te leven in een lijf dat kan
bewegen als het wordt bewogen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Mensen die doodsbang zijn,
moeten een idee krijgen van waar
hun lijf zich in de ruimte bevindt en waar
hun grenzen liggen. Resolute en
geruststellende aanraking laat hen weten
waar die grenzen liggen. Ze ontdekken dat
hun lijf solide is en dat ze niet voortdurend
waakzaam hoeven zijn.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Mensen die op een ramp
reageren door actief iets te *doen*
gebruiken hun stresshormonen
voor hun juiste doel en lopen
daardoor veel minder risico om
getraumatiseerd te raken.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Machteloosheid en het onvermogen om in beweging te komen weerhoudt mensen ervan om hun stresshormonen te gebruiken om zichzelf te verdedigen. Wanneer dat gebeurt, worden de hormonen nog steeds door het lichaam gepompt, maar worden de handelingen die daarbij horen tegengehouden. Om hun juiste werking te herstellen moet er een einde worden gemaakt aan de hardnekkige defensieve reacties.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het lichaam moet worden
teruggebracht naar een *basale*
toestand van veiligheid en
ontspanning van waaruit het
acties kan ondernemen om het
werkelijke gevaar aan te pakken.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Pat Ogden en Peter Levine
hebben behandelingen ontwikkeld waarbij
het verkennen van fysieke gewaarwordingen
en het ontdekken van vorm en plek
van traumaspooren in het lichaam
belangrijker is dan het verhaal over
de traumatische gebeurtenis.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zodra patiënten het kunnen verdragen om zich bewust te zijn van hun traumagerelateerde fysieke ervaringen, ontdekken ze krachtige fysieke impulsen (slaan/duwen/rennen) die zijn onderdrukt ten tijde van het trauma. Het uitvergroten van deze bewegingen zet het proces in werking waarbij onafgemaakte, traumagerelateerde 'actie-tendensen' worden voltooid en het trauma kan worden verwerkt.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als patiënten fysiek
kunnen ervaren hoe het gevoeld
zou hebben om terug te
vechten of weg te rennen,
ontspannen ze! Er komt een
gevoel van zelfbeschikking
en vervulling.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Mensen kunnen traumatische
gebeurtenissen niet achter
zich laten totdat ze kunnen
erkennen wat er is gebeurd
en met welke onzichtbare
demonen ze worstelen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Geneesmiddelen kunnen trauma
niet 'genezen'. Ze kunnen
alleen de uitingen van een
verstoorde fysiologie temperen.
Bovendien leren geneesmiddelen
hun gebruikers de waardevolle
les van zelfregulatie niet.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Overlevenden van 9-11
meldden dat ze het meest hadden
gehad aan acupunctuur, massage,
yoga en EMDR (in die volgorde).
Onder reddingswerkers was
massage bijzonder werkzaam.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zwijgen over trauma leidt tot de *dood* van de ziel.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zolang je geheimen bewaart en informatie onderdrukt, leef je op voet van oorlog met jezelf. Het verbergen van je diepste gevoelens vergt een enorme hoeveelheid energie. Tegelijkertijd blijven de stresshormonen door je lichaam gieren, wat resulteert in hoofdpijn, spierpijn, problemen met stoelgang of seksualiteit.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het *negeren* van je innerlijke
werkelijkheid tast ook je
zelfgevoel, identiteit en
zingeving aan.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De weg naar herstel wordt
mogelijk door de waarheid te
vertellen. Zelfs als die waarheid
meedogenloos pijnlijk is.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Ons dubbele bewustzijn: een systeem creëert een verhaal voor publieke consumptie en als we dat verhaal maar vaak genoeg herhalen, beginnen we zelf te geloven dat het de hele waarheid bevat. Het andere systeem registreert de andere waarheid: hoe we de situatie diep van binnen ervaren. Het is dit tweede systeem waartoe een toegang moet worden gevonden.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Taal heeft zich ontwikkeld om
'de dingen buiten ons' met elkaar te delen.
We kunnen het ongrijpbare karakter van
woorden omzeilen door ons lichamelijke
zelfsysteem te activeren dat spreekt
d.m.v. gewaarwordingen, intonatie en
spierspanningen. Het kunnen waarnemen
van innerlijke gevoelens is de basis van
ons emotionele bewustzijn.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Er zijn nog meer manieren om toegang te krijgen tot je innerlijke gevoelswereld. Een methode daarvoor is 'vrij schrijven'. Je luistert naar je eigen gedachten en laat ze ongehinderd op papier vloeien. Als je dan later terugleest wat je hebt geschreven, ontdek je vaak verrassende waarheden.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het is inmiddels algemeen
aanvaard dat stressvolle
gebeurtenissen een negatief
effect hebben op de werking van
het immuunsysteem.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het vermogen van kunst, muziek
en dans om de zwijgzaamheid
te omzeilen die gepaard gaat
met doodsangst is wellicht een
van de redenen dat ze overal ter
wereld in traumabehandelingen
worden gebruikt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het doel van schrijven
is om aan *jezelf* te schrijven,
om *jezelf* te laten weten wat je
geprobeerd hebt te vermijden.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Een valkuil van de taal is de illusie dat onze denkwijze gemakkelijk gecorrigeerd kan worden als deze 'niet logisch' is. Er bestaat echter geen twijfel over dat getraumatiseerde mensen irrationele denkbeelden hebben. Het is beter om ze te behandelen met EMDR.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Innerlijke verdoving: een van de manieren waarop de herinnering aan de machteloosheid wordt bewaard, is als spierspanning of een gevoel van desintegratie in de getroffen lichaamsdelen: hoofd, rug en ledematen bij slachtoffers van een ongeluk, vagina en anus bij slachtoffers van seksueel misbruik.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De meeste mensen
die getraumatiseerd zijn,
zijn experts geworden in
zelfverdooving. De keerzijde
van deze gevoelloosheid
is sensatiezucht.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Er is wetenschappelijk bewijs
dat een verandering in de manier van
ademhaling verlichting kan brengen
bij boosheid, depressie en angst en dat yoga
een positief effect kan hebben op een reeks
aan medische problemen: hoge bloeddruk,
verhoogde stresshormoonafscheiding,
astma, lage rugpijn.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



We kunnen onszelf niet
werkelijk kennen als we onze
fysieke gewaarwordingen niet
kunnen registreren en ernaar
handelen om ons veilig door
het leven te bewegen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoewel gevoelloosheid (of sensatiezucht)
het leven draaglijker kan maken,
is de prijs die je ervoor betaalt dat je
het bewustzijn verliest voor wat er in je
lichaam gebeurt en daarmee het gevoel
dat je echt, zinnelijk leeft.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Yoga blijkt een
geweldige manier te zijn
om een relatie te krijgen met de
innerlijke wereld en daarmee een
zorgzame, liefdevolle, zinnelijke
band met het zelf.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je niet kunt voelen
wat je lichaam nodig heeft,
kun je er niet voor zorgen.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspo-
ren en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspo-
ren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Als je angst verwacht met honger,
eet je misschien te veel. En als je niet
kunt voelen dat je verzadigd bent,
blijf je eten. Daarom is het cultiveren van
zintuiglijke waarneming zo'n kritiek aspect
van traumaverwerking.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Het simpele feit dat je
opmerkt wat je voelt,
resulteert in emotieregulatie
en helpt je om niet langer te
proberen om te negeren wat er
in je omgaat.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zodra je je lichaam met
nieuwsgierigheid begint
te benaderen i.p.v. met angst,
verschuift alles.
Mindfulness helpt hierbij.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasporen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasporen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Lichaamsbewustzijn verandert ook je tijdsgevoel. Trauma geeft je het gevoel dat je voor eeuwig vastzit in een staat van machteloosheid en afgrijzen. Bij yoga leer je dat elke gewaarwording een hoogtepunt bereikt en dan weer afzakt.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



*“Intense fysieke gewaarwordingen
ontketenen de demonen uit het verleden
die zo zorgvuldig in bedwang waren
gehouden door gevoelloosheid. Dus het moet
langzaam, en met een slakkengang gaan,
de aanpak in bewustwording.”*

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Copingstrategieën eisen hun tol. Het verdringen van intense gevoelens kan op korte termijn een goede adaptatie zijn. Het kan helpen je waardigheid en onafhankelijkheid te bewaren. De problemen volgen pas later.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Hoe goed we het met onszelf kunnen vinden,
hangt in grote mate af van onze innerlijke
leiderschapskwaliteiten. Hoe goed we naar
onze verschillende delen luisteren,
ervoor zorgen dat ze het gevoel hebben
dat er voor ze wordt gezorgd en in staat zijn
om te voorkomen dat het ene deel het
andere saboteert.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Mindfulness maakt het
niet alleen mogelijk om
ons innerlijk landschap te
verkennen met compassie en
nieuwsgierigheid maar kan ons
ook actief in de juiste richting
sturen voor zelfzorg.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



**Geen enkel systeem
– familie, organisatie of land –
kan effectief functioneren zonder duidelijk
en competent leiderschap. Hetzelfde geldt
voor de ‘innerlijke familie’ (IFS): alle facetten
van ons zelf moeten aandacht krijgen.**

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



In IFS (Internal Family Systems) noemen we het ‘vermenging’ als er een toestand is waarin het Zelf zich identificeert met een deel.

“Een deel van mij haat jou” is iets anders dan: “Ik haat jou.”

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Albert Pessó ontwikkelde psychomotorische therapie. Hij liet deelnemers in groepswork 'tableaus' opstellen van belangrijke momenten in hun leven. 'Alsof je de film van je leven terugspoelt en de belangrijkste scènes herschrijft'. De taak van de regisseur/therapeut en andere leden van de groep is om de steun te geven die de hoofdpersoon nodig heeft om zicht te verdiepen in de dingen waar ze tot dan toe bang voor waren om alleen te onderzoeken.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De uitermate gestructureerde ervaringen van psychomotorische therapie is zo waardevol omdat deelnemers op een veilige manier hun innerlijke werkelijkheid zichtbaar kunnen maken in een ruimte vol echte mensen, waar de kakofonie en de verwarring van het verleden kunnen onderzoeken. En hun innerlijke ervaringen te herformuleren.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Zorgvuldige spiegeling voelt heel anders dan genegeerd, bekritiseerd en gekleineerd te worden. Het geeft je toestemming om te voelen wat je voelt en te weten wat je weet – een van de cruciale grondslagen voor herstel.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Neurofeedback kan
de creativiteit, het atletisch
vermogen en het innerlijk
bewustzijn verbeteren,
zelfs bij mensen die al
zeer bekwaam zijn.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



“Ik aanschouwde de kracht van collectief ritme in actie, toen ik Desmond Tutu de openbare hoorzittingen van de Waarheids- en Verzoeningscommissie zag voorzitten. Getuigen verhaalden over afschuwelijke wreedheden die hen waren aangedaan. Als ze overspoeld raakten, onderbrak Tutu hun getuigenis en ging alle aanwezigen voor in gebed, gezang en dans totdat de getuige een halt kon toeroepen aan de fysieke ineenstorting.” – BvdK

[@heartpepper.nl](https://www.heartpepper.nl)

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumasparen
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumasparen - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



De behandeling van trauma door middel van theater: de gemeenschappelijke grondslag: de confrontatie met de pijnlijke realiteit van het leven en symbolische transformatie door middel van gezamenlijke actie. Liefde en haat, agressie en overgave, loyaliteit en verraad: dat is waar het zowel bij theater als trauma om draait.

@heartpepper.nl

**Wegen
naar herstel**

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen zijn
vreselijk bang om diep te voelen.
Ze zijn bang om hun emoties te
ervaren, omdat emoties leiden tot
verlies van controle.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Theater geeft mensen die
getroffen zijn door trauma
een kans om zich met iemand
anders te verbinden door hun
medemenselijkheid op een diep
niveau te ervaren.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Getraumatiseerde mensen
zijn bang voor conflict.
Ze zijn bang de controle
te verliezen en weer aan het
kortste eind te trekken.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.



Trauma wil vergeten. Het wil verbergen
hoe bang, boos of machteloos je bent.
Theater draait om het zoeken naar manieren
om de waarheid te vertellen en je diepste
innerlijke waarheden over te brengen
aan het publiek.

@heartpepper.nl

Wegen
naar herstel

*Dit is een highlight uit het boek Traumaspooren
en vereist context voor volledig begrip.*

Traumaspooren - Highlights & Kernzinnen is
een naslagwerk gemaakt door HeartPepper.

Highlights in Kernzinnen

Wil je de beelden gebruiken voor een presentatie of lezing, of los delen in je Social Media dan kun je integraal deze [download hier ophalen](#). Je krijgt dan de afbeeldingen los. Het is niet toegestaan om te 'werken in het werk': dit is de enige erkenning die ik vraag voor deze *enorme* klus. Dus niet knippen, deels veranderen of aanpassen zolang mijn merknaam er nog in staat. Deze presentatie ook niet doorsturen maar als je collega's hebt die interesse hebben hen graag [verwijzen naar deze inschrijflink](#).



**Het auteursrecht van de inhoud van
het boek 'Traumasporen'
ligt bij Bessel van der Kolk.**

COLOFON

Highlights samengesteld door	Carolien Oosterhoff - HeartPepper
Beeldmateriaal	via Unsplash: Camille Couvez, Honey Fangs, Pablo Guerrero, Daniel Lincoln, Karen Maes, Barkat Ulla
Vormgeving	Designly





Highlights in Kernzinnen

Naslagwerk van het boek
TRAUMASPOREN
van Bessel van der Kolk