

TraumaTrainingen

**3-DAAGSE BASISTRAINING
TRAUMAKENNIS EN
TRAUMAVERVERWIKING**

MSc Marjon Kuipers en MSc Ingrid de Jong

TraumaTrainingen

We zijn allemaal geraakt en gevormd door onze geschiedenis. Onze ervaringen uit het verleden kunnen iedere beslissing die we nemen, iedere keuze die we maken sterk beïnvloeden. Nog steeds wordt trauma gezien als het resultaat van een intense, levensbedreigende gebeurtenis of situatie zoals seksueel misbruik, overlijden van een ouder, scheiding, oorlog, geweld of een ramp. Bijna altijd echter hebben we onze trauma-ervaringen niet bewust, zijn ze vooral stil en subtiel. Deze ervaringen hebben ons op een onbewuste laag diep geraakt.

Trauma ontstaat door bedreigende omstandigheden in de kinderjaren. In de hechte relaties waaraan wij als kind niet konden ontkomen, zoals in de relatie tussen ouders en kind. Deze trauma-ervaringen hebben ook vandaag nog invloed op de emotionele balans in ons lichaam en hebben een negatief effect op ons mentale en fysieke welzijn.

Trauma teaches you to close your heart and armor up, healing teaches you to open your heart and boundary up

TraumaTrainingen

Zeker als je een (gevoelsmatige) onveilige jeugd hebt gehad, omdat jouw vader en moeder niet emotioneel beschikbaar waren, dan zal het je niet onbekend voorkomen dat je - wanneer de stress erg hoog bij je is - gedrag toont dat je liever niet zou willen tonen. Jij als verstandige volwassene raakt getriggerd in een oude, onbewuste kindpijn en of je het nu wilt of niet, voordat je het weet sta je te schreeuwen, smijt je met deuren, loop je weg, zeg je hele gemene dingen, maak je iets stuk of je bevriest en trek je je in jezelf terug.

Ook als de stress er niet is, ben je toch nog heel hard bezig iedereen in jouw omgeving te vriend te houden, te pleasen met als onbewust doel niet afgewezen te worden. Je geeft je grenzen niet aan, sterker nog, je weet niet eens hoe dit moet. Toen je kind was, was dit gedrag immers functioneel overlevingsgedrag. Je ervoer letterlijk doodsnood als kind toen jouw ouders niet beschikbaar waren, dus paste je onbewust jouw gedrag aan.

If you never heal from what hurt you, then you will bleed on people who did not cut you

TraumaTrainingen

Zo zorgde je ervoor dat jouw ouders jou wel lief vonden. Maar vandaag de dag, in je relatie met je partner, vrienden of vriendinnen, je kinderen of met je collega's is jouw gedrag, hoe vertrouwd ook, niet meer functioneel. Sterker nog; het zuigt je op termijn helemaal leeg. Je bent namelijk veel te hard aan het werk om liefde en erkenning te krijgen. Op te eisen zelfs. Je doet super goed je best, bij het perfectionistische af, om maar niet in de steek gelaten te worden, of geen afkeuring te ontvangen en het is nooit genoeg.

Soms ook ben je argwanend. Lijkt het allemaal goed te gaan, maar durf je niet te genieten, niet erop te vertrouwen dat het goed is. Simpelweg omdat jouw oude patroon je vertelt dat je toch niet goed genoeg bent en geluk voor jou niet is weggelegd.

TraumaTrainingen

Je komt niet meer in opstand, je bent gelaten. Je hebt gebrek aan energie en motivatie. Je bent niet vooruit te branden. Je verdooft jouw pijn in een verslaving. Het is immers zinloos in verzet te gaan, zoals je dat als kind al zo goed wist.

Soms ook ervaar je persoonlijke relaties als benauwend. Houd je het niet vol op je werk. Je hebt het gevoel dat je stikt, ervaar je druk en wil je het liefst de boel de boel laten en nieuwe situaties opzoeken. Weer een nieuwe partner, weer een nieuwe baan, weer een andere leefomgeving. Zolang je beweegt ben je veilig en kan niemand je pijn doen.

We willen onszelf liever niet als slachtoffer van trauma zien. We willen niet zien dat ook wij als volwassenen (onbewust) traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt.

TraumaTrainingen

Trauma is veel breder dan we ons vaak voorstellen. Het laat blijvende littekens achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet.

En alleen jij kunt hier iets aan doen. Het lijkt misschien makkelijk een ander de schuld te geven van het feit dat jij nu in dit schuitje zit. Maar zo werkt het niet. De ander heeft genoeg aan zichzelf en aan zijn/haar eigen traumapatronen. Jij moet dus aan de slag. Met jezelf!

De 1e stap om beter met jouw onverwerkte patronen om te kunnen gaan begint met erkenning. Erkenning dat jou ooit iets geraakt heeft dat je heeft helpen overleven. De 2e stap is kennis. Gelukkig is er veel nieuwe kennis over trauma en het blijvende effect op ons functioneren. Want als jij weet wat er in jouw lijf gebeurt met de onbewust opgeslagen ervaringen en welke invloed het heeft op jouw gedrag en gezondheid, dan maak je al een grote stap richting heling.

TraumaTrainingen

En de 3e stap is een strategie. Hoe verder? Hoe voorkom je dat je steeds weer in jouw oude patroon verzeild raakt. In onze 3-daagse Basistraining Traumakennis en Traumaverwerking nemen wij je mee en helpen we je graag een heel eind op weg met deze 3 stappen.

TraumaTrainingen

Je kunt je aanmelden door een e-mail met je persoonlijke gegevens te sturen naar: info@traumatrainingen.nl of via de website van AutismeAcademie: <https://www.autismeacademie.nl/agenda-trainingen/>
Daarna ontvang je zo spoedig mogelijk een bevestiging en alle benodigde details.

Ingrid de Jong MSc en Marjon Kuipers MSc zijn gedragsanalisten & trainers. Zij hebben zich tijdens hun Masterstudie Communication, Behaviour and Credibility Analysis aan The Emotional Intelligence Academy | Manchester Metropolitan University in Engeland gespecialiseerd in de effecten van trauma en stress op welzijn. Beiden zijn MfN-familiemediator en NLP Trainers/Coach Counselers. Ingrid is daarnaast relatietherapeut vanuit haar praktijk Jit-Coaching en Marjon is eigenaar van de AutismeAcademie. Sinds 2015 houden zij zich gezamenlijk bezig met de drijfveren van menselijk gedrag.