



Voor mensen met (C)PTSS die op zoek zijn naar herstel van binnenuit

Auteur: Ambrosius Duuk

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Een Reis van Herstel, in Jouw Tempo

Lieve lotgenoot,

Je hebt deze cursus in handen genomen, en dat alleen al is een daad van moed. Deze reis is niet bedoeld om je “beter” te maken in de ogen van de wereld. Hij is bedoeld om je te helpen herinneren dat je al heel bent, zelfs als je dat nog niet zo voelt.

Mensen met PTSS of CPTSS dragen geen "gebrek", maar een overlevend vermogen dat zó krachtig is, dat het soms blijft hangen in de hoogste staat van paraatheid. Deze cursus nodigt je uit om die kracht zachtjes terug te leiden naar verbinding, rust en betekenis. Je zult in deze reis misschien momenten tegenkomen die moeilijk zijn. Je zult óók momenten van helderheid, hoop, zelfliefde en richting ervaren. En bovenal: je zult jezelf ontmoeten, niet als project dat af moet, maar als levend wezen dat recht heeft op zorg, nabijheid en betekenis.

Deze cursus is gebouwd op vertrouwen:

- Vertrouwen in je vermogen tot groei, zelfs als het traag gaat.
- Vertrouwen in het lichaam, dat soms eerst moet spreken voordat jij kunt luisteren.
- En vertrouwen in iets dat groter is dan het trauma: jijzelf.

Je hoeft dit niet in één keer te doen. Je mag terugbladeren, pauzeren, voelen, huilen, lachen en opnieuw beginnen. Er is geen fout pad, zolang het pad maar van jou is.

Warme groet,

Ambrosius

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 1 – Grond onder je Voeten

Regulatie en veiligheid als fundament

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS leren om:

- hun zenuwstelsel te begrijpen (zonder medische taal),
- signalen van onder- en overregulatie te herkennen,
- eenvoudige, lichaamsgerichte oefeningen toe te passen,
- en zo stap voor stap meer innerlijke veiligheid te creëren.

Deze module legt de basis waarop alle andere lagen van herstel kunnen rusten.

LES 1 – Wat bedoelen we met ‘veiligheid’?

Theorie:

- Traumaherstel begint niet met ‘praten over het trauma’, maar met het opbouwen van innerlijke en relationele veiligheid.
- Wat voor de buitenwereld ‘veilig’ lijkt, kan voor een getraumatiseerd zenuwstelsel aanvoelen als bedreigend.
- Veiligheid is niet alleen afwezigheid van gevaar, maar de aanwezigheid van regulatie, voorspelbaarheid en steun.

Reflectievraag:

- Wanneer voelde jij je ooit echt veilig? Hoe merkte je dat in je lichaam?

LES 2 – Hoe je zenuwstelsel je probeert te beschermen

Theorie in eenvoudige taal:

- Uitleg van het autonome zenuwstelsel: sympathisch (actief), parasympathisch (rust) en dorsaal (shut-down).
- Introductie van de polyvagaaltheorie zonder jargon:
 - Vechten/vluchten = overactivatie (hyper).
 - Bevriezen/inzakken = onderactivatie (hypo).
 - Sociale betrokkenheid = veilige verbinding.

Oefening: Teken een thermometer met drie zones: rood (overweldiging), blauw (bevriezing) en groen (rust). Zet vandaag elk uur een stipje waar je zit.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Leren herkennen wat je voelt, zonder te verdrinken

Theorie:

- Veel mensen met trauma voelen te veel óf juist bijna niets. Beide zijn beschermingsstrategieën.
- Herstel betekent niet 'altijd in de groene zone zijn', maar leren opmerken waar je bent zonder oordeel.

Oefening:

- Micro-check-in: drie keer per dag 1 minuut stilstaan:
 - Wat voel ik in mijn lijf?
 - Wat heb ik nodig?
 - Kan ik dat zachtjes benoemen?

Reflectievraag:

- Welke lichaamsgebieden voel je makkelijk? Welke zijn 'stil' of ver weg?

LES 4 – Regulatie-oefeningen

Oefeningen:

- Vast grondcontact: zittend je voeten stevig op de grond voelen, tenen licht indrukken. Adem naar je voetzolen.
- Soft gaze: verzacht je blik, kijk zonder focus. Laat je ogen rusten. (Helpt bij terugschakelen van hyperstaat.)
- Butterfly hug: armen gekruist, handen op je bovenarmen, tik zachtjes om en om (bilaterale stimulatie).

Tip:

Kies één oefening om dagelijks mee te starten. Het hoeft geen 'goed moment' te zijn – het oefenen is het doel.

LES 5 – Ritme en herhaling: de taal van je lichaam

Theorie:

- Het zenuwstelsel leert niet door informatie, maar door ervaring en herhaling.
- Het heeft voorspelbaarheid nodig. Ritme is helend.

Oefening:

- Kies drie mini-rituelen om dagelijks te herhalen:
 - Ochtend: hand op je hart bij het opstaan
 - Middag: 3 ademhalingen met aandacht
 - Avond: voeten wrijven voor het slapen

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Afsluiting Module 1 – Je eigen Grondkaart

Opdracht:

- Maak een persoonlijke kaart van je eigen ‘zenuwstelsel-landschap’:
 - Hoe voelt veiligheid in jouw lichaam?
 - Wat zijn vroege signalen van ontregeling?
 - Wat helpt je terugschakelen?
 - Wie of wat voelt veilig voor jou?

