

## Verslag 4e HART College Symposium

### Herstellen van Vroegkinderlijke Chronische Traumatisering: HART, ADEM, KRACHT EN BEZIELING.

Voor volwassenen met ervaringen van psychische en / of fysieke mishandeling, verwaarlozing en seksueel misbruik in de kindertijd en hun naasten.

Vrijdagmiddag, 17 maart 2017, nam ik deel aan dit Symposium. Het symposium is georganiseerd door CELEVT – Centrum Late Effecten



April, 2017, Schrijver: Deirdre Bouwman, Levensloopstylist, Coach, loopbaanbegeleider, trainer: <http://deirdrebouwman.nl/deirdre-bouwman/>

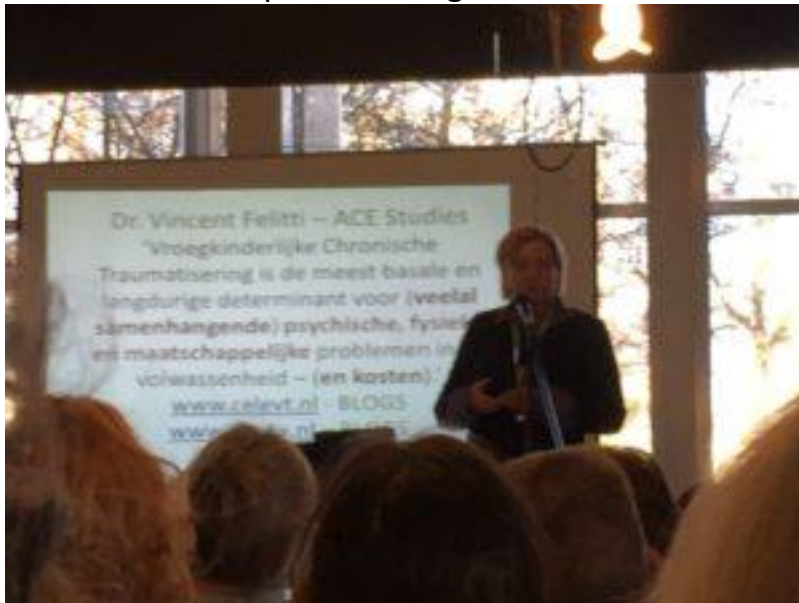
*Herstel van de gevolgen van fysieke en / of psychische mishandeling, verwaarlozing en seksueel misbruik in de kindertijd vereist kracht maar leidt ook tot kracht, verbondenheid met anderen, tot bloei komen van talenten.*

*Dit jaar stond het symposium in het teken van hart en de adem, kracht, bezieling en weerbaarheid. Dat betekent dat er vanuit verschillende dimensies van het bestaan (psychische, lichamelijke, maatschappelijke, mentale en spirituele) gekeken is naar de weg van traumabehandeling en herstel. Kennismaken met hartritme biofeedback om het verstoorde autonome zenuwstelsel weer in balans te brengen? Weten hoe je moed en bezieling inzet om 'micromomentjes van herstel' te realiseren? Creatief geïnspireerd worden hoe je het niet-zegbare kunt integreren in je levensverhaal? Kees Blase, Thérèse Evers en Erik de Soir namen ons mee!*

**Handig om te weten: Mens als geheel: Integrale Traumabehandeling wat is dat?**

Mensen met ervaringen van chronische traumatisering in de kinderjaren hebben

op latere leeftijd vaak te maken met samenhangende psychische, fysieke en sociale problemen. De Multidisciplinaire Integrale Traumabehandeling (MIT) integreert verschillende behandelvormen met empowerment. Dit betekent ook dat alle dimensies van het bestaan (psychische, lichamelijke, maatschappelijke, mentale en spirituele) betrokken worden. Martijne Rensen gaat hier als start van het programma kort op in. Mw. drs. Martijne Rensen, is sociale wetenschapper, verandermanager en organisatie adviseur. Zij is oprichter en directeur van het Centrum Late Effecten Vroegkinderlijke Chronische Traumatisering (CELEVT) waarvan het HART College en de Trauma Academie onderdeel uitmaken. Zij is ook oprichter en directeur van de Stichting STRAKX en ontwerper van het model van de Multidisciplinaire Integrale Traumabehandeling (MIT).



