

Janina Fisher

De levende
erfenis
van trauma
transformeren
Werkbladen

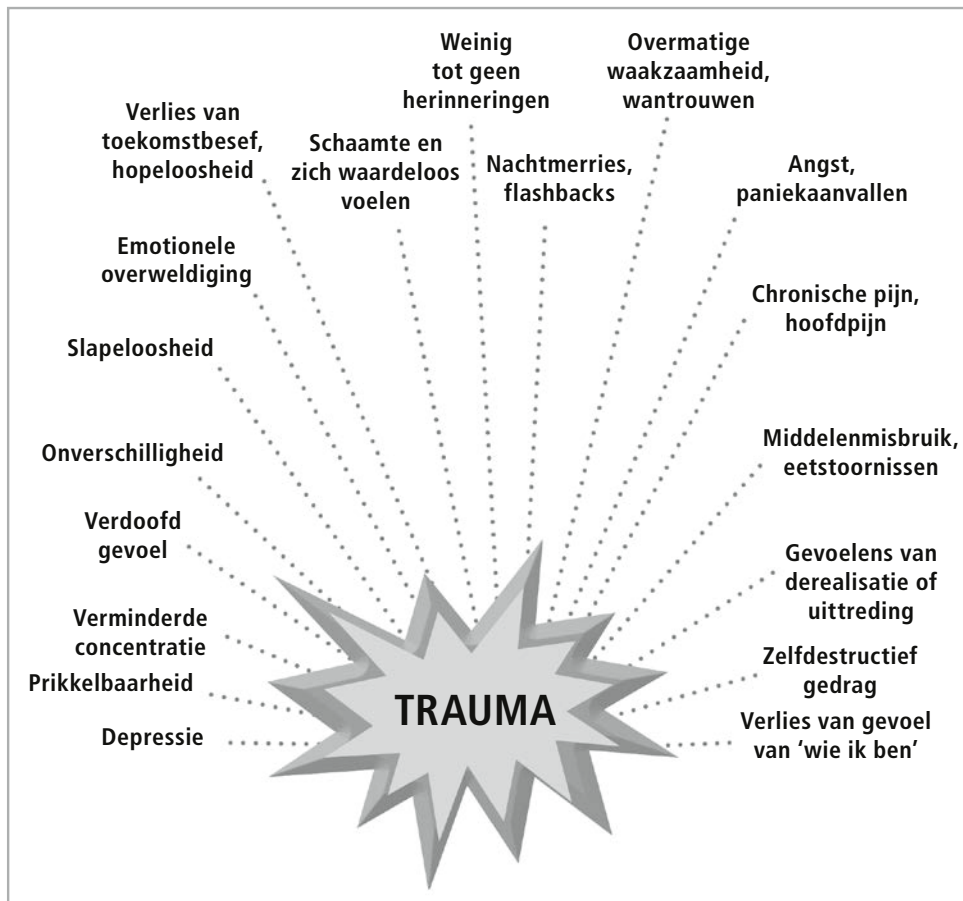
Een werkboek
voor getraumatiseerde
mensen
en
therapeuten



Uitgeverij Mens!

De levende erfenis van trauma

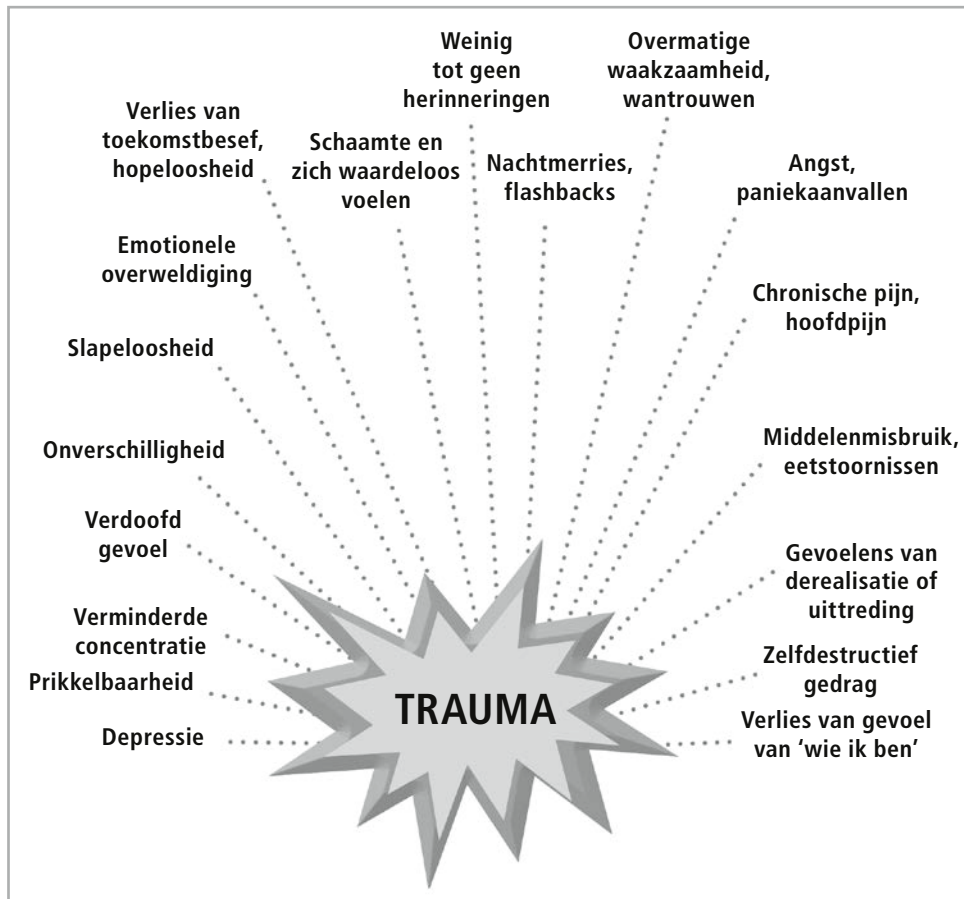
Omcirkel de symptomen en problemen die je bij jezelf herkent of die je in het verleden hebt gehad. Zet dan een vinkje of asterisk naast die symptomen waarvan je nooit hebt geweten dat ze door je trauma zijn veroorzaakt.



Hoe veranderen je gevoelens over jezelf zodra je begrijpt dat deze problemen of symptomen allemaal horen bij de levende erfenis van het trauma?

Hoe hebben je symptomen je geholpen om te overleven?

Kies vier traumasymptomen die je het zorgelijkst of moeilijkst vindt en vraag je dan af: 'Hoe heeft de schaamte me geholpen om te overleven?', 'Hoe hielp de depressie me erdoorheen?', 'Hoe heeft het me geholpen om onverschillig te zijn?', 'Hoe heeft slapeloosheid me geholpen?', 'Hoe hielp drugsgebruik me om te overleven?', 'Hoe hielp het om te willen sterven?'



Schrijf alles wat je ontdekt hieronder op.