Suggestie:

- Bewaar deze kaart. Je kunt hem steeds aanvullen. Het wordt jouw kompas voor de reis die komt.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 2 – De Kracht van Fragmenten

Dissociatie begrijpen en verzachten

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen:

- te begrijpen wat dissociatie is (zonder het te pathologiseren),
- hun eigen dissociatieve patronen te herkennen,
- zichzelf niet langer te veroordelen voor 'weg zijn',
- en veilige manieren te leren om terug in verbinding te komen met zichzelf.

LES 1 – Dissociatie: niet 'gek', maar geniaal

Theorie:

- Dissociatie is een intelligente overlevingsreactie van het zenuwstelsel.
- Het is het vermogen om tijdelijk los te koppelen van gevoel, tijd, ruimte of lichaam als het te veel wordt.
- Er zijn veel vormen: dagdromen, 'automatisch handelen', tijd verliezen, je lichaam niet voelen, naar jezelf kijken van buitenaf...

Belangrijk:

- Dissociatie is geen teken van zwakte maar van overbelasting. Geen enkele vorm is 'fout'.

Reflectie:

- Wanneer merk je dat je 'weg' bent (of net geweest bent)? Wat zijn jouw signalen?

LES 2 – Hoe herken je fragmentatie in jezelf?

Theorie:

- CPTSS brengt vaak fragmentatie van het zelfbeeld met zich mee: verschillende 'delen' met andere emoties, overtuigingen en gedragingen.
- Fragmentatie is geen stoornis, maar een normale reactie op een onhoudbare situatie.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Begrippen zonder therapiejargon:

- Het 'boze deel', 'het stille deel', 'het kind-deel', 'het overlevingsdeel'... Ze dragen allemaal informatie en bescherming.

Oefening:

- Teken een cirkel en geef elk deel een naam, kleur of symbool. Geen analyse – alleen aanwezigheid.

LES 3 – Terugkomen zonder forceren

Theorie:

- Dissociatie is vaak niet bewust gestuurd, maar je kunt wel bewust veilig terugkeren in contact met je lichaam en omgeving.

Oefeningen:

- Zintuig-reset: noem 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort, 2 die je ruikt, 1 die je proeft.
- Grondingsanker kiezen: iets tastbaars (steen, doekje, geur) dat je helpt 'hier' te blijven.

Reflectie:

- Wat helpt jou bij 'thuiskomen' in jezelf? Wanneer is het oké om juist níet terug te komen?

LES 4 – Omgaan met innerlijke tegenstellingen

Theorie:

- Veel mensen met CPTSS voelen zich verscheurd: "Ik wil contact" vs. "Ik wil verdwijnen", "Ik wil helen" vs. "Ik wil niets voelen".
- Deze tegenstellingen wijzen op overlevingsdelen en gekwetste delen die elk hun reden hebben.

Oefening:

- Schrijf een dialoog tussen twee 'delen' in jou. Laat ze elkaar iets vertellen. Geen oplossing nodig – alleen luisteren.

Tip:

- Ga niet forceren dat je 'heel' moet zijn. Fragmentatie is tijdelijk en kan gedragen worden.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 5 – Mildheid als medicijn

Theorie:

- Veroordeling maakt dissociatie erger. Mildheid maakt ruimte.
- Je hoeft niet 'altijd aanwezig' te zijn. Dissociatie is soms nog nodig, dat mag.

Oefening:

- Maak een 'compassiekaartje' voor jezelf, met een zin als:
 - "Het is oké dat ik even weg was."
 - "Mijn systeem probeert me te beschermen."
 - "Ik kom langzaam terug, op mijn ritme."

Ritueel:

- Leg het kaartje op een plek waar je het makkelijk kunt pakken wanneer je merkt dat je 'weg bent'.

Afsluiting Module 2 – Vriend worden met je fragmenten

Opdracht:

- Maak een zachte uitnodiging aan jezelf en je fragmenten:
"Beste ... , ik zie je. Je hoort erbij. Ik wil leren naar je luisteren."
(Je kunt dit schrijven, inspreken, tekenen of verbeelden.)

Bewustwording:

- Je bent geen optelsom van gebroken stukjes. Je bent een complex, levend geheel in herstel.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 3 – Woorden voor het Onzegbare

Schrijven als veilige expressie

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- hun innerlijke ervaring tot uitdrukking te brengen zonder overspoeld te raken,
- woorden te vinden die niet verklaren, maar ruimte geven,
- schrijven te gebruiken als regulatie, verwerking en zelfherstel,
- en nieuwe vormen van taal te ontdekken waar 'gewone woorden' tekortschieten.

LES 1 – Schrijven mag veilig en zacht zijn

Theorie:

- Je hoeft je verhaal niet 'uit te spuwen' om te kunnen helen.
- Bij trauma werkt directe confrontatie soms her-traumatiserend; indirecte, beeldende, ritmische taal is vaak veiliger.
- Schrijven is niet alleen verwerking, maar ook structuur geven aan chaos, stem geven aan wat geen plek had, zicht geven op jezelf.

Opdracht:

- Schrijf zonder regels: "Als mijn ervaring vandaag een kleur was... wat zou die vertellen?"
→ laat de kleur zelf spreken, zonder uitleg.