Mw. Drs. Martijne Rensen - Oprichter en Directeur CELEVT

**Kees Blase: Met hartritme biofeedback zelf aan herstel en veerkracht werken.**

*Chronische traumatisering in de kinderjaren heeft een direct effect op ons lichaam, vooral de ontregeling van het autonome zenuwstelsel. Kees Blase legt uit hoe dat komt en wat de gevolgen zijn. Hij maakt aanschouwelijk hoe wij het ontregelde autonome zenuwstelsel weer (gedeeltelijk of geheel) kunnen herstellen, om daarna veilige hechting weer mogelijk te maken. Hartritme biofeedback is een wetenschappelijk bewezen aanvulling op traumabehandeling. Het is een nieuw perspectief waarmee je zelf aan herstel en veerkracht kunt werken. Adem blijkt de sleutel te zijn: ademritme in resonantie met het hartritme. Hoe vindt je die eigen resonantie? Hij zal laten zien hoe je zelf het autonome zenuwstelsel weer in balans kunt krijgen. Daarbij geeft hij voorbeelden in de traumabehandeling en gaat in op de wetenschappelijke achtergrond van hartritme biofeedback.*

*Dhr. Drs. Kees Blase, is medisch fysicus, neurobioloog en andragoloog. Kees Blase is oprichter van het Landelijk Centrum Stressmanagement en weet daarin een brug te slaan tussen nieuwe wetenschappelijke methoden en de klinische praktijk. Tevens is hij grondlegger van hartritme biofeedback in Nederland en verzorgt vanaf 2000 opleidingen en congressen op het gebied van hartritme biofeedback en affectregulatie.*

**Wat ik meenam uit zijn betoog:**

De methodiek die Kees heeft ontwikkeld kende ik als hart-brein coherentie (Heartmath). Hij begon zijn verhaal met het laten zien van zoete afbeeldingen van dieren liefdevol met hun jong. Hij liet ons voelen hoe deze plaatjes ons brachten in de veilige ruimte in onszelf.

Vervolgens liet hij twee identieke filmpjes zien van een man die werd gechauffeerd door een drukke Amerikaanse stad. De eerste keer met vreselijk geluid/onsamenhangende muziek en de tweede keer met een prachtig klassiek stuk van Beethoven. Het binnenkomen van de beelden de eerste keer legde enorme focus op gevaar, angst, agressie e.d. en de tweede keer met de mooie muziek zag alles eruit als een dans, één dans van harmonie. De boodschap was “ Je ziet de wereld door hoe je je voelt”

De één is perceptie vanuit fight/flight – heel chaotisch

De ander is vanuit een veilige modus – kwam heel rustig over



We hebben 3 breinen, wanneer allen verbonden zijn (ons (para)sympathisch en autonome zenuwstelsel zijn hiervan de bestuurders) is ons hartritme in balans en kunnen we gebruik maken van de onmetelijke creativiteit waarover ieder mens beschikt, in deze staat van zijn. Als de verbinding verstoord is dan gaan er andere systemen aan het werk.

**Therese Evers: Herstelen is een werkwoord: Helen van vroegkinderlijke chronische trauma's**

*Thérèse Evers neemt je mee door haar persoonlijke geschiedenis van*

*traumatisering in haar jeugd en de door haar gekozen weg naar herstel. De vraag die centraal staat is of en hoe je als overlever van vroegkinderlijke trauma's kunt herstellen en trauma gerelateerde misvattingen en overtuigingen kunt transformeren tot een gezonde visie op jezelf en je omgeving. En vooral: wat zijn de voorwaarden en mogelijkheden voor herstel en wat zijn haar persoonlijke ervaringen. Hoe vind je als overlever van geweld in je jeugd, met verlies en pijn enerzijds en kracht en bezieling anderzijds een leefbare balans. Thérèse neemt je mee op haar pad van wat zij noemt 'de micromomentjes van herstel'. Worstelend door de geschiedenis van trauma en beseffend welke eigenschappen ze daardoor noodgedwongen heeft moeten ontwikkelen, ontdekt ze wat haar kracht geeft. Mw. Thérèse Evers is voormalig zedenrechercheur en ervaringsdeskundige. Thérèse is de afgelopen twintig jaar werkzaam geweest als zedenrechercheur en als docent zeden op de Politieacademie. Daarnaast studeerde zij maatschappelijk werk en integratieve kindertherapie. Zij debuteerde in 2014 met haar semi-autobiografische roman De som der delen. Het boek geeft inzicht in het dagelijkse werk van de zedenpolitie en een kijkje achter de schermen van de manier waarop de hoofdpersoon met haar eigen traumatische verleden knokt en werkt aan herstel.*



“Als je jezelf in een depressie kunt denken, DENK DAN OPNIEUW, dan kun je jezelf ook uit een depressie denken!”