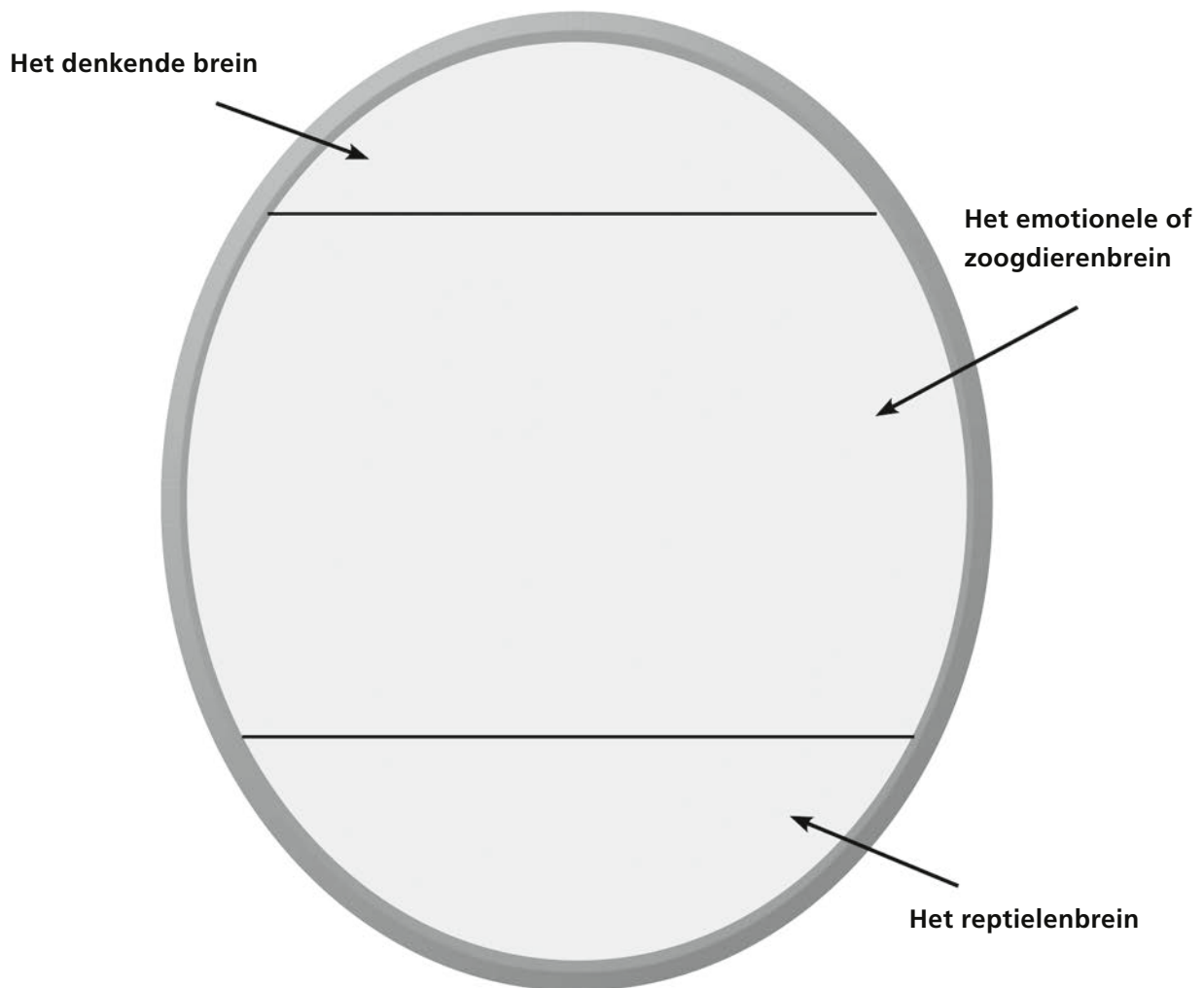
Als je niet weet wat je moet antwoorden, stel jezelf dan de vraag: 'Hoe zou het zijn geweest als ik *niet* depressief (of prikkelbaar of beschaamd) was geweest of *niet* had willen sterven?'

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

Je hersenen leren kennen

Schrijf in de afbeelding wat elk deel van je hersenen bijdraagt aan je alledaagse leven. Misschien is je denkende brein een hulpmiddel, maar het kan ook zijn dat het in een kringetje ronddraait en nooit tot rust komt. Wellicht zijn je emoties je kracht, maar het kan ook zijn dat ze je overweldigen. Misschien reageert je reptielenbrein overdreven, maar het kan ook zijn dat het bevriest en je niet toestaat om in actie te komen als je dat graag zou willen.

Schrijf alles op wat je opmerkt.



Het model van het drieledige brein: McLean (1967)

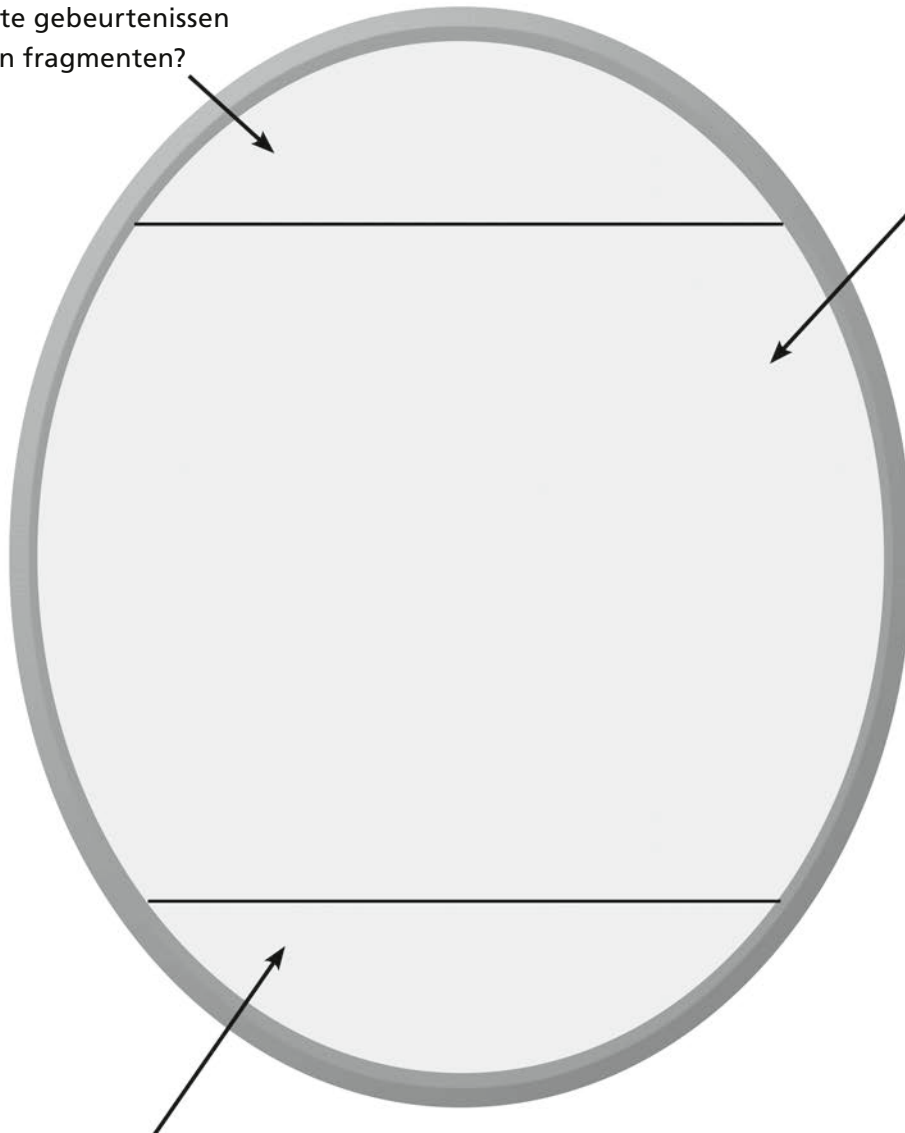
Welke delen van je hersenen zijn een hulpmiddel voor jou?
Welke vind je het moeilijkst en welke veroorzaken de grootste problemen?

Hoe je hersenen zich het trauma herinneren

Noteer wat de drie gebieden van je brein zich herinneren. **Je hoeft niet alle details op te schrijven.** Een paar woorden of zinnen is al genoeg, zoals: 'Ik weet wat er is gebeurd', 'Ik herinner me mijn jeugd niet', 'Ik kan erover praten zonder iets te voelen' of 'Ik heb alleen overweldigende gevoelens en reacties'.

Hoeveel herinnert je denkende brein zich van wat er is gebeurd?
Complete gebeurtenissen of alleen fragmenten?

Hoeveel herinnert je emotionele brein zich?
Voel je plotseling emoties die je niet kunt verklaren of uit het niets lijken te komen?
Voel je je misselijk?
Of boos of bang?
Via je gevoelens en je lichaam kun je je veel herinneren.



Hoeveel herinnert je reptielenbrein zich?

Schrik je snel? Deins je terug voor andere mensen? Zet je je schrap zonder dat daar een reden voor is? Raak je verdoofd? Gaat je hart bonzen?

Triggers en getriggerd zijn herkennen

Elke keer dat je vermoedt dat je getriggerd bent, noteer je je reactie (gevoelens, gedachten, lichaamssensaties), de intensiteit ervan, wat er vlak voor gebeurde en hoe je ermee omging. Probeerde je het te negeren of te onderdrukken? Veroordeelde je jezelf of de trigger? Geef geen oordeel, merk alleen maar op.

Datum, tijd, situatie	Gevoelens, gedachten en lichaams-sensaties die zijn getriggerd	Intensiteit: 0-10	Trigger: wat gebeurde er kort ervoor?	Coping: wat heb je gedaan om ermee om te gaan?

Hoe weet je dat je getriggerd bent?

Het herkennen van de tekens dat je getriggerd bent, helpt je om jouw realiteit juist in te schatten: ben ik getriggerd of ben ik echt in gevaar? Moet ik een andere baan zoeken of ervaar ik eigenlijk vooral triggers? De herkenning dat we getriggerd zijn betekent niet dat onze gevoelens onbelangrijk zijn. Het betekent dat onze gevoelens ons herinneren aan iets wat veel erger is dan dat waardoor ze getriggerd worden.

Vink aan welke tekens je herkent van getriggerd zijn:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trillen, beven | <input type="checkbox"/> Willen wegrennen |
| <input type="checkbox"/> Overweldigende emoties | <input type="checkbox"/> Op elkaar geklemde kiezen |
| <input type="checkbox"/> Moeizame ademhaling | <input type="checkbox"/> Ondraaglijk gevoel |
| <input type="checkbox"/> Mijn lichaam wil instorten | <input type="checkbox"/> Doodsbang, paniekerig |
| <input type="checkbox"/> Gevoel 'bezeten' te zijn | <input type="checkbox"/> Mezelf haten |
| <input type="checkbox"/> Willen opgeven of sterven | <input type="checkbox"/> Anderen haten |
| <input type="checkbox"/> Mezelf willen beschadigen | <input type="checkbox"/> Gevoel van razernij |
| <input type="checkbox"/> Naar alcohol of drugs verlangen | <input type="checkbox"/> Overweldigende schaamte |
| <input type="checkbox"/> Knikkende knieën | <input type="checkbox"/> Emoties die niet bij de situatie passen |
| <input type="checkbox"/> Helemaal verdoofd raken | <input type="checkbox"/> Handelingen die niet bij de situatie passen |
| <input type="checkbox"/> Plotselinge intense fysieke of emotionele reacties | <input type="checkbox"/> Verkrampde maag, steen in de maag |

Als je de tekens van getriggerd zijn herkent, blijf je jezelf eraan herinneren: 'Dit is alleen maar een trigger, ik ben getriggerd, dat is alles.'

Heden van verleden onderscheiden

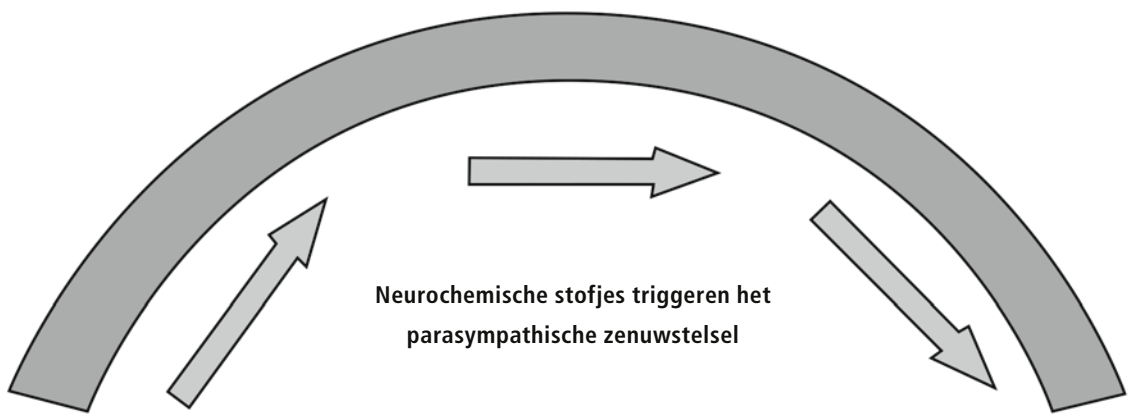
Als we leren herkennen wanneer we op het verleden reageren, helpt ons dat om te weten dat we veilig (maar getriggerd) zijn in plaats van echt in gevaar. Daardoor voelen we ons minder hopeloos, minder bang, minder boos, minder depressief en minder gestoord. Daardoor weten we dat we ons iets herinneren. Elke keer dat je overstuur raakt, kun je onderzoeken wat er gaande is door dit werkblad in te vullen.

Datum en tijdstip	Wat ben je aan het doen?	Van welke gevoelens en sensaties ben je je bewust?	Welke overtuiging lijkt te verklaren waarom je je zo voelt?	Slaan deze gedachten/gevoelens meer op het verleden of op het heden?

Wat gebeurt er als je constateert dat een gevoel meer op het verleden dan op het heden slaat?

Hoe ons zenuwstelsel ons verdedigt

Beschrijf hoe jouw zenuwstelsel werkt. Als je getriggerd wordt, wat doet je sympathische zenuwstelsel dan? Hoe zien je vecht-/vluchtresponsen eruit? Wat doet je parasympathische zenuwstelsel? Welke responsen voelen het vertrouwdst?

<p>Vecht-/vluchtresponsen:</p>	<p>Bevries-/onderwerpresponsen:</p>
 <p>Neurochemische stofjes triggeren het parasympathische zenuwstelsel</p>	
<p>Sympathisch zenuwstelsel:</p>	<p>Parasympathisch zenuwstelsel:</p>

Trauma en de window of tolerance

Omcirkel de tekens van autonome hyper- en hypoarousal die je bij jezelf opmerkt en noteer andere tekens die niet op het werkblad staan. Beschrijf de situaties die deze verschillende toestanden kennelijk oproepen. Ervaar je bijvoorbeeld meer hyperarousal als je alleen of als je in gezelschap bent? Blijf je op je werk beter binnen je window of tolerance?

Tekens van chronische hyperarousal:
emotioneel overweldigd, in paniek,
impulsief, overmatig waakzaam,
defensief, onveilig gevoel, reactief, boos,
malende gedachten, EN OOK:

Wanneer merk ik hyperarousal bij mezelf?

Window of tolerance:
gevoelens en responsen zijn draaglijk;
gelijktijdig denken en voelen is mogelijk;
reacties zijn passend binnen de situatie,
EN OOK:

Wanneer merk ik dat ik binnen mijn window of tolerance ben?

Tekens van chronische hypoarousal:
verdoofd, 'dood', passief, geen
gevoelens, geen energie, niet kunnen
denken, ontkoppeld, verlaagd
bewustzijn, niet aanwezig, beschaamd,
geen 'nee' kunnen zeggen, EN OOK:

Wanneer merk ik hypoarousal bij mezelf?

Hoe probeer jij je getraumatiseerde zenuwstelsel te reguleren?

Hyperarousal

Hoe probeer jij je hyperarousal te reguleren? Veroordeel jezelf niet en maak een lijst van alles wat je doet om je activering te verminderen of ervoor te zorgen dat emoties niet overweldigend worden.

