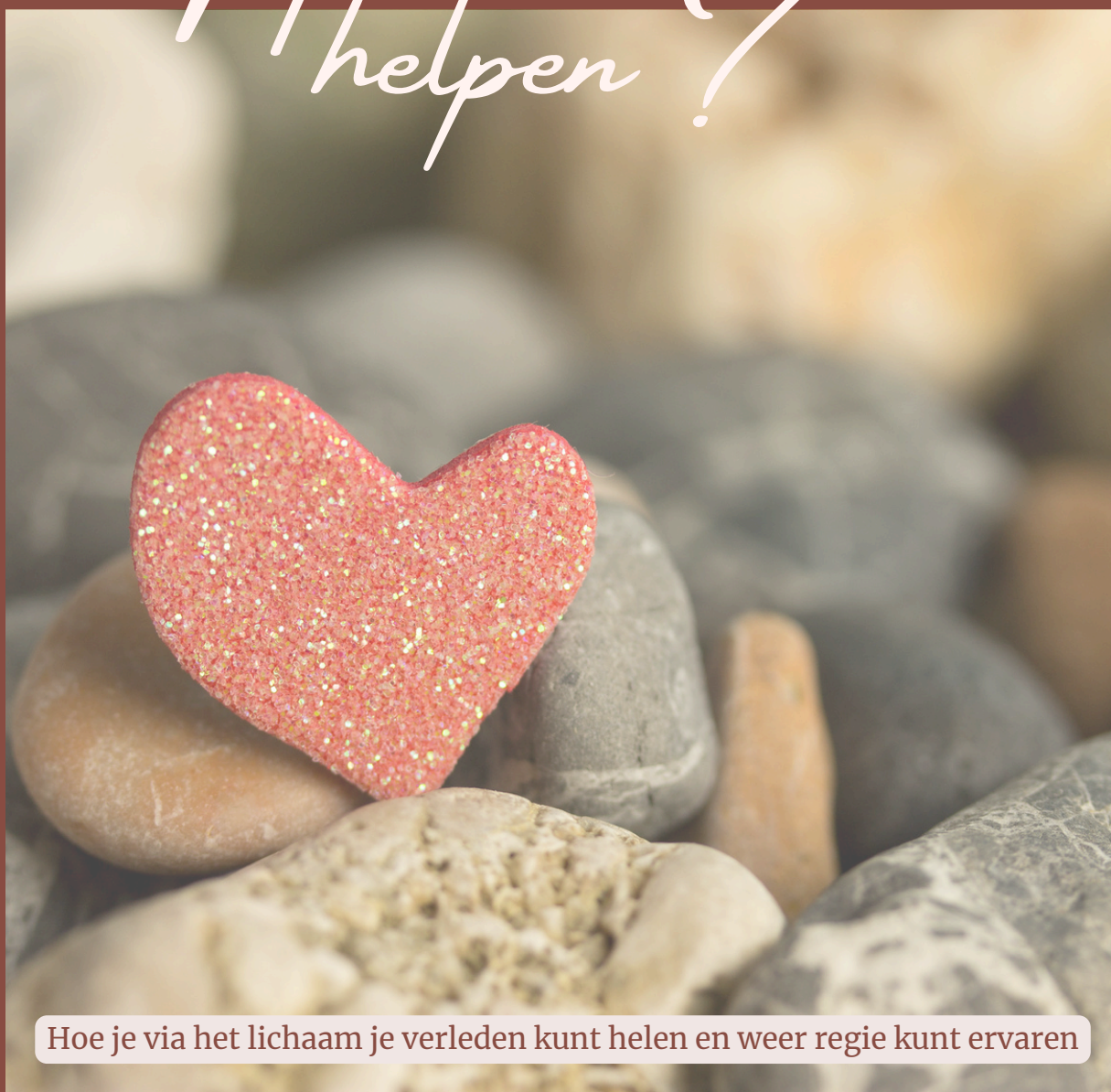


Hoe kan ik je helpen?

E-BOOK



Hoe je via het lichaam je verleden kunt helen en weer regie kunt ervaren

www.claireinverbinding.nl

Voorwoord



Welkom bij dit e-book over lichaamsgerichte traumatherapie. Mijn naam is Claire, en ik werk als lichaamsgericht traumatherapeut vanuit mijn praktijk *Claire in verbinding*. Maar voordat ik hieraan begon, heb ik zelf ook een weg afgelegd. Ik weet uit eigen ervaring hoe intens het kan zijn als je de grip op je leven kwijt bent door ingrijpende gebeurtenissen of langdurige onveiligheid. De spanning, de angst en het gevoel dat je afgesneden bent van jezelf: ik heb het allemaal gevoeld.

In mijn zoektocht naar manieren om prettig met mijn trauma's te werken, ontdekte ik de enorme kracht van het lichaam: de plek waar je ervaringen écht opslaat. Praten over wat er gebeurd is, kan helpen, maar juist de spanning en emoties die in het lijf vastzitten, verdienen evenveel aandacht. Die inzichten en ervaringen wil ik graag met je delen in dit e-book.

De afgelopen jaren heb ik met vallen en opstaan geleerd hoe essentieel veiligheid, zachtheid en verbinding zijn om stap voor stap oude pijnstukken te helen. Als lichaamsgericht traumatherapeut werk ik in mijn praktijk dan ook vanuit een warme, niet-oordelende houding, waarbij ik jouw grenzen en tempo respecteer. Mijn eigen ervaringen hebben me laten zien dat er altijd veerkracht aanwezig is, zelfs als je dat zelf niet meer voelt.

In dit e-book lees je hoe trauma ontstaat, hoe je het kunt herkennen en hoe lichaamsgerichte traumatherapie je kan helpen om weer controle te krijgen over je lichaam en je emoties. Ook ga ik in op hulpbronnen (je innerlijke en uiterlijke ankers), het werken met verschillende delen in jezelf en het proces van ontmengen. Daarnaast deel ik een aantal ervaringsverhalen en geef ik tips voor het omgaan met trauma in het dagelijks leven.

Ik hoop dat deze informatie je inspireert en geruststelt: je staat er niet alleen voor. Of je nu zelf worstelt met een traumatische gebeurtenis, iemand kent die hiermee te maken heeft, of je gewoon meer wilt weten over deze therapievorm—dit e-book is voor jou.

Laten we samen op ontdekking gaan en kijken hoe lichaamsgerichte traumatherapie je kan helpen om stap voor stap meer vrijheid, rust en verbinding te ervaren in je leven.

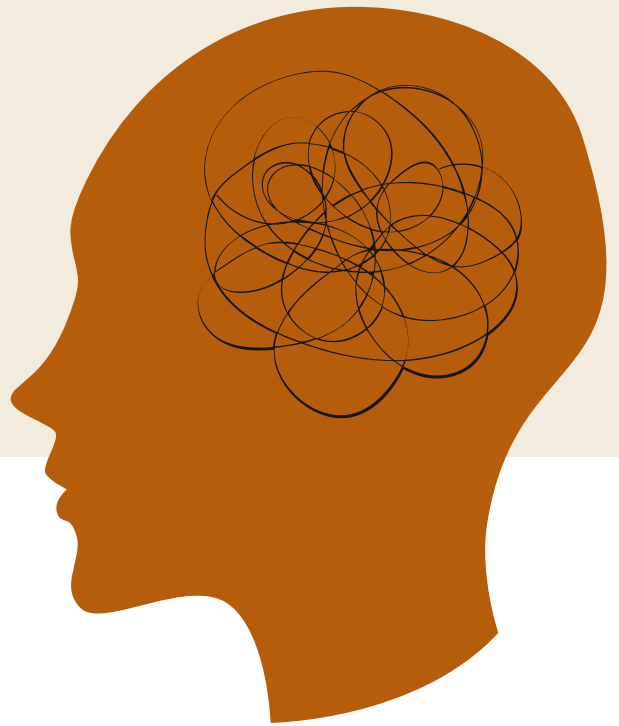


Claire

Lichaamsgericht traumatherapeut



Wat is trauma?



Trauma ontstaat wanneer je wordt geconfronteerd met een gebeurtenis of situatie die zo stressvol of overweldigend is, dat je zenuwstelsel deze niet goed kan verwerken. Dit kan een eenmalige, heftige gebeurtenis zijn—zoals een ongeluk of geweld—maar ook een langdurige periode van stress, mishandeling of emotionele verwaarlozing.

Wat voor de één een kleine gebeurtenis lijkt, kan voor de ander een enorme impact hebben. Alles hangt af van de persoonlijke draagkracht op dat moment, je omgeving en eerdere ervaringen. Er bestaat geen universele maatstaf voor wat ‘erg’ of ‘minder erg’ is als het op trauma aankomt.

Enkele kenmerken van trauma:

- Een gevoel van onveiligheid dat blijft, ook al is het gevaar allang voorbij.
- Het lichaam kan in een constante staat van paraatheid blijven (chronische stress).
- Herbelevingen of nachtmerries, waarin je (delen van) de gebeurtenis opnieuw ervaart.
- Emotionele schommelingen: van intense angst of boosheid tot gevoelloosheid.

Trauma is dus veel meer dan alleen een heftige herinnering in je hoofd; het is ook een fysieke ervaring die zich vastzet in je lichaam.

Hoe ontstaat trauma?

- **Eenmalige, ingrijpende gebeurtenissen**

Denk aan een ernstig ongeluk, een natuurramp, een medische ingreep of een gewelddadig voorval. Zo'n gebeurtenis kan je volledig overvallen, waardoor je je machteloos en onveilig voelt. Een enkelvoudig trauma kan leiden tot angstklachten, herbelevingen of sterke vermijding van alles wat je aan het voorval doet denken.

- **Complexe of langdurige situaties**

Complex trauma komt vaak voort uit herhaalde of langdurige onveilige situaties, zoals verwaarlozing, emotionele of fysieke mishandeling, of structurele pesterijen. In deze omstandigheden wordt het zenuwstelsel keer op keer overspoeld, waardoor je continu in een overlevingsmodus leeft. Dit kan leiden tot een scala aan klachten, van depressie tot persoonlijkheidsproblemen.

- **Ontwikkelingstrauma**

Wanneer kinderen tijdens hun opvoeding structureel te weinig veiligheid en steun ervaren, kan zich ontwikkelingstrauma voordoen. De persoonlijkheid is dan nog volop in ontwikkeling, waardoor het onveilige klimaat een diepgaande invloed heeft op het zelfbeeld, de hechting en de latere relaties van het kind.

Hoe herken je trauma?

01 Emotionele symptomen:

Angst, somberheid, boosheid, schaamte, schuldgevoel. Sommigen voelen juist helemaal niets meer (emotionele vervlakking).

02 Cognitieve symptomen:

Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, piekeren. Je kunt de overtuiging hebben dat de wereld onveilig is of dat je 'waardeloos' bent.

03 Lichamelijke symptomen:

Hoge spierspanning, hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, snel schrikken (hyperalertheid).

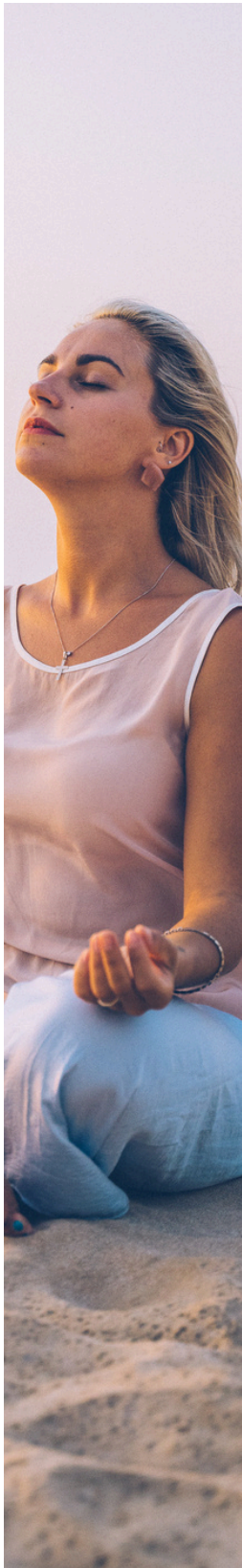
04 Gedragmatige symptomen:

Vermijding van bepaalde situaties, middelengebruik om gevoelens te onderdrukken, zich afzonderen van sociale contacten.



Trauma is niet altijd direct herkenbaar. Sommige mensen blijven lang 'functioneren', maar merken dat er een onderhuidse spanning in hen woekert. Anderen krijgen opvallende klachten die hun hele leven gaan beheersen.

Deze klachten hoeven niet allemaal tegelijk of in dezelfde mate aanwezig te zijn. Het belangrijkste is om te erkennen wanneer ze je dagelijkse leven gaan beperken.



Waarom lichaamsgerichte traumatherapie?

Veel therapieën richten zich vooral op praten over wat er is gebeurd. Dat kan zeker helpen om inzicht te krijgen, maar het lichaam houdt ook een eigen 'herinnering' vast van de gebeurtenissen. Zolang die spanning en angst in je spieren en zenuwstelsel blijft hangen, kun je problemen blijven houden, zelfs als je begrijpt waar ze vandaan komen.

Voordelen van lichaamsgerichte traumatherapie:

1. **Betrekken van lichaam en geest:** Je werkt niet alleen mentaal maar ook fysiek aan het verwerken van trauma.
2. **Veilige ontlading:** Je leert in kleine, behapbare stappen oude spanningen en emoties los te laten zonder overspoeld te raken.
3. **Toekomstgericht:** Lichaamsgerichte therapie richt zich op het hier en nu: hoe kun je je lichaam kalmeren, welke hulpbronnen kun je inzetten, hoe neem je de regie terug?
4. **Diepgaande integratie:** Wanneer hoofd en lijf in balans komen, verdwijnt niet alleen de klacht, maar verandert ook je hele manier van zijn in de wereld.

De rol van veiligheid, vertrouwen én verbinding

Trauma ontstaat meestal in omstandigheden waarin je de controle verliest en je afgesneden voelt van steun. Om trauma te helen, zijn daarom veiligheid, vertrouwen en verbinding essentieel:

1. Jouw tempo, jouw grenzen

De therapie wordt afgestemd op wat jij aankan. Zo herontdek je dat je wél controle kunt hebben over hoe ver je gaat in het voelen of delen van je verhaal.

2. Een zachte, warme benadering

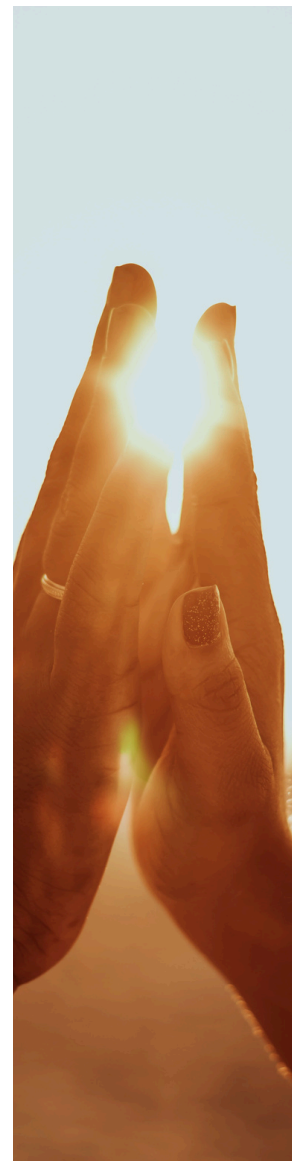
Als je lichaam merkt dat er geen gevaar dreigt, kan het zenuwstelsel zich langzaam ontspannen. Een uitnodigende, niet-oordelende houding van de therapeut helpt hierbij.

3. Bedding van vertrouwen

Door een stabiele therapeutische relatie leer je dat er iemand is die je ziet, hoort en aanvaardt zonder te oordelen. Dit kan een genezende ervaring zijn op zich.

4. Verbinding en contact

- Verbinding met jezelf: Je voelt weer wat er binnenin je omgaat, en ontdekt dat je veilig kunt zijn in je eigen lijf.
- Verbinding met de therapeut: Je staat er niet alleen voor; samen onderzoek je wat je nodig hebt.
- Verbinding met anderen: Naarmate je meer zelfvertrouwen krijgt, wordt het makkelijker en veiliger om relaties en sociale contacten aan te gaan.



Het is precies deze mix van veiligheid, vertrouwen en verbinding die een diepgaand en blijvend herstel kan bevorderen.



Hulpbronnen: je innerlijke ankers

Hulpbronnen zijn alle dingen die je kalmte, kracht of steun geven als de spanning oploopt. Tijdens lichaamsgerichte traumatherapie leer je ze herkennen, inzetten en versterken.

Interne hulpbronnen

- Een prettige herinnering of een visualisatie van een veilige plek.
- Een gevoel van trots op iets wat je goed kunt.
- Bewust contact maken met je ademhaling of een deel van je lijf dat ontspannen voelt.

Externe hulpbronnen

- Een goede vriend(in) of familie die er voor je is.
- Een hond, kat of ander huisdier waar je je aan kunt optrekken.
- Een rustige plek in de natuur, muziek die je kalmeert of een boek dat je inspireert.

Hulpbronnen helpen je zenuwstelsel om uit de overlevingsstand te komen. Je leert dat je niet voortdurend in 'alarmfase rood' hoeft te blijven, maar kunt terugschakelen naar een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

Werken met delen

We hebben allemaal verschillende delen in ons: een volwassen, rationeel deel, een speels kinderlijk deel, een bezorgde ouder in onszelf, enzovoort. Bij trauma raken sommige delen vaak bevroren of overspoeld door angst en verdriet.

- **Gezond deel:** De kant in jou die kan relativeren, voelen, en volwassen besluiten kan nemen.
- **Kwetsbare delen:** De delen die boos, bang, verdrietig of afgewezen zijn. Deze dragen vaak de traumatische herinneringen en pijn.

Waarom is werken met delen zo belangrijk?

- Het voorkomt dat één enkel deel (bijvoorbeeld je angstige deel) helemaal de overhand neemt.
- Je leert dat je ook nog steeds een gezond, volwassen deel hebt, zelfs als je je nu heel kwetsbaar voelt.
- Vanuit dat gezonde deel kun je voor de kwetsbare delen zorgen, in plaats van overspoeld te raken door hun emoties.



Ontmengen: ruimte creëren in jezelf



Ontmengen is het proces waarbij je leert herkennen welke delen actief zijn en hoe hun emoties en gedachten elkaar kunnen overlappen. Soms kun je je voelen als één grote kluwen van angst, boosheid, schaamte en verdriet.

Ontmengen helpt je die kluwen langzaam uit elkaar te halen:

- 01 Bewustwording:** Je merkt op wanneer een bepaalde emotie omhoogkomt. Is dit angst, frustratie, verdriet?
- 02 Erkenning:** Je benoemt het: “Dit is een deel van mij dat angstig is,” in plaats van “ik ben angst.”
- 03 Afstand creëren:** Door er met wat mildheid naar te kijken, hoef je niet onmiddellijk te handelen of je erdoor te laten overspoelen.
- 04 Nabijheid vanuit het gezonde deel:** Je gezonde, volwassen deel kan het bange deel geruststellen en troosten: “Ik zie je, en je mag er zijn.”

Door te ontmengen groeit de innerlijke rust en kan elk deel de aandacht krijgen die het verdient, zonder je hele systeem te verlammen.

Hoe lichaamsgerichte traumatherapie werkt in de praktijk

Een sessie lichaamsgerichte traumatherapie kan er in grote lijnen zo uitzien:

1. Aankomst en vertragen

Vaak begin je met een kort moment om te landen: een kopje thee drinken, een ademhalingsoefening of een korte meditatie. Het doel is om uit de drukte van de dag te stappen en contact te maken met het hier en nu.

2. Lichaamswaarneming

Samen onderzoeken we hoe je lichaam op dat moment aanvoelt. Voel je spanning in je schouders, een druk op je borst, of misschien juist een rilling door je rug?

3. Onderzoek van gevoelens en delen

Als er een emotie opkomt, wordt daar ruimte voor gemaakt. Ik kan je vragen: “Waar in je lijf voel je dit?” of “Als deze emotie een kleur of vorm had, hoe zou die er dan uitzien?”

4. Hulpbronnen inschakelen

Komt er te veel spanning, dan gebruik je bijvoorbeeld een herinnering aan een fijne plek of het beeld van een ondersteunend persoon. Zo voorkom je dat je overspoeld raakt.

5. Ontmengen en integreren

Je leert welke delen in jou geraakt worden door bepaalde herinneringen of triggers. Door deze te ontmengen en ze vanuit je gezonde deel te benaderen, ontstaat er meer overzicht en rust.

6. Afronding

Aan het einde van de sessie neem je de tijd om te merken wat er is veranderd. Is er iets zachter geworden? Voel je je lichter of juist moe? Je bespreekt dit kort en maakt eventueel afspraken voor de komende tijd (bijv. een oefening die je thuis doet).

Door op deze manier met kleine stappen te werken, kun je langzaam maar zeker meer regie en stabiliteit ervaren. Je merkt dat je beter snapt wat er in je lichaam gebeurt en hoe je daar op een veilige manier mee om kunt gaan.

Ervaringen van cliënten

Hieronder vind je een aantal ervaringen van mensen die ik heb mogen begeleiden tijdens hun proces om terug in verbinding met zichzelf te komen:

Mariska (37):

“Ik heb jaren gedacht dat ik ‘gewoon wat stress’ had, maar mijn lichaam stond altijd strak. Dankzij de lichaamsgerichte oefeningen ontdekte ik hoeveel angst ik eigenlijk voelde. Stapje voor stapje heb ik leren ontspannen. Ik voel me eindelijk weer een beetje baas in mijn eigen lijf.”

Peter (52):

“Ik was nogal sceptisch. Ik dacht dat praten over mijn problemen genoeg zou zijn, maar ik bleef nachtmerries houden. Claire liet me zien dat mijn lijf constant op scherp stond. Door de sessies voel ik nu sneller wanneer ik getriggerd raak, en kan ik me bewust kalmeren.”

Lisa (29):

“Het werken met delen was een eyeopener. Ik dacht dat ik ‘niet goed genoeg was’, maar eigenlijk was er een heel angstig kind-deel in mij dat om aandacht riep. Door dat te erkennen, ben ik veel milder naar mezelf geworden.”

Waarom kiezen voor therapie bij Claire in verbinding?

- **Persoonlijke ervaring en kennis:** Vanuit mijn eigen proces én professionele scholing breng ik een dieper begrip mee van wat trauma is en wat er nodig is om te helen.
- **Zachtheid en compassie:** Ik werk vanuit een warme, niet-oordelende houding, omdat ik geloof dat zachte aandacht de sleutel is tot het openen van verkrampde delen in jezelf.
- **Veilige bedding:** In mijn praktijk mag je helemaal zijn wie je bent, met alles wat daarbij hoort. Er wordt niets van je verwacht, en ik volg jouw tempo.
- **Holistische blik:** Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden. Ik help je om die verbinding te herstellen en te ontdekken hoe je lichaam een bron van informatie en kracht kan zijn.
- **Concrete handvatten:** Ik geef je praktische oefeningen en hulpbronnen die je niet alleen in de sessie, maar ook thuis kunt inzetten. Zo blijf je stap voor stap groeien.



Tips voor omgaan met trauma in het dagelijks leven

01 Luister naar je lichaam

Plan een paar rustige momenten op de dag in om even te checken hoe je lijf aanvoelt. Let op spanningen in je kaak, nek of schouders. Door hier bewust bij stil te staan, kun je tijdig ontspanningsoefeningen doen.

02 Creëer veilige rituelen

Een vast ochtend- of avondritueel, zoals een korte meditatie, een kop thee of een wandeling, geeft je zenuwstelsel houvast en rust.

03 Schakel hulpbronnen in

Voel je je onrustig of angstig? Probeer dan bewust een positieve herinnering op te roepen, of zoek contact met iemand die je vertrouwt.

04 Stel grenzen en wees mild

Herstel gaat met vallen en opstaan. Wees dus niet te streng voor jezelf als je een terugval hebt. Er is niks mis met langzaam groeien.

05 Zoek contact

Het kan enorm helpen om met anderen te praten over hoe je je voelt. Denk aan een vriend(in), lotgenoot of therapeut. Juist door je te uiten, maak je ruimte voor verwerking.

06 Verzacht je ademhaling

Als je merkt dat je gespannen bent, kun je vijf keer diep in- en uitademen en je voorstellen dat je spanning 'wegstroomt' bij elke uitademing.

Tot slot

Lichaamsgerichte traumatherapie biedt een pad van zachte, maar krachtige transformatie. Door weer contact te maken met de wijsheid van je lichaam, krijg je de mogelijkheid om oude spanningen en pijn te voelen, te verwerken en te integreren. Dat vraagt tijd, geduld en een veilige omgeving—maar het kan je uiteindelijk een diepere vorm van vrijheid, zelfvertrouwen en rust geven.

Je bent van harte welkom om dit pad op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo te bewandelen. Ik hoop dat dit e-book je heeft geïnspireerd en dat het laat zien dat er wél hoop is, zelfs als je je nu nog machteloos voelt. Je staat er niet alleen voor; er is professionele en warme begeleiding beschikbaar om je te helpen de weg terug te vinden naar jezelf.

Wil je meer weten of een afspraak maken?

Kijk gerust op mijn website www.claireinverbinding.nl of neem direct contact op. Ik sta voor je klaar om mee te denken en je verder te begeleiden.

“Zelfs als je het licht nog niet kunt zien, is het pad naar heling al aanwezig. Je hoeft alleen de eerste stap te zetten.”

Claire Groeneveld

info@claireinverbinding.nl
www.claireinverbinding.nl