### **Wat ik meenam uit haar betoog:**

Met een prachtig voorbeeld uit haar zedenrecherchetijd was dat van een meisje van 11 of 12 dat van haar fiets werd afgerukt, in een kofferbak werd gesmeten en daarna gruwelijk is misbruikt. Terwijl ze in de kofferbak lag, was ze nog zo slim om te denken aan haar mobiel en om hulp te bellen. In eerste instantie dachten de hulpdiensten dat het om een grap ging omdat het meisje zo kalm klonk.

Gelukkig werd de oproep serieus genomen en is er een zoekactie gestart. Het meisje is gevonden, hoewel te laat om het gruwelijke misbruik te voorkomen. De politie heeft de ouders gewaarschuwd en het meisje thuisgebracht. Het eerste wat de ouders tegen haar zeiden was dat NOOIT had mogen gebeuren. Het meisje heeft therapie gehad en na een jaar kon zij weer helemaal 'normaal' functioneren en vrolijk deelnemen aan het leven.

Wat volgens Therese bij trauma heel vaak het gevolg is, is dat de traumatische gebeurtenis door de omgeving wordt ontkennt of gebagatelliseerd of erger nog dat het slachtoffer de schuld ervan in de schoenen geworpen wordt. Therese meent dat het, al dan niet aangeprate, schuldgevoel het gif is waar slachtoffers lange tijd nog na een ervaring écht onder lijden. En dat aanhoudend (onderhuids) schuldgevoel (ook schaamtegevoel) vaak volgende situaties mede helpt scheppen. Zo was dit in haar jeugd en zo herken ik dit ook zeker in mijn jeugd.

Bottom-line, het is zo belangrijk dat een slachtoffer wordt erkend in het ontoelaatbare van een situatie. In het foute van een gebeurtenis, in het 'T HAD NOOIT MOGEN GEBEUREN' stuk. Dan gaat de verwerking 'slechts' om de ervaring en kan onbewust zelfvergiftiging met schuld en schaamte gestopt worden voordat deze überhaupt op gang komt! Ik ken Therese persoonlijk. Voor een ieder die meer inzicht zoekt in zichzelf beveel ik haar boek: *De Som der Delen* warm aan.

### **Erik de Soir: Van leven aan de zijlijn naar het integreren van het niet-zegbare in de levenslijn.**

*Als je ervaringen hebt van fysieke of psychische mishandeling of verwaarlozing en seksueel geweld krijg je een gedwongen time-out. Erik de Soir schetst vroegkinderlijke traumatisering als het niet-zegbare want niet-representeerbare. Een rechtstreekse ontmoeting met de vitale dreiging die je terugvoert naar een vorm van niet-bestaan. Dit besef moet het startpunt worden van een therapie en herstelproces die de traumatiserende ervaringen transformeert in een narratieve of beschrijvende vorm die integreerbaar is in de autobiografie van de getroffen. Met een rijkdom aan metaforen en beelden, perspectiefwisselingen, verrassende opties en met inspirerende voorbeelden van schetst hij mogelijkheden in de weg naar herstel. Om gesterkt met hoop de draad van het leven terug te pakken en weer een nieuwe levenslijn te volgen. Volgens hem is traumaverwerking vooral ook een creatief proces en van anders kijken, met het combineren van de fase-gerichte traumabehandeling met inzichten uit de Traditionele Chinese Geneeskunde en de Boeddhistische psychologie.*

*Dr. Erik de Soir, Klinische psycholoog en psychotherapeut, psychotraumatoloog. Erik is doctor in de psychologie en doctor in de Sociale en Militaire*



*Wetenschappen. Als psychotherapeut specialiseerde hij zich in de opvang en begeleiding bij acute grote rampen en vroegkinderlijke chronische traumatisering. Hij ontwikkelde hiervoor een behandelmodel waarin hij de fasegerichte behandeling combineert met inzichten uit de Traditionele Chinese Geneeskunde en de Boeddhistische psychologie. Hij is een veelgevraagd spreker en gastdocent en heeft een verscheidenheid aan publicaties op zijn naam staan.*



HO'OPONONOPONO - Ik hou van je (I love you), Bedankt (Thank you), Het spijt me (I am sorry), Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me) - Erik de Soir

### **Wat ik meenam uit zijn betoog:**

Erik begon met bovenstaande mantra welke door stemmen gezongen werd (ik ben even kwijt welke taal het was). Ik zat met gesloten ogen en werd vrijwel direct naar een eerder moment die ochtend gezongen. Mijn dochtertje (7) dronk haar glas melk zo onstuimig dat ze het over haarzelf heen goot. Bestraffend zei ik "Lotus!!" en met haar volgende slok goot ze weer een lading over zich heen. Zwaar geïrriteerd riep ik weer haar naam. Quasi zielig en schuldig keek ze me aan. Hierop reageerde ik met dat ze moest stoppen zo zielig te doen en op te letten bij het drinken, er ontbrak mij elke vorm van mededogen. Morsen tijdens het drinken uit een glas gebeurt haar bijna elke dag. En in ene voelde en zag ik de situatie vanuit een compleetheid, gevolgd door een sterk gevoel dat ik in de avond, als ik haar weer zag, mijn oprechte diepe excuus wilde maken. Omdat zij zo graag haar melk uit de fles drinkt heb ik dat heel lang (nu slechts nog in de weekenden, sinds een maand) toegelaten. Zodoende heeft ze weinig oefening hoeven te betrachten om melk uit een glas te drinken. Ze is sowieso een lastige drinker, dus water en limonade moet ik echt als een politie agent dwingen. Logisch dus dat ze de finesses van het glasdrinken nog ontbeert. I.p.v. geïrriteerd

te raken is het mijn taak om haar aanwijzingen te geven “hoe” ze het glas moet vasthouden in relatie tot de volheid ervan. Thuis meteen gedaan en warempel ze drinkt nu veel bewuster met het niveau van de vloeistof in de gaten te houden in relatie tot hoe scheef ze het glas houdt. Voor mij natuurlijk volledig vanzelfsprekend, maar ik heb haar dat nooit zo geleerd (!). Ja en dan doet mijn moederhart pijn, ga ik op mijn knieën en bied ik haar mijn aller diepste excuus. Deze gedachten stroomden tijdens het beluisteren van de mantra door me heen en ik voelde de bevrijding, waarvoor deze mantra is bedoelt. Erik, de beste man, was nog niet eens met zijn verhaal begonnen, en voor mij kon hij al niet meer stuk!

Hij leidde ons door een oefening over “basic assumptions” – basis veronderstellingen, zoals dat je bijvoorbeeld vanavond levend thuis komt.

Hij riep ons op om een specifieke gebeurtenis in gedachte te nemen die we voor zelfsprekend aan zien. Deze stoppen we in een pot, iemand pakt die pot en gooit ‘m stuk. De scherven liggen op de vloer. Dan krijg je een tube met super lijm en de opdracht de scherven te lijmen. Erik gaf aan dat dit is wat veel therapeuten proberen, terwijl een schroevendraaier nooit een hele gereedschapskist is. Wil je een gebroken heel maken dan dien je dit holistisch aan te pakken: body, mind en soul. Dan kun je van de scherven een ander kunstwerk maken, of hem zodanig plakken dat wanneer je er een kaarsje inzet dat het licht prachtig door de naden naar buiten kan schijnen.

Zo gaf hij een voorbeeld wanneer je een obstakel tegenkomt en je ertegen gaat vechten dat je er dan niet langs of overheen komt. Door een dans aan te gaan met het obstakel kom je er veel makkelijker langs. Dit illustreerde hij met een oefening die hij personen liet doen, waarbij hij de opdracht gaf dat de één de ander moest beletten om door te lopen en de ander zich een weg daar doorheen moest forceren. Erik moest dan vaak ingrijpen omdat dit regelmatig tot hardhandig gevecht leidde. Toen de persoon die naar de overkant moest geraken de instructie kreeg om met zijn “obstakel” te gaan dansen, kan deze met een soepele draaibeweging zo langs het “obstakel” geraken.

Dit noemde hij een alliantie/een dans aangaan met je obstakels.

Erik gaf ook antwoord op de volgende vraag: Waarom moet een mens in zijn leven gebroken worden? “Dan ontmoet je jouw Meester. Je basis veronderstelling gaat aan diggelen, dan moet je herschrijven/plakken/nieuw kunstwerk maken – daarin maken we de kans om onze eigen essentie te ontmoeten: Je eigen Meester”

Erik noemde ook, dat op het aanraken van een cliënt een enorme taboe rust. En logisch met alle grens overschrijding die door behandelaars is gedaan vanuit de macht die ze misbruikten. Toch is aanraking, vanuit de juiste zuivere intentie, zeer helend en belangrijk. Dit heeft Erik meegenomen uit zijn ervaring met Reiki.

Tot slot benadrukte Erik het belang om energie te steken in het leven i.p.v. in het vermijden van pijn uit het verleden. Zijn levensmotto is door middel van creatief aan de slag te zijn, stevig met de voeten op de grond, je HARA Centrum krachtig (3 vingers onder de navel), en je hart zacht.

**Met grote dank aan Martijne Rensen voor het organiseren van dit grootse Symposium!**

April, 2017, Deidre Bouwman, Levensloopstylist, Coach, loopbaