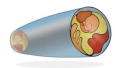


# Het lichaam draagt het ZEER

13 mei 2017 – Symposium ZEER



**Kaleidoscope**  
coaching & therapie in leven en loopbaan

## Doel workshop

- Kennis nemen van de theorie over jong ouderverlies, trauma en stress
- Op een veilige manier ervaringsgericht kennismaken met een vorm van lichaamsgerichte traumatherapie

## Even voorstellen

- Naam
- Leeftijd nu en toen ouder overleed
- Naam van overleden ouder (terwijl je naar de foto kijkt)
- Wat neem je waar in je lichaam?

## Luisteren en ervaren

We luisteren naar:

**Supermarket Flowers** van **Ed Sheeran**

### Oefening

Sluit je ogen. Luister “zacht” zonder te willen begrijpen, verleg de aandacht naar je lichaam. Waar resoneert het qua sensaties, emotie? Wat neem je waar, terwijl je luistert?

Korte deelronde plenair.

## Hulpbron: waarom belangrijk?



## Jong ouderverlies, trauma en stress

Jong ouderverlies heeft de impact van een **natuurramp, oorlog of andere catastrofe**.

De **buitenwereld** lijkt onveranderd, maar in de **binnenwereld** van het kind is het **chaos en verwarring** geworden.

Een **troostende, begripvolle en veilige begeleiding** is nodig, maar ontbreekt vaak. "Iedereen heeft genoeg aan zichzelf".

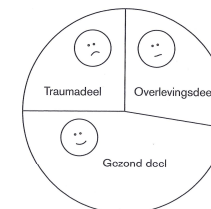
De enorm krachtige energie die nodig is om de ramp te overleven en de heftige emoties stagneren in het lichaam: **het trauma is ontstaan**.

## Soorten hulpbronnen

- Prettige plek in je lichaam die rustig en ontspannen voelt
- Een plek ergens in je omgeving waar je graag bent
- Een plek die je herinnert, bijvoorbeeld op vakantie
- Iemand waarbij je je heel veilig en geborgen voelt
- ..... vul zelf maar aan

**Oefening:** wissel in tweetallen uit wat jouw hulpbron is. Beschrijf hem in detail, gevoel, eventuele zintuiglijke sensaties, beelden, geluiden, beweging, etc. Je mag er ook dingen bij verzinnen. Hoe voelt het in je lichaam om het erover te hebben?

## De opgesplitste persoonlijkheid



De opgesplitste persoonlijkheid

## Het overlevingsdeel en het traumadeel

- **Het traumadeel** draagt de ervaring, de herinnering aan de ouder en het moment van verlies en de overweldigende gevolgen erna.
- **Het traumadeel** zoekt ook regelmatig een weg naar buiten om uit de bevrozing te komen
- **Het overlevingsdeel** stelt alles in het werk om het kind tegen de pijn, de emotionele gewaarwordingen en de ervaren gevolgen te beschermen.
- Dit wordt zo gewoon, dat het **een onbewust deel** wordt dat automatisch zijn werk doet, als het trauma getriggerd wordt. Dit kan een heel mensenleven duren.

Het overlevingsdeel wordt gezien als het gezonde, ware zelf. Het gaat een eigen leven leiden.

## Het overlevingsdeel

Het overlevingsdeel dat in het onbewuste terecht komt, wordt aangezien voor het gezonde deel van de persoonlijkheid. Taken:

- Vermijding
- Dissociatie
- Afleiding zoeken
- Ultieme controle uitoefenen
- Besluiteloosheid
- Fantasieën die uitgroeien tot illusies, belemmerende kernovertuigingen