Smalle window of tolerance*

Zelfs een klein beetje emotie is al ondraaglijk.

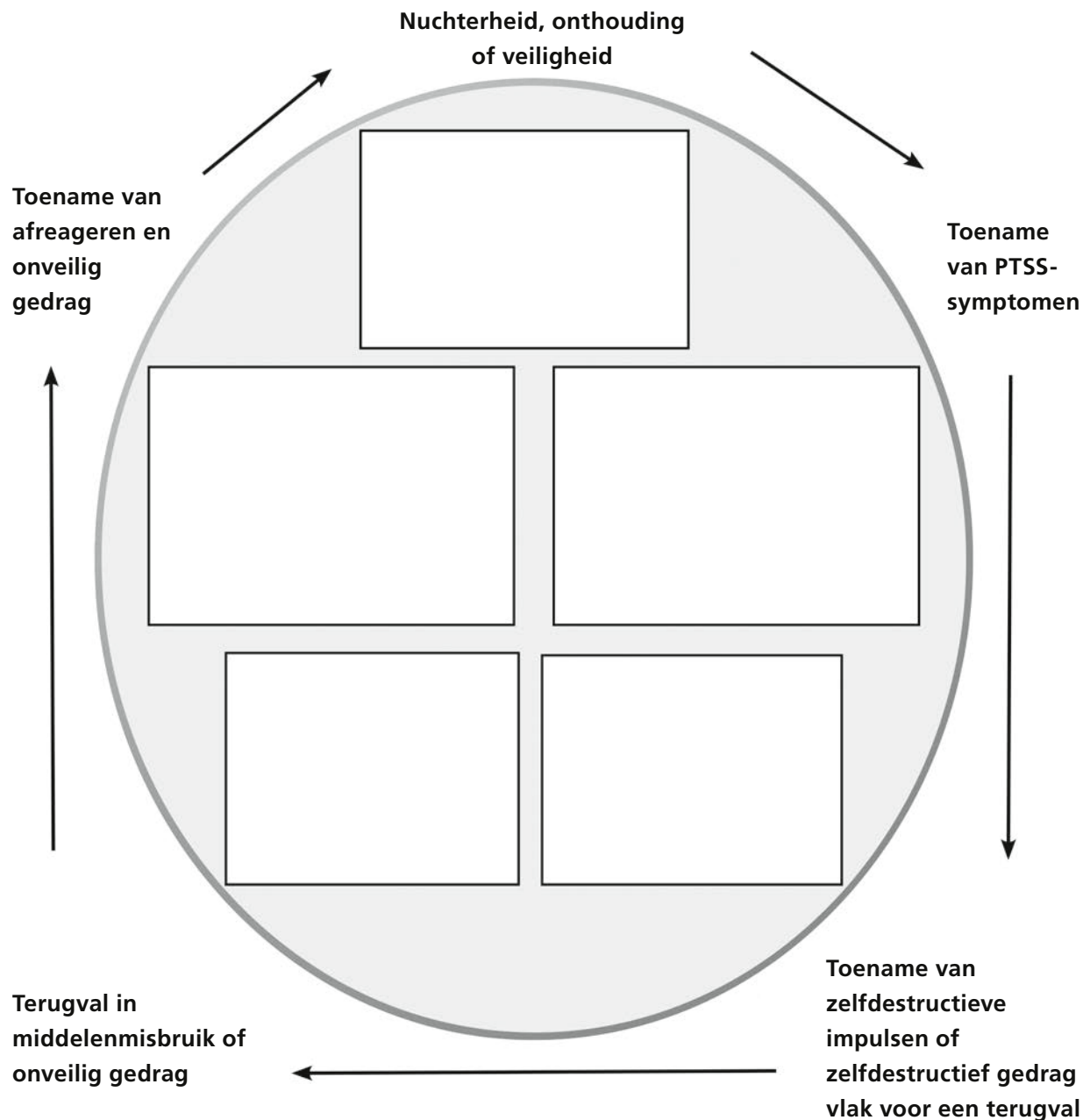
Hypoarousal

Hoe probeer jij je hypoarousal te reguleren? Reguleert die jou, of reguleer jij hem? Veroordeel jezelf niet en maak een lijst van alle manieren waarop je je activering probeert op te peppen of jezelf verdoofd en onthecht te houden.

* Siegel (1999)

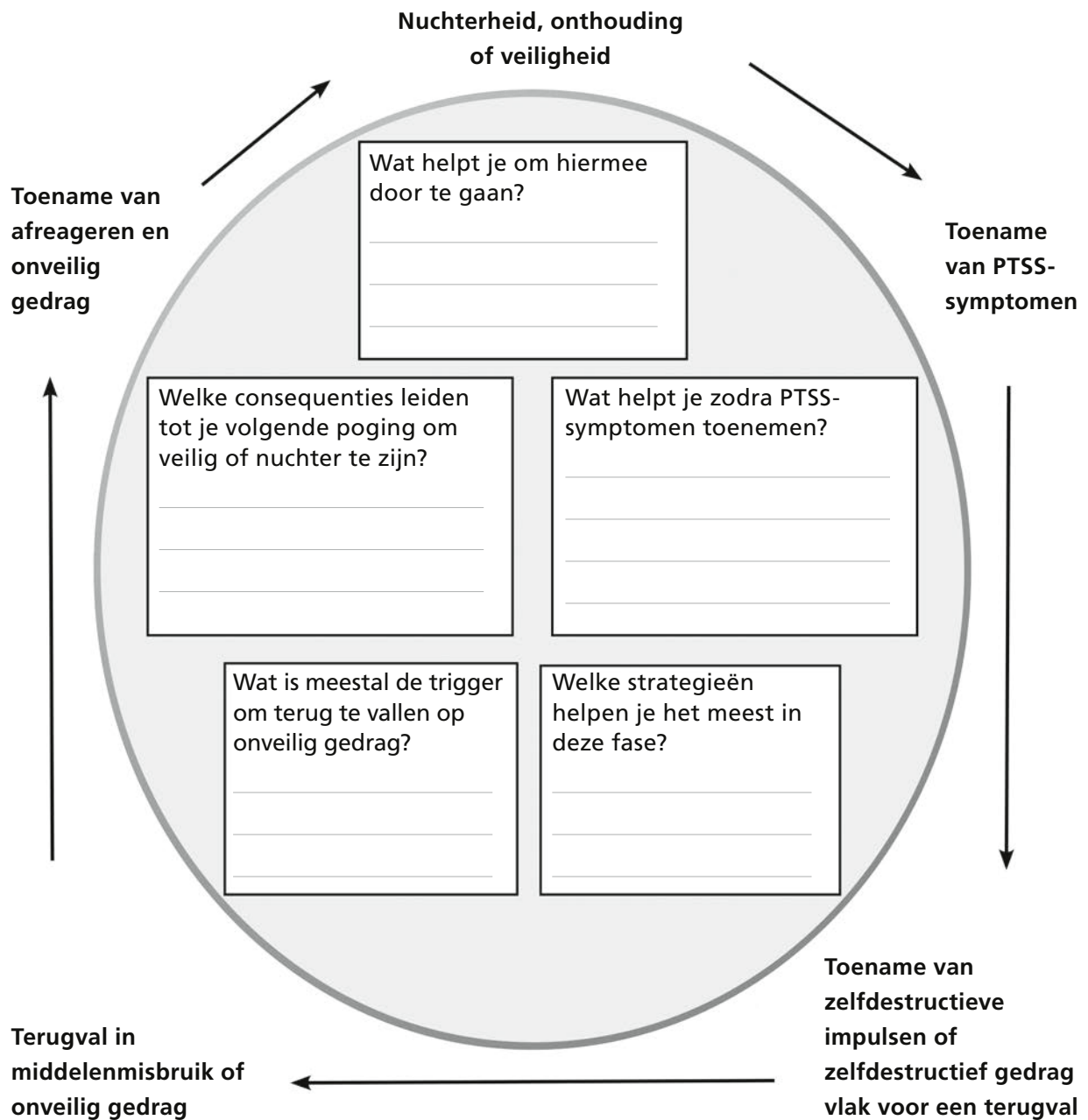
De cyclus van onthouding-terugval opmerken en volgen

Noteer wat je bij elke fase van de cyclus opmerkt. Hoe voel je je als je net nuchter bent of kort nadat je je bent gaan onthouden van onveilige bezigheden? En wat zijn daarna de signalen dat je PTSS-symptomen verergeren? Waardoor weet je dat je opnieuw onveilige impulsen krijgt? Hoe verloopt een terugval meestal? En wat gebeurt er daarna? Veroordeel jezelf niet! Wees nieuwsgierig en geïnteresseerd in de cyclus die je zo vaak hebt doorlopen.



De cyclus doorbreken

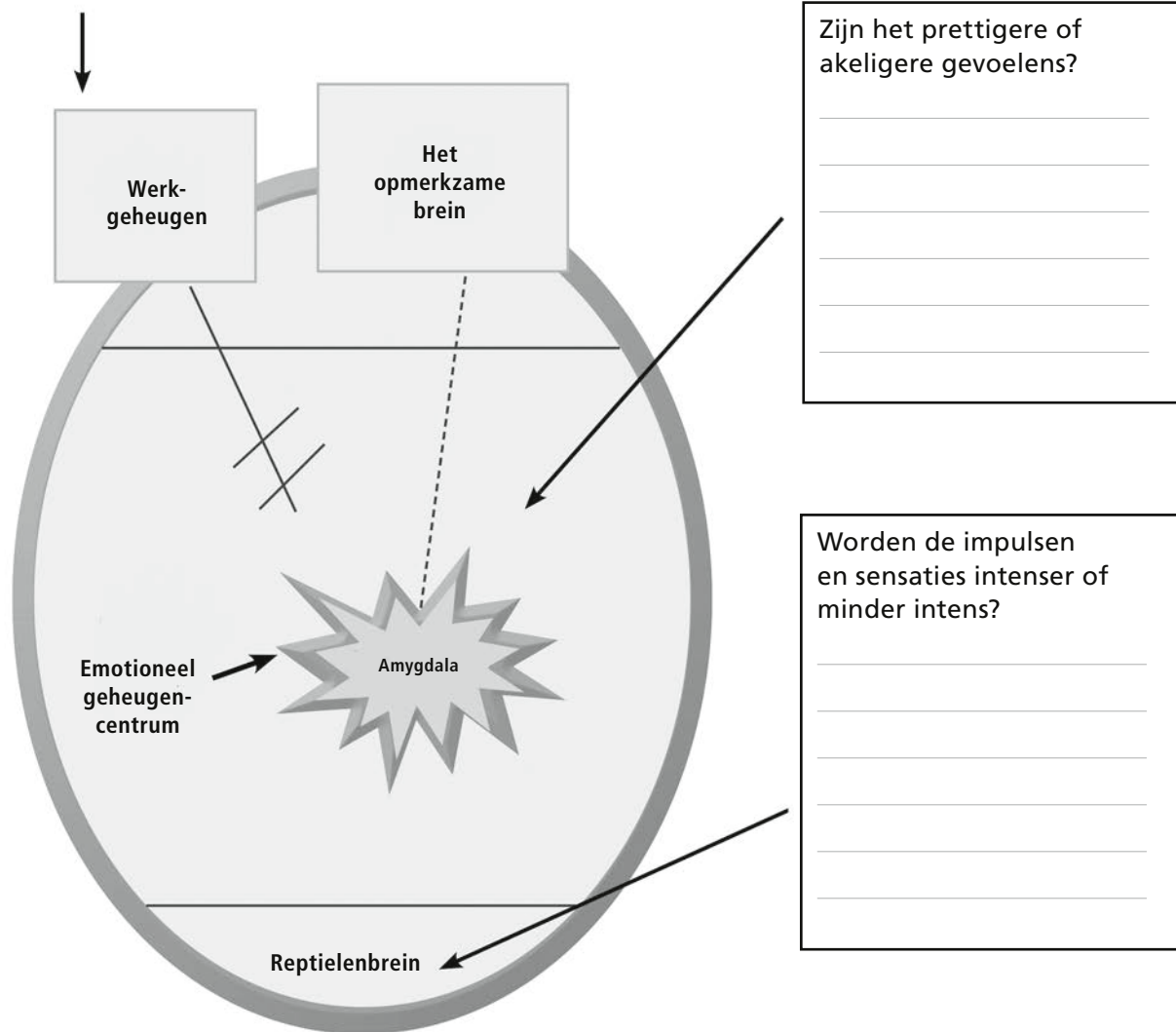
Omdat je lichaam en brein tijdens stress een voorkeur hebben voor oude standaardpatronen, zul je merken dat je elke keer dat je nieuwe en gezondere copingstrategieën gebruikt dezelfde cyclus doorloopt. Noteer wat je merkt als je traumatische patronen probeert te veranderen.



Hoe het werkgeheugen onze ervaring interpreteert

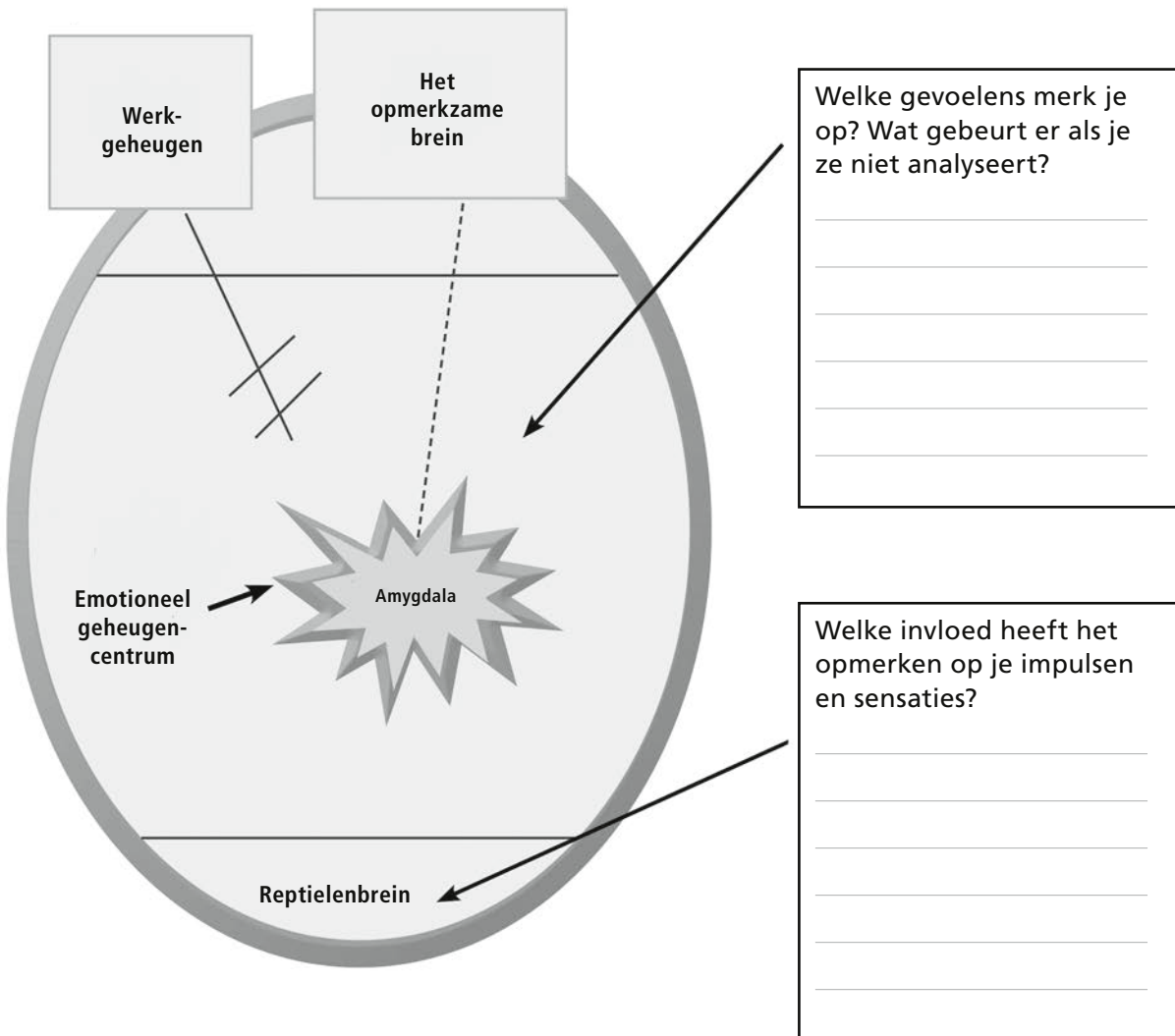
Noteer de soorten interpretaties die jouw werkgeheugen meestal maakt als je gestrest raakt. Word dan opmerkzaam. Worden de gevoelens prettiger of akeliger? Merk je een toename of afname van je sensaties en impulsen?

Hoe interpreteert jouw werkgeheugen verontrustende gevoelens?



Hulp invoeren van het opmerkzame brein

Wat verandert er zodra je je opmerkzame brein inzet? Wat gebeurt er als je je opmerkzame brein gebruikt om je gevoelens, gedachten en lichaamssensaties te observeren zonder ze te veroordelen?



10%-oplossingen

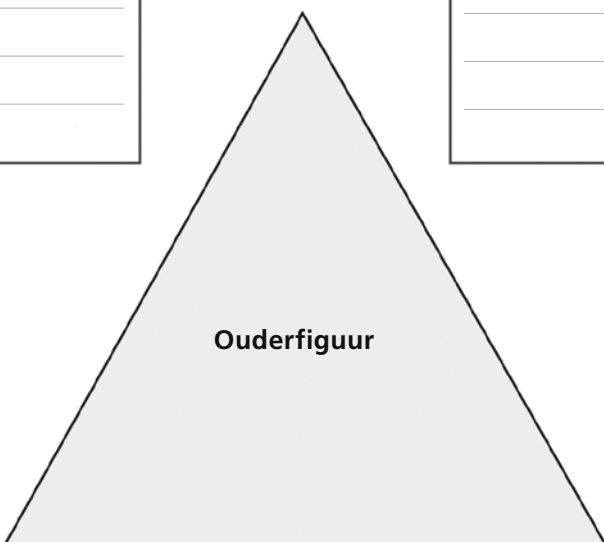
Elke activiteit die me ook maar een heel klein beetje verlichting of plezier geeft of mijn gedachten afleidt van negatieve gedachten	Hoeveel procent helpt het?	Bij welke gevoelens, gedachten, situaties en impulsen helpt dit?

Je respons op nabijheid en afstand opmerken

Wat heb je als kind geleerd over nabijheid?

Wat gebeurt er tegenwoordig als iemand dichtbij komt?

Veiligheid



Ouderfiguur

Gevaar

Wat heb je geleerd over afstand tot anderen houden?

Wat gebeurt er tegenwoordig als er meer afstand is?

Traumatische gehechtheidspatronen

Het herkennen van tekenen van traumatische gehechtheid is waardevol binnen volwassen relaties. Pik ik te veel? Wil ik eigenlijk helemaal niets accepteren? Verwar ik de gevoelens die mijn partner bij me oproept met mijn responsen op afstand en nabijheid? Moet ik deze relatie beëindigen of ben ik alleen maar getriggerd?

Vink aan welke tekenen van traumatische gehechtheid herkenbaar zijn voor jou:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Overstuur als er niet naar me wordt geluisterd | <input type="checkbox"/> Niet alleen/gescheiden kunnen zijn |
| <input type="checkbox"/> Overstuur als mensen me niet begrijpen | <input type="checkbox"/> Gevoel dat ik stik |
| <input type="checkbox"/> Bezorgd dat hij of zij niet van me houdt | <input type="checkbox"/> Mishandelend gedrag accepteren |
| <input type="checkbox"/> Angst om verlaten te worden | <input type="checkbox"/> Onbeschoft gedrag niet kunnen accepteren |
| <input type="checkbox"/> Angst om bedrogen te worden | <input type="checkbox"/> Mijn partner niet kunnen toelaten, geen gevoelens kunnen delen |
| <input type="checkbox"/> Niet aangeraakt willen worden | <input type="checkbox"/> Razend als mijn gevoelens gekwetst worden |
| <input type="checkbox"/> De hele tijd vastgehouden willen worden, alleen een veilig gevoel als er iemand bij me is | <input type="checkbox"/> Gevoel dat niemand van me kan houden |
| <input type="checkbox"/> Bezorgd dat ik niet goed genoeg ben | <input type="checkbox"/> Boosheid van mijn partner niet kunnen verdragen |
| <input type="checkbox"/> Bezorgd dat de ander niet goed genoeg voor mij is | <input type="checkbox"/> Zwijgen van mijn partner niet kunnen verdragen |
| <input type="checkbox"/> Een slechte relatie niet kunnen uitmaken ook al wil ik dat wel | <input type="checkbox"/> Geen grenzen kunnen stellen of niet kunnen zeggen: 'Dit is niet oké' |
| <input type="checkbox"/> Willen wegrennen als we dicht bij elkaar komen | |

Vergeet niet dat je deze patronen hebt ontwikkeld om te kunnen overleven toen je erg jong was. Het was het allerbeste wat je in die akelige situatie kon doen.

Je gehechtheidspatronen veranderen

Niet *elk* overlevingspatroon hoeft veranderd te worden. Vink de patronen aan die je kunt veranderen om een prettigere of betere relatie te krijgen.

Voorkeur voor afstand:

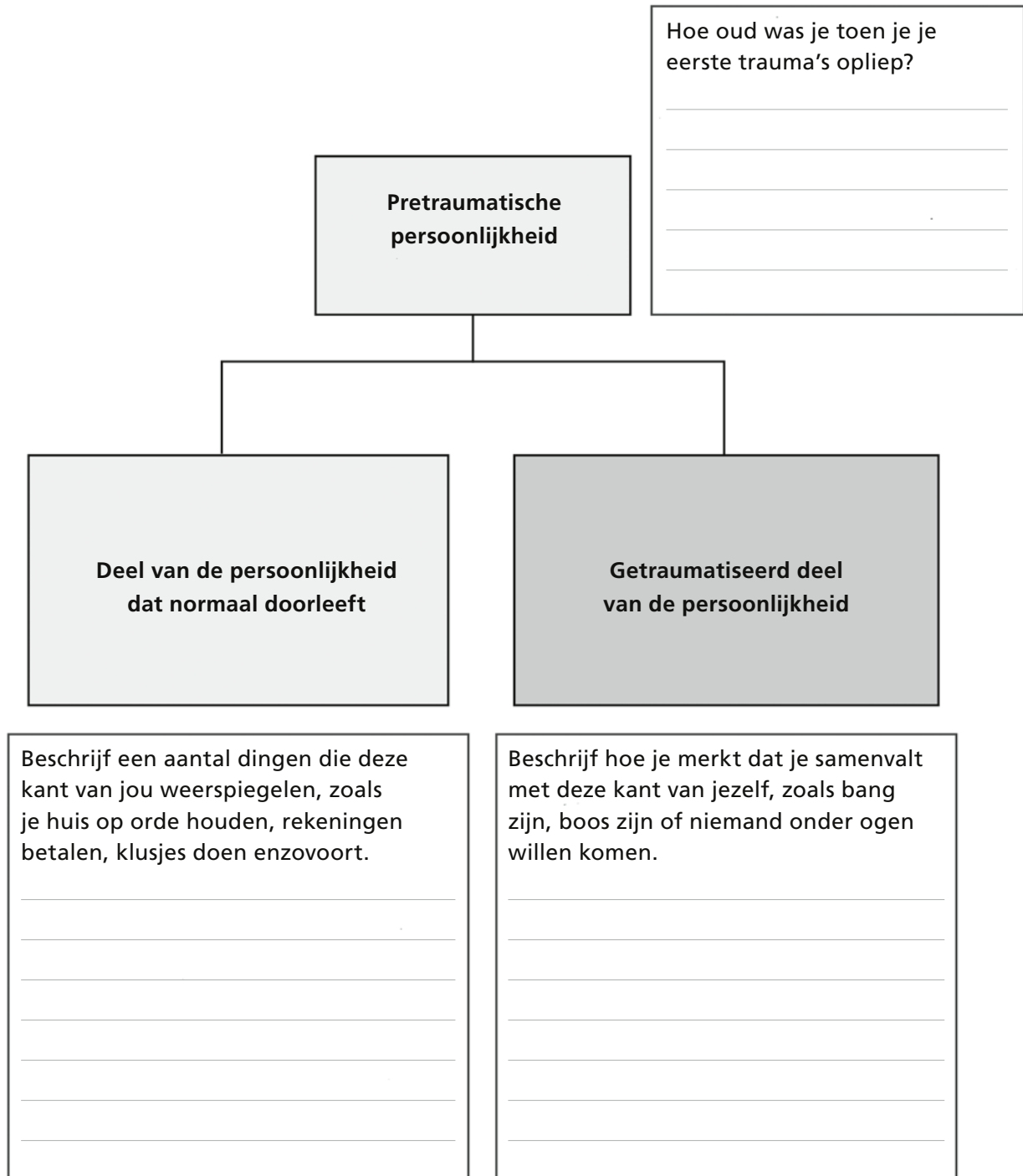
- Willen wegrekken als we dicht bij elkaar komen
- Gevoel dat ik stik
- Mijn partner niet vertrouwen
- Geloven dat ik bedrogen word
- Niet aangeraakt willen worden
- Razend als mijn gevoelens gekwetst worden
- Bezorgd dat de ander niet goed genoeg voor mij is
- Niet kunnen verdragen dat mijn partner behoeften heeft, verdrietig of onzeker is
- Onbeschoft of ongevoelig gedrag niet accepteren
- Boos worden, mijn partner wegduwen
- Zwijgen als ik overstuur ben

Voorkeur voor nabijheid:

- Niet alleen/gescheiden kunnen zijn
- Overstuur als er niet naar me wordt geluisterd
- Mishandelend gedrag accepteren
- Overstuur als mensen me niet begrijpen of niet meeleven
- Bezorgd dat hij of zij niet van me houdt of dat ik verraden zal worden
- Angst om verlaten te worden
- De hele tijd vastgehouden willen worden, alleen een veilig gevoel als er iemand bij me is
- Gevoel dat niemand van me kan houden als ik gekwetst ben
- Boosheid of zwijgen niet kunnen verdragen
- Geen grenzen kunnen stellen of niet kunnen zeggen: 'Dit is niet oké'

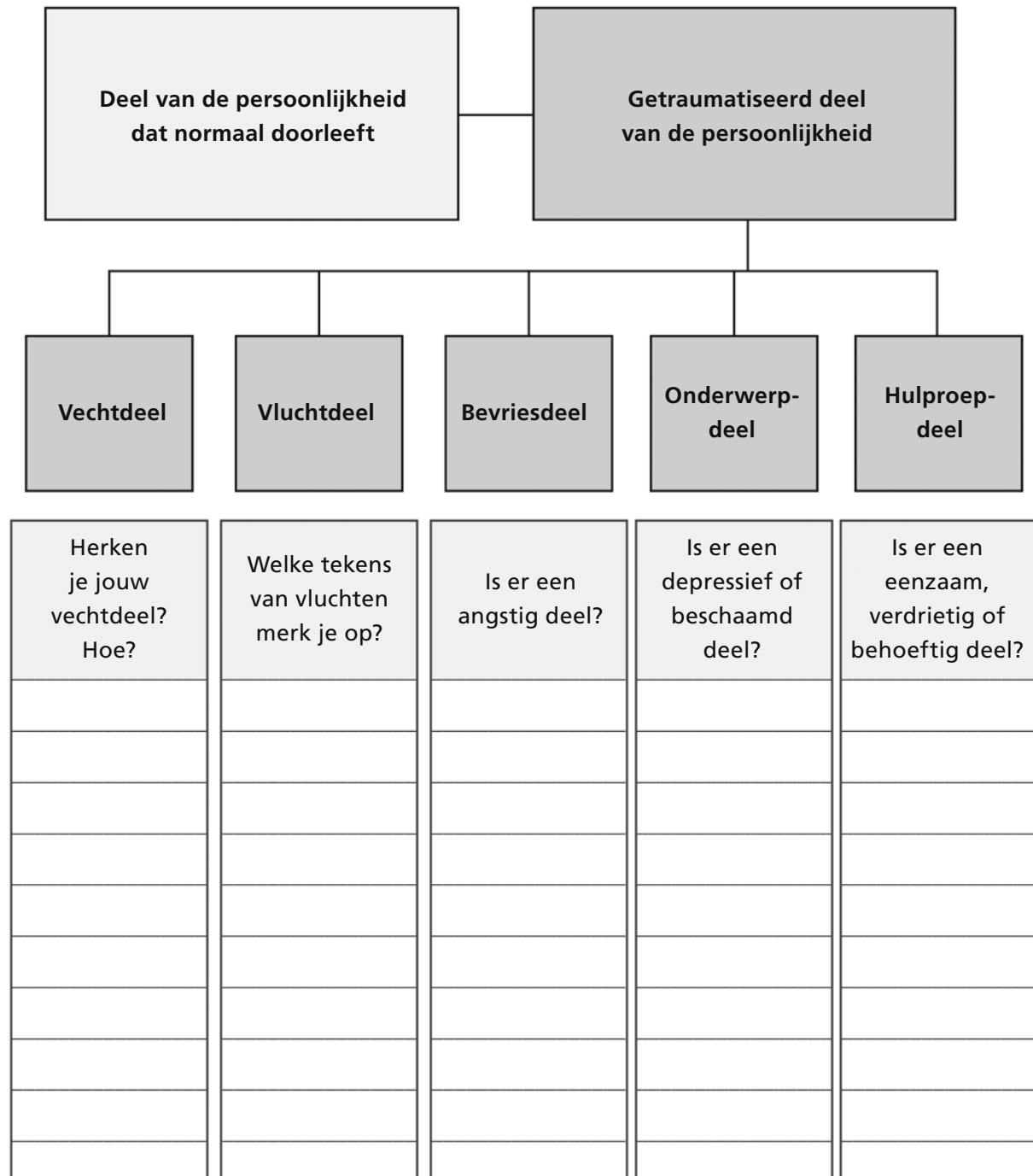
Ga ervan uit dat dit getriggerde responsen zijn. Wat gebeurt er zodra je ze opmerkt als dat wat ze zijn: gewoon tekens dat je getriggerd bent? Wat verandert er dan?

Het structurele-dissociatiemodel



De getraumatiseerde delen identificeren

Als er meerdere traumatiserende gebeurtenissen hebben plaatsgevonden, is er meer splitsing nodig om gelegenheid te bieden aan delen die je op verschillende manieren kunnen verdedigen tegen de gevaren waaraan je wordt blootgesteld.



Tekens van structurele dissociatie

Misschien herken je verschillende kanten van jezelf in de beschrijvingen hieronder. Zet een vinkje voor elk herkenningspunt en noteer in de kolom rechts bij welk deel het gevoel of gedrag zou kunnen horen.

- Kan functioneren in de ene situatie maar niet in de andere _____
- Overweldigende emoties _____
- Plotselinge heftige fysieke of emotionele reacties _____
- Vaak geen grip op wat ik doe en wat ik zeg _____
- Angst beheerst mijn leven _____
- Gevoel 'bezeten' te zijn _____
- Kan niet ophouden mezelf te beschadigen _____
- Kan niet ophouden met drank of drugs _____
- Toekomstplannen hebben maar niet willen leven _____
- Geen grip op mijn lichaam _____
- Kan nooit een knoop doorhakken _____
- Onzeker of anderen me wel accepteren _____
- Kan niemand vertrouwen of ben te goed van vertrouwen _____
- Bang om in de steek gelaten te worden _____
- Van de hak op de tak _____
- Depressie bepaalt mijn leven _____
- Zelfhaat _____
- Boosheid bepaalt mijn leven _____
- Schaamte bepaalt mijn leven _____
- Andere mensen op afstand houden _____
- Te afhankelijk, te behoeftig _____
- Niet meer weten wie ik ben _____
- Problemen met mijn geheugen _____

Verandert er iets als je deze uiteenlopende reacties beschouwt als communicaties van verschillende delen van jezelf? _____

De taal van delen spreken

Gebruik de linkerkolom voor het identificeren van gevoelens en responsen die je mogelijk hebt en gebruik de rechterkolom om de gevoelens te vertalen in de taal van delen.

Gevoel of respons:

- 'Ik ben depressief.'
- 'Ik ben een mislukkeling.'
- 'Ik wil dood.'
- 'Het is hopeloos.'
- 'Ik ben niets waard.'
- 'Niemand houdt van me.'
- 'Ik wil mezelf iets aandoen.'
- 'Met mij gaat het prima.'
- 'Ik heb gewoon een borrel nodig.'
- 'Ik wil dat het gewoon afgelopen is.'
- 'Ik vertrouw niemand.'
- 'Ik ben zo boos dat ik zowat ontplof.'

Vertaling in taal van delen:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Merk op of het anders voelt als je het gevoel of de gedachte uitdrukt in de taal van delen:

De acht eigenschappen van IFS versterken

Gebruik dit werkblad om de IFS-eigenschappen die je bezit op te schrijven en op welke gebieden van je leven ze naar voren komen. Verzin manieren om deze eigenschappen te versterken.

Zelf

nieuwsgierigheid, compassie, rust, helderheid, creativiteit,
moed, zelfvertrouwen, verbondenheid

Nieuwsgierigheid: _____

Compassie: _____

Rust: _____

Helderheid/perspectief: _____

Creativiteit: _____

Moed: _____

Zelfvertrouwen: _____

Verbondenheid: _____

Onthoud: elke gedachte, emotie, impuls of fysieke reactie die geen enkele van deze eigenschappen bezit, is altijd een communicatie van een deel!

De vier stappen naar vrijheid

- 1 Ga ervan uit dat de stress die je ervaart iets is wat getriggerd wordt en te maken heeft met je jeugd.**

Beschrijf die stress (tranen, gekwetstheid, boosheid, schaamte, hopeloosheid) en zie wat er gebeurt als je aanneemt dat het iets is wat getriggerd is en met het verleden te maken heeft.

- 2 Verbind die stress met zijn wortels in je traumatische jeugd door je jeugd als een film snel vooruit te spoelen en op te merken waar de gevoelens en lichaamssensaties het best bij passen.**

Beschrijf in een of twee korte zinnen waar de stress thuishoort. Probeer te erkennen waar hij misschien bij past in plaats van volstrekt zeker te zijn.

- 3 Benoem de geïnternaliseerde, oude overtuiging die je hebt ontwikkeld als gevolg van die ervaring.**

Beschrijf een overtuiging of meerdere overtuigingen over jezelf die zijn veroorzaakt door de manier waarop je ooit behandeld bent.

- 4 Bedenk een manier om die oude overtuiging te ontcrachten, zodat je nieuwe overtuigingen kunt ontwikkelen die beter bij je huidige leven passen.**

Beschrijf wat er gebeurt zodra je de overtuiging identificeert als verouderd. Wat zou je nu graag willen geloven? Wat zou je willen dat een kind in die situatie zou geloven?

In welke herstelfase zit je?

Fase 1: veiligheid en stabilisatie

Stel jezelf de vraag: heb ik gezorgd voor **fysieke veiligheid?** (bijvoorbeeld: 'Ik ben nuchter, beschadig mijn lichaam niet meer en ga naar de dokter' versus 'Ik beschadig mezelf nog steeds, neem drugs en sta toe dat mijn lichaam misbruikt wordt')

Heb ik gezorgd voor een **veilige omgeving?** (bijvoorbeeld een veilige woonsituatie, relaties waarin niet mishandeld wordt, zorgen voor voldoende inkomen)

Heb ik gezorgd voor **emotionele stabiliteit?** (bijvoorbeeld vermogen om mijn lichaam te kalmeren, impulsen te reguleren, mezelf te kalmeren, triggers te hanteren)

Heb ik een **veilig en stabiel leven in het hier-en-nu?**

Fase 2: in het reine komen met traumatische herinneringen

Stel jezelf de vraag: probeer ik het woord **trauma** te vermijden? Kan ik het verleden erkennen? Of ben ik voortdurend gericht op het verleden? Kan ik het herkennen als ik getriggerd word? Of duik ik gewoon in het verleden zonder te weten dat ik getriggerd ben? Wat triggert me het vaakst? Weet ik hoe ik alles heb overleefd en kan ik dat op waarde schatten?

Fase 3: integreren, loslaten en verdergaan

Stel jezelf de vraag: voelt het trauma alsof het verder afgerond is? Word ik minder vaak getriggerd of herken ik sneller dat ik getriggerd ben? Hoe is mijn relatie met andere mensen veranderd? Is de relatie met mijzelf veranderd? Geloof ik nog steeds dat het mijn schuld was? Of heb ik een breder perspectief gekregen? Welke goede eigenschappen of vaardigheden heb ik ontwikkeld door wat ik heb meegemaakt? Heeft het trauma de doelen in mijn leven veranderd?

Je jongere zelve verwelkomen

Gebruik dit werkblad om een scherper beeld te krijgen van het kind dat jij was op verschillende leeftijden en in verschillende fases. Verbind dat kind niet met specifieke gebeurtenissen, maar met de omgeving als geheel op die leeftijd.

Jonger zelf

Hoe oud is dit kind?
 Wat vertelt zijn of haar
 gezichtsuitdrukking of
 lichaamstaal?
 Wat denkt en voelt dit
 kind nog steeds?

Als je je jongere zelf ziet, merk dan op hoe je je voelt
 tegenover hem of haar.

Als je een veroordeling of negatieve respons opmerkt,
 ga er dan van uit dat die vijandigheid afkomstig is van
 een ander deel. Wat merk je op over dat deel?

Wat gebeurt er als je dit jongere zelf verwelkomt zoals
 je ieder ander kind verwelkomt?

Jongste zelf

Hoe oud is dit kind?
 Wat vertelt zijn of haar
 gezichtsuitdrukking of
 lichaamstaal?
 Wat denkt en voelt dit
 kind nog steeds?

Wat gebeurt er als je jouw allerjongste zelf visualiseert
 en verwelkomt?

Als er een negatieve respons opkomt, wat merk je dan
 op over het deel dat deze reactie heeft?

Wat gebeurt er als je je jongste zelf ook verwelkomt?