LES 2 – De taal van het lichaam

Theorie:

- Trauma leeft in het lichaam. Woorden kunnen een brug slaan tussen wat je voelt en wat je begrijpt, als ze vanuit binnenuit komen.
- Schrijven vanuit het lichaam betekent: niet analyseren, maar voelen en vertalen.

Oefening:

- Leg je hand op een plek in je lichaam die aandacht vraagt. Stel dan de vraag:
 - "Wat wil jij mij vertellen?"
→ schrijf 5 minuten, zonder stoppen, zonder nadenken. Laat het lichaam spreken.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Schrijven met beelden, niet met verklaringen

Theorie:

- Beelden en metaforen kunnen uitdrukken wat niet gezegd kan worden. Ze laten ruimte en respecteren de complexiteit van je ervaring.

Oefeningen:

- "Mijn angst is als..."
- "Mijn overleving is een dier, het beweegt zo..."
- "Als mijn rouw een landschap was, zou het er zo uitzien..."

Reflectie:

- Welk beeld uit je schrijfsels raakt je? Wat zou je ermee willen doen (tekenen, bewaren, voorlezen)?

LES 4 – Een brief aan een deel van jezelf

Theorie:

- In plaats van te 'vechten' met jezelf, kun je leren communiceren met innerlijke delen.
- Schrijven is een zachte manier om relatie te herstellen met delen die bang, boos, vermoeid of verdwaald zijn.

Oefening:

- Kies een deel van jezelf dat je vaak veroordeelt (bijv. je pleaser, je overlevende, je vermoeide ik).
- Schrijf een brief aan dit deel:
 - "Ik zie je. Je hebt dit ooit moeten doen om mij te beschermen. Ik wil je leren kennen..."

Bonus: laat dat deel ook terugschrijven.

LES 5 – Afsluiten is ook zorg

Theorie:

- Schrijven kan intens zijn. Afsluiten is een vorm van zelfzorg.
- Je hoeft niet alles 'af' te maken. Je mag ook dingen in concept laten bestaan.

Ritueel:

- Kies een tekst die je geschreven hebt. Lees hem hardop, met een hand op je hart.
- Zeg daarna: "Dankjewel. Dit mag nu rusten."

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Oefening:

- Maak een doosje, mapje of boekje waar je je teksten in bewaart. Niet om terug te lezen – maar om hun bestaan te eren.

Afsluiting Module 3 – Je eigen taal hervinden

Opdracht:

- Verzamel uit je eigen teksten 3 zinnen of beelden die je iets laten voelen van wie je bent – los van trauma.
- Noteer ze op een kaartje, post-it of tekenvel. Hang het ergens waar je het kunt zien.

Bewustwording:

- Taal is geen gevangenis van herinneringen, maar een brug naar zelfherstel. Jij mag je eigen taal hervinden – in ritme, in klank, in stilte.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 4 – Herstellen in Relatie

Contact maken zonder jezelf te verliezen

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- zichzelf niet te verliezen in contact met anderen,
- veilige nabijheid en gezonde afstand opnieuw te leren aanvoelen,
- patronen van isolatie of overaanpassing te herkennen,
- en stap voor stap relaties op te bouwen waarin heling mogelijk is.

LES 1 – Waarom trauma vaak een relatieprobleem is

Theorie:

- Trauma ontstaat zelden in isolatie, vaak is het ontstaan in relaties die onveilig waren.
- Daarom is het logisch dat contact met anderen spannend, verwarrend of pijnlijk kan zijn.
- Tegelijkertijd herstelt een getraumatiseerd zenuwstelsel juist via veilige verbinding. Geen quick fix maar geleidelijk, met kleine stappen.

Reflectie:

- In welke relaties voelde je je ooit een beetje veilig? Wat maakte dat mogelijk?

LES 2 – Overlevingspatronen in contact

Theorie:

- CPTSS activeert vaak relationele overlevingsstrategieën, zoals:
 - Pleasen of people pleasen
 - Je terugtrekken (emotioneel of fysiek)
 - Emotioneel 'bevriezen' in gezelschap
 - Controleren of wantrouwen
- Deze patronen zijn niet fout, maar ontstaan uit noodzaak.

Oefening:

- Noteer in welke situaties jij geneigd bent te pleasen, te verdwijnen of te controleren.
- Voeg toe: "Wat probeerde ik daarmee te beschermen?"

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Window of Tolerance in contact

Theorie:

- In relaties fluctueert je zenuwstelsel voortdurend: tussen verbinding, afstand, stress en bevrozing.
- De ‘window of tolerance’ is de zone waarin je verbinding én autonomie tegelijk kunt verdragen.

Oefening:

- Kies 3 mensen in je leven. Teken per persoon:
 - een thermometer (veilig – spannend – té veel)
 - en benoem: wat helpt jou bij diegene binnen de veilige zone te blijven?

Reflectie:

- Wat zou je kunnen doen of zeggen als je buiten die zone raakt?

LES 4 – Grenzen zonder schuldgevoel

Theorie:

- Gezonde grenzen zijn geen muren, maar levende lijnen die veranderen met je behoeften.
- Veel mensen met trauma voelen óf geen grenzen, óf stellen ze pas als het al te laat is.

Oefening:

- Schrijf deze zinnen af en vul aan:
 - “Als ik X doe, ga ik over mijn grens...”
 - “Een teken dat ik een grens nodig heb is...”
 - “Een veilige manier om dat te zeggen is...”

Ritueel:

- Kies een symbool (steen, kaartje, gebaar) dat voor jou een grens markeert. Gebruik het als reminder.

LES 5 – Hechting herzien: van wantrouwen naar voorzichtig vertrouwen

Theorie:

- Hechting is niet statisch. Zelfs met beschadigde hechting kun je nieuwe ervaringen opdoen die je zenuwstelsel leren: *sommige verbindingen zijn wél veilig*.
- Dit vraagt tijd, herhaling, mildheid en vaak ook fouten.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Oefening:

- Denk aan iemand die je enigszins vertrouwt. Schrijf een brief (die je niet hoeft te versturen):
 - “Wat ik je eigenlijk zou willen zeggen, maar niet durf...”
- Observeer wat dit oproept. Het gaat niet om de ander – maar om je innerlijke beweging.

Afsluiting Module 4 – In relatie zonder zelfverlies

Opdracht:

- Maak een ‘relationele landkaart’:
 - Wie zijn je veilige mensen, je leer-mensen, je stressmensen?
 - Wat helpt jou in contact blijven met jezelf in die relaties?

Bewustwording:

- Je hoeft je niet aan te passen of af te sluiten.
Je mag leren bestaan in contact, mét grenzen, met aanwezigheid.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 5 – Rouwen om wat niet was

Erkennen, eren en helen van gemis

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- ruimte te maken voor het vaak onzichtbare of niet-erkende rouwproces,
- gevoelens van gemis, onrecht en verlangen te herkennen zonder oordeel,
- rouw te zien als *her-verbinding met wat belangrijk is*,
- en manieren te vinden om verlies te dragen zonder zichzelf te verliezen.

LES 1 – De rouw die niemand ziet

Theorie:

- Rouw na trauma gaat vaak niet over het verliezen van iemand, maar over het niet gehad hebben:
 - een veilige jeugd, steun, erkenning, onschuld, lichamelijke veiligheid, vrije keuzes...
- Deze vorm van rouw wordt vaak niet erkend, ook niet door jezelf. Maar ze is echt. Ze verdient ruimte.

Reflectie:

- Wat heb jij gemist, dat anderen misschien wél hadden?
Wat raakt je als je dat onder ogen ziet?

LES 2 – De angst voor verdriet

Theorie:

- Verdriet voelt voor veel getraumatiseerde mensen gevaarlijk, als een vloedgolf die alles meesleurt.
- Velen leerden: *"Als ik huil, stopt het nooit."*
Of: *"Mijn verdriet doet anderen weggaan."*

Oefening:

- Benoem: wat maakt verdriet moeilijk voor jou?
- Schrijf een veilige zin die je mag zeggen als het opkomt, bv:
 - "Ik mag even voelen, en ik ben nog steeds veilig."
 - "Mijn verdriet is oud maar ik ben nu hier."

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Wat als je niets voelt?

Theorie:

- Soms komt rouw als gevoelloosheid: verdoving, onverschilligheid, leegte.
- Dit is geen 'gebrek aan gevoel', maar een beschermingslaag. Je lichaam kiest voor bevrozing als het nog te veel is.

Oefening:

- Schrijf of zeg: "Als ik iets zou voelen over X, dan zou het misschien zijn..."
→ zonder forceren, alleen verkennen.

Ritueel:

- Maak een altaartje of plek voor wat je niet kunt voelen – een foto, symbool of kaars. Je erkent: *het is er, ook als ik het nog niet kan aanraken.*

LES 4 – Een ritueel voor wat je niet kreeg

Theorie:

- Rouw vraagt soms niet om uitleg, maar om een daad. Een handeling waarin je je verlies mag markeren en eren.

Ritueel (voorbeeld):

- Schrijf een brief aan dat wat je nooit kreeg, bijvoorbeeld ouderliefde, veiligheid, vertrouwen.
- Leg de brief op een plek die voor jou betekenis heeft. Brand een kaars. Zeg: *"Ik erken dat ik dit gemist heb. Het doet ertoe. En ik ben er nog."*

Variant:

- Teken, beeldhouw, zing of beweeg je rouw.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 5 – Leven mét gemis

Theorie:

- Rouw stopt niet. Maar ze verandert. Ze kan een innerlijke diepgang brengen, een zachtheid, een stevigheid.
- Je hoeft niet te ‘verwerken’. Je mag leren dragen.

Oefening:

- Maak twee kolommen:
 - Wat ik verloren heb
 - Wat ik ervan meeneem in wie ik nu ben
- Het gaat niet om goedpraten, maar om erkennen wat in jou leeft, ook door het gemis heen.

Afsluiting Module 5 – Een innerlijk monument

Opdracht:

- Kies een symbool voor jouw rouw, een steen, woord, kleur, vorm.
- Maak er een klein ‘monument’ van. Niet als herinnering aan pijn, maar als erkenning van jouw kracht om te blijven bestaan, ook toen het ontbrak.

Bewustwording:

- Rouw maakt je niet zwak. Het is een uitdrukking van liefde, rechtvaardigheid en levenskracht.
Jij bent niet je verlies, maar de drager ervan. En dat maakt je diep menselijk.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 6 – De Kracht van Leven: Herstellen van Binnenuit

Je bestaansrecht hervinden, voorbij trauma

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- hun innerlijke levenskracht opnieuw te leren voelen en vertrouwen,
- niet alleen te 'overleven', maar langzaam te leren *léven*,
- hun eigen waarden, verlangens en identiteit te ontdekken,
- en bestaansrecht te hervinden, niet als 'doel', maar als dagelijkse beweging.

LES 1 – Er is een leven na trauma (en dat is niet perfect)

Theorie:

- Herstel is geen rechte lijn, geen happy end, maar een groeiproces met diepgang.
- Velen denken: "Ik moet eerst geheeld zijn voor ik mag leven."
Maar juist door te leven, ontstaat er heling.

Oefening:

- Maak twee lijsten:
 - Wat heb ik overleefd?
 - Wat wil ik *nu*, vandaag, meer ervaren hoe klein ook?

Reflectie:

- Wat betekent het voor jou om 'te leven' in plaats van 'te overleven'?

LES 2 – Levenskracht herkennen

Theorie:

- Levenskracht zit niet in grootse daden, maar in subtiele signalen:
 - nieuwsgierigheid, verbeelding, hunkering, verzet, genieten, rust, creatie.
- CPTSS kan deze signalen dempen, maar ze verdwijnen nooit. Ze zijn ondergronds aanwezig.

Oefening:

- Beschrijf een moment waarop jij, ondanks alles, iets voelde van levendigheid.
→ Waar in je lichaam voelde je dat? Hoe zag het eruit?

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Kleine actie:

- Doe vandaag iets dat 2% levenslust geeft, desnoods symbolisch. Herhaal dit dagelijks.

LES 3 – Wie ben ik zonder trauma?

Theorie:

- Trauma is vaak met je identiteit vergroeid. Maar jij *bent* niet je trauma.
- Herstel betekent ook: jezelf opnieuw leren kennen, los van overleving en bevrozing.

Oefening:

- Maak een collage, lijst of mindmap:
 - *Wie was ik voordat de angst alles overnam?*
 - *Wie ben ik als ik me veilig voel?*
 - *Wie verlang ik te zijn, niet voor anderen, maar voor mezelf?*

Reflectie:

- Welke woorden passen bij jouw kern, als trauma even geen hoofdrol speelt?

LES 4 – Zelfliefde is geen luxe

Theorie:

- Zelfliefde is niet: alles aan jezelf fantastisch vinden.
- Het is: jezelf mogen bestaan gunnen, ook als je niet functioneert, niet straalt, niet voldoet.

Oefening:

- Kies een foto van jezelf (nu of vroeger). Kijk er een minuut naar.
Schrijf dan:
 - “Wat zie ik als ik zonder oordeel kijk?”
 - “Wat zou ik deze persoon willen geven?”
- Schrijf een toestemming: “Ik mag bestaan, ook als...”
(...ik moe ben / bang ben / het niet weet / niks presteer / stilval / terugval)

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 5 – Toekomst durven dromen

Theorie:

- Toekomst en CPTSS gaan vaak moeilijk samen: het brein is gericht op gevaar vermijden, niet op toekomst bouwen.
- Maar dromen zijn geen naïviteit, te zijn levensenergie in symbolische vorm.

Oefening:

- Schrijf zonder beperking:
 - “Als ik volledig veilig zou zijn, zou ik graag...”
 - “In een toekomst waar ik besta, zie ik mezelf...”

Visualisatie:

- Stel je voor: een versie van jou over vijf jaar. Je hoeft niet ‘geheeld’ te zijn, alleen meer verbonden met jezelf.
Wat zegt die versie tegen je?

Afsluiting Module 6 – Bestaansrecht is een werkwoord

Opdracht:

- Schrijf een ‘manifest van bestaan’; een korte tekst waarin je jezelf herinnert aan je recht om te zijn.
Bijvoorbeeld:

“Ik besta. Niet omdat ik iets bewijs. Niet omdat ik iets bereik. Maar omdat ik voel, verlang, draag, en blijf verschijnen.”

Bewustwording:

- Leven na trauma is niet groots, luid of snel.
Het is eerlijk, ademend, grillig, en echt.
En jij mag daarin je eigen ritme volgen.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 7 – Terugval en Traagheid

Jezelf dragen als het weer donker wordt

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- terugval te begrijpen als onderdeel van herstel,
- mildheid en heroriëntatie te ontwikkelen bij terugkerende klachten,
- de angst voor 'weer helemaal terug bij af' te leren relativeren,
- en om te leren rusten in traagheid, cyclisch herstel en lange adem.

LES 1 – Terugval is geen falen

Theorie:

- Terugval betekent niet dat je faalt, het betekent dat je systeem iets ouds opnieuw ontmoet.
- Genezing is geen rechte lijn, maar een spiraal: je komt steeds dieper bij dezelfde thema's, maar met méér draagkracht.

Oefening:

- Maak een tijdlijn van je herstel tot nu toe.
Markeer: momenten van hoop, terugval, inzicht, rust, groei.
→ Wat zie je als je er met zachte ogen naar kijkt?

Reflectie:

- Wat doet het woord 'terugval' met je?
Is er een ander woord dat je liever zou gebruiken?

LES 2 – De angst voor weer 'helemaal terug'

Theorie:

- Trauma maakt vaak zwart-witdenken aan: óf het gaat goed, óf alles stort in.
- Bij terugval denkt je brein snel: *"Ik ben weer terug bij af."*
Maar dat is zelden waar.

Oefening:

- Maak twee kolommen:
 - Hoe het *vroeger* voelde tijdens een crisis
 - Hoe het *nu* voelt, wat is anders, hoe klein ook?

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Zin om te onthouden:

“De plek lijkt hetzelfde, maar jij bent veranderd.”

LES 3 – Traagheid als bondgenoot

Theorie:

- Herstel van complex trauma is traag. Niet omdat je faalt, maar omdat je systeem diep, oud en gelaagd is.
- Traagheid is geen tegenwerking, maar bescherming. Je lichaam doet wat het aankan.

Oefening:

- Schrijf:
 - “Wat als ik mijn tempo niet hoeft te versnellen?”
 - “Wat heb ik eigenlijk nodig om dit tempo te vertrouwen?”

Mini-ritueel:

- Plan een dagdeel waarin je *niets hoeft*. Noem het: ‘herstelruimte’. Observeer wat je systeem doet met die ruimte.

LES 4 – Wat helpt als je weer inzakt?

Theorie:

- Tijdens een terugval vergeet je vaak wat je eerder hielp. Het is belangrijk om vooraf een soort noodpakketje samen te stellen.

Oefening:

- Maak jouw persoonlijke TerugvalKompas:
 - 3 zinnen die je mag herhalen
 - 2 dingen die je kunt doen zonder denken
 - 1 iemand die je zou *kunnen* benaderen
 - 1 plek waar je je iets veiliger voelt

Voorbeeldzin:

“Ik mag weer klein zijn, dat maakt me niet minder waard.”

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 5 – Herstel is cyclisch, niet lineair

Theorie:

- Alles in de natuur herstelt in cycli: dag en nacht, seizoenen, maan, ademhaling. Ook jij bent cyclisch. Je hoeft niet altijd te stijgen, soms mag je rusten, rotten, verteren.

Visualisatie:

- Teken je herstel als een cyclus: groei, terugval, integratie, rust.
→ Waar zit jij nu? Wat past bij dit seizoen?

Reflectie:

- Wat verandert er als je 'terugval' gaat zien als een natuurlijk deel van de cyclus?

Afsluiting Module 7 – Het kompas bij mist

Opdracht:

- Schrijf een brief aan jezelf voor de volgende keer dat het moeilijk wordt.
Bijvoorbeeld:

“Lieve ik, misschien voelt het nu uitzichtloos. Maar weet je nog dat we hier eerder waren? En dat je bent blijven ademen? Je hoeft het niet perfect te doen. Alleen verschijnen. Alleen bestaan.”

Bewustwording:

- Terugval is geen terugkeer naar het begin.
Het is een uitnodiging tot verdieping.
En jij mag steeds opnieuw beginnen – niet als straf, maar als zorg.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 8 – Relaties en Verbinding: De Ander en Jij

Hechten, afbakenen en ontmoeten na trauma

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- de impact van trauma op relaties en hechting te begrijpen,
- veilige nabijheid te herkennen en op te bouwen,
- grenzen te leren voelen én communiceren,
- en liefdevolle verbinding met anderen aan te gaan zonder zichzelf te verliezen.

LES 1 – Trauma leeft in de relatie

Theorie:

- Trauma ontstaat vaak *in* relaties (misbruik, verwaarlozing, verlating) en geneest ook *in* relaties.
- Maar het zenuwstelsel herkent nabijheid soms als gevaar. Hechtingsstijlen zoals vermijding, angst, pleasen of fuseren zijn overlevingsvormen.

Oefening:

- Schrijf over je huidige of vroegere relaties:
 - Wat gebeurt er in jou als iemand te dichtbij komt?
 - En wat als iemand afstand neemt?

Zachte zin:

“Mijn reacties hebben een reden. En ik mag ze nieuwsgierig onderzoeken.”

LES 2 – Grenzen zijn niet hard of koud

Theorie:

- Bij CPTSS is er vaak verwarring over grenzen: ze zijn vaag, verstard, of helemaal verdwenen.
- Grenzen zijn niet ‘afstand’ maar vormgevers van nabijheid. Ze zorgen dat jij mag bestaan, in contact met de ander.

Oefening:

- Teken een cirkel: jij in het midden.
Wie of wat mag dichtbij? Wat mag verder weg?
Wat heeft je cirkel nodig om flexibel en veilig te blijven?

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Reflectie:

- Waar in je lijf voel je een grens opkomen?
En hoe zou je die kunnen respecteren, zelfs als je 'nee' nog niet durft te zeggen?

LES 3 – Liefde na letsel

Theorie:

- Liefdevolle relaties kunnen triggers oproepen.
Vriendelijkheid voelt soms verdacht.
Intimiteit roept paniek op.
→ Dit betekent niet dat liefde onveilig is, maar dat je systeem nog leert.

Oefening:

- Schrijf:
 - “Wat zou ik anderen willen uitleggen over hoe liefde voor mij werkt na trauma?”
 - “Wat zou ik willen dat ze wéten, maar ik niet altijd durf te zeggen?”

Zin om te onthouden:

“Mijn behoefte aan nabijheid én ruimte is geen tegenstrijdigheid het is mijn ritme van heling.”

LES 4 – Relatie met jezelf als fundament

Theorie:

- Alle relaties spiegelen uiteindelijk je relatie met jezelf.
Zelfverwijt, verlating, hardheid of overcompenseren herhalen zich vaak in hoe je met anderen omgaat.

Oefening:

- Schrijf een dialoog tussen ‘de kwetsbare ik’ en ‘de zorgende ik’.
→ Wat hebben ze elkaar te zeggen? Wat gebeurt er als je *jou* serieus neemt?

Extra:

- Geef jezelf een zachte aanraking: hand op je hart, of op je wang.
Ervaar wat er in je lijf gebeurt als je jezelf werkelijk ziet.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 5 – Verbinding durven aangaan

Theorie:

- Veilig verbinden vraagt moed, oefening en vertrouwen in *kleine stappen*. Niet door je open te gooien, maar door op maat te verschijnen – met wat je wel kunt dragen.

Oefening:

- Kies één manier waarop je deze week een kleine verbinding kunt aangaan:
 - Iemand groeten, een afspraakje maken, een brief schrijven, jezelf laten zien zoals je bent.

Reflectie:

- Wat is voor jou een gezonde ‘afstand van nabijheid’?
Hoe voelt verbinding die je niet uitput?

Afsluiting Module 8 – Jij in de wereld

Opdracht:

- Schrijf een manifest: *“Ik en de Ander”*.
→ Hoe wil jij in contact zijn? Wat heb je nodig? Wat geef je graag? Wat ben je níet meer bereid te dragen?

Voorbeeld:

“Ik ben een mens die verbinding zoekt met zachtheid én grenzen. Ik hoef mezelf niet te verliezen om geliefd te worden. En ik mag mensen toelaten in mijn leven, zolang ze mijn kern respecteren.”

Bewustwording:

- Relaties na trauma zijn uitdagend. Maar ook wonderlijk.
Elke keer dat jij kiest voor contact zonder jezelf op te geven, bouw je iets nieuws in de wereld.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 9 – Zingeving en Betekenis: Je Eigen Verhaal Schrijven

Van overleven naar betekenisvol leven

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- hun persoonlijke verhaal te integreren zonder zich erdoor te laten definiëren,
- zingeving te vinden in kleine en grote dingen,
- te ontdekken wat hen echt raakt en motiveert,
- en stapje voor stapje een eigen, betekenisvol levenspad te creëren.

LES 1 – Het trauma-verhaal versus het levensverhaal

Theorie:

- Trauma kan overheersen in je levensverhaal, waardoor het voelt alsof dat alles is wat jij bent.
- Herstel betekent niet trauma vergeten, maar het een plek geven binnen een groter verhaal.
- Jouw levensverhaal is meer dan alleen de pijn.

Oefening:

- Schrijf een korte schets van jouw levensverhaal:
 - Waar begon het?
 - Wat waren de moeilijke momenten?
 - Wat waren ook mooie of hoopvolle momenten?

Reflectie:

- Welke delen wil je meer aandacht geven in jouw verhaal?

LES 2 – Zingeving: wat geeft jou kracht?

Theorie:

- Zingeving gaat over wat jou het gevoel geeft dat je leven waarde heeft.
- Dit kan iets groots zijn, maar ook iets kleins: een bloem, een lied, een glimlach.
- Het vinden van betekenis helpt om trauma te integreren en moed te maken voor de toekomst.

Oefening:

- Maak een lijst van dingen die jou raken, voeden of kracht geven.
- Kies er één om deze week extra aandacht aan te geven.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Je eigen rituelen creëren

Theorie:

- Rituelen helpen om het leven betekenis te geven, vooral als woorden soms tekortschieten.
- Ze zijn symbolen van overgang, herstel en hoop.
- Rituelen hoeven niet groot of ingewikkeld te zijn.

Oefening:

- Ontwerp een klein ritueel dat voor jou betekenisvol is.
Bijvoorbeeld: een kaars aansteken bij een moeilijk moment, een brief schrijven aan je 'toekomstige zelf', of een wandeling maken in de natuur.

LES 4 – Herinneringen omarmen, niet vermijden

Theorie:

- Herinneringen kunnen pijnlijk zijn, maar ze zijn ook bouwstenen van wie je bent.
- Het doel is niet om trauma te verdringen, maar het te leren dragen.

Oefening:

- Kies een herinnering die je moeilijk vindt. Schrijf erover, en voeg ook toe:
 - Wat leer ik van deze herinnering?
 - Wat geeft deze herinnering mij, ondanks de pijn?

LES 5 – Kleine stappen naar een betekenisvol leven

Theorie:

- Een zinvol leven ontstaat niet ineens, maar door kleine keuzes en momenten.
- Het is oké als je nog niet weet wat je 'grote doel' is.
- Vertrouwen op je gevoel en verlangen is een gids.

Oefening:

- Kies een kleine stap die je deze week wilt zetten die jou richting geeft.
- Houd een dagboekje bij van wat je ervaart.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Afsluiting Module 9 – Je verhaal is van jou

Opdracht:

- Schrijf een brief aan jezelf, nu en over vijf jaar, waarin je jezelf uitnodigt om te leven met betekenis, ook met pijn.
- Herinner jezelf eraan dat jouw verhaal uniek en waardevol is.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Module 10 – Zelfzorg en Duurzame Veerkracht

Zorgen voor jezelf als basis voor herstel

Doel van deze module:

Mensen met (C)PTSS helpen om:

- zelfzorg te begrijpen als essentieel en niet als luxe,
- praktische vaardigheden te ontwikkelen voor dagelijkse zorg,
- veerkracht op te bouwen die meebeweegt met de ups en downs,
- en zichzelf te ondersteunen met mildheid en geduld.

LES 1 – Wat is zelfzorg eigenlijk?

Theorie:

- Zelfzorg is meer dan alleen dingen doen die leuk zijn.
- Het is aandacht geven aan wat jij nodig hebt om te kunnen functioneren, ontspannen en groeien.
- Bij trauma is zelfzorg vaak verstoord of vergeten.

Oefening:

- Maak een lijst van wat jij nu doet aan zelfzorg.
- Benoem ook wat je zou willen doen, maar (nog) niet doet.

LES 2 – De 4 pijlers van zelfzorg

Theorie:

- Zelfzorg bestaat uit vier pijlers:
 1. Fysiek: beweging, voeding, slaap
 2. Emotioneel: gevoelens herkennen en ruimte geven
 3. Mentaal: grenzen stellen, gedachten begeleiden
 4. Sociaal: steun zoeken en geven

Oefening:

- Reflecteer per pijler: wat gaat goed? Wat kan beter?
- Kies 1 kleine actie per pijler om mee te starten.

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

LES 3 – Mindfulness en adem als ankers

Theorie:

- Mindfulness helpt om in het hier en nu te zijn, zonder te oordelen.
- Ademhaling is een directe brug naar het zenuwstelsel en kan kalmeren.

Oefening:

- Doe een eenvoudige ademhalingsoefening: 4 seconden in, 6 seconden uit, 5x herhalen.
- Probeer dagelijks een paar minuten mindful te zijn, bijvoorbeeld tijdens eten of wandelen.

LES 4 – Grenzen herkennen en bewaken

Theorie:

- Zelfzorg gaat ook over nee durven zeggen, zelfs tegen jezelf.
- Grenzen beschermen je energie en helpen je voorkomen in oude patronen te vallen.

Oefening:

- Noteer situaties waarin je moeite hebt met nee zeggen.
- Oefen een korte zin om je grens aan te geven, zoals: “Ik heb even tijd voor mezelf nodig.”

LES 5 – Veerkracht ontwikkelen

Theorie:

- Veerkracht is niet stug zijn, maar meebewegen met wat het leven brengt.
- Het is een spier die je kunt trainen door mildheid, steun en zelfzorg.

Oefening:

- Denk aan een moeilijke situatie waar je eerder doorheen bent gekomen.
- Wat hielp jou toen? Hoe kun je dat nu inzetten?

Afsluiting Module 10 – Zelfzorg is een levenslange reis

Opdracht:

- Stel een persoonlijk zelfzorgplan op voor de komende maand.
- Wees flexibel en mild, en vier kleine successen.

Voorbeeld Zelfzorgplan (1 maand)

Pijler	Zelfzorgactie	Frequentie	Hoe voel ik me erbij?	Eventuele aanpassing
Fysiek	Elke ochtend 10 minuten stretchen	Elke dag	Rustiger, minder stijf	Misschien opbouwen naar 15 minuten
Emotioneel	Dagelijks 5 minuten dagboekschrijven	Elke avond	Helpt emoties te ordenen	Soms vervangen door praten met vriend
Mentaal	Grenzen oefenen: één keer 'nee' zeggen op werk	Per week	Spannend, maar ook bevrijdend	Meer oefenen in kleine situaties
Sociaal	Eén keer per week contact zoeken met een vriend	Wekelijks	Verbonden en gesteund	Af en toe bellen in plaats van appen

Tips voor het invullen:

- Wees realistisch: Kies kleine, haalbare acties.
- Wees flexibel: Pas aan als iets niet werkt of te veel wordt.
- Reflecteer regelmatig: Noteer wat wel en niet werkt.
- Vier successen: Ook kleine stappen zijn waardevol!

Herstellen van binnenuit: Een Reis door (Complex) Trauma

Nawoord: Jij bent geen diagnose, jij bent een mens

Als je dit leest, ben je aan het eind gekomen van deze cursus of misschien op een kruispunt in je eigen reis. Wat je ook hebt gedaan, hoeveel of hoe weinig je ook hebt doorlopen: je bent hier. En dat telt.

Herstel van trauma is niet lineair. Soms voelt het als een cirkel, een doolhof, een berg en een vallei tegelijk. Wat ik je met deze cursus heb willen geven is geen checklist, maar een gereedschapskist. Niet om je te “fixen”, maar om je te ondersteunen in het *zijn*.

Je hebt geleerd dat je lichaam spreekt.

Dat je zenuwstelsel je niet tegenwerkt, maar je probeert te beschermen.

Dat verbinding mogelijk is, zelfs na diepe verwonding.

En dat jij betekenis mag geven aan jouw verhaal, zoals het jón past.

Er zullen momenten komen waarop het donker is. Dan mag je deze woorden herinneren:

“Ik ben niet wat mij is overkomen. Ik ben wie ik ervoor kies te zijn, keer op keer.”

Blijf zacht.

Blijf trouw aan wat je voelt.

En wees niet bang om opnieuw te beginnen, telkens weer, met liefde voor jezelf.

Ambrosius