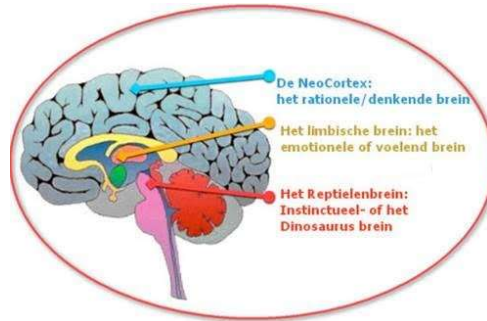
## Traumaheling

**Bewustwording** is de eerste stap. Dit gebeurt vaak via meer cognitieve benaderingen. Maar dit is niet voldoende.

**Waarom lost dit het trauma niet op?**

1. Omdat bij het ontstaan van het trauma dit juist op lichaamsniveau is opgeslagen
  2. Het **overlevingsdeel** werkt dubbel zo hard, als door inzicht en bewustwording het trauma aan de oppervlakte dreigt te komen.
- Op **emotioneel en fysiek niveau** verandert er daardoor weinig tot niets.

## Het driedelige brein



## Trauma en PTSS

- **Traumasyntomen** door de bevroren energie in het lichaam:
  - hyperactiviteit en agressie
  - rigiditeit, verstrakking, bevroering
  - dissociatie
  - hulploosheid, afstomping
  - gevoelens van angst

Het **autonome zenuwstelsel** kan zijn werk niet meer goed doen.

## De reptiel in ons

- Als onze veiligheid in het geding is neemt het reptielenbrein het over.
- Als overleven permanent wordt leven we vanuit primitieve reacties en de VECHT-VLUCHT-BEVRIES reflexen.
- Het verlies van een ouder dat voelt als een natuurramp genereert de energie van **vechten en vluchten**, maar het kind **bevriest van binnen**. De energie wordt niet omgezet in beweging. Dit voelt als voortdurend gas geven met het rempedaal erop.
- De stress die hierdoor gevoeld wordt is enorm en leidt uiteindelijk tot psychische en lichamelijke klachten.

## Lichamelijke symptomen

Spiergroepen die extra gevoelig zijn:

1. Monnikskapspier
2. heup- en lendenspieren

Gevolgen:

- Hoofdpijn en migraine
- Nek- en rugklachten
- Klachten in de armen
- Ademhalingsklachten
- Lage rugklachten, problemen met plassen en bekkenbodern

## Lichaamsgerichte therapie

Net als bij dieren moet de onderbroken vecht- en vluchtbeweging en de gestolde energie weer losgemaakt worden:

- Trillen
- Schudden
- Beven
- Bewegen
- Volledig doorademen

Praten over het trauma is niet nodig in deze fase.

Met het loskomen van de energie, wordt ook de door het overlevingsdeel geblokkeerde toegang tot de gevoelens weer ontsloten. Er komt ruimte voor het verdriet.

## Het gekwetste kind

Met een hersteld gezond deel en een zenuwstelsel dat in rustige flow, gereguleerd het evenwicht kan bewaren, is er ruimte voor het gekwetste kind om zich meer en meer te laten zien. Het kan nu de veiligheid voor zichzelf regelen, die bij het ontstaan van het trauma er niet was:

- Hulp, troost, geborgenheid en nabijheid van een ander zoeken
- Uit het isolement komen
- Uit de vlucht in verslavingen

**De gezonde volwassene kan bovenal het gekwetste kind in zichzelf voor het eerst zelf troost, nabijheid en geborgenheid bieden.**

## Zelfregulering

- Doel van de lichaamstherapie is ook om de cliënt te leren zichzelf te kunnen reguleren.
- De hulpbron kan hierbij ook een belangrijk hulpmiddel zijn.
- De gezonde flow van inspanning en ontspanning, activiteit en rust, altijd moeten en een keuze hebben is het doel:
- Een gezonde beweging van het autonome zenuwstelsel, sympathisch en parasympatisch wisselen elkaar in rustige beweging af.

## Samen sterk in kwetsbaarheid



## Ervaringsgerichte oefening

Een plenaire oefening met penduleren tussen trauma en hulpbron.

Keuze: demo met één groepslid of groepsgewijs.

Plenaire nabespreking.

Somatic Experiencing (Peter Levine)

## Afronding

Wat neem je mee van deze workshop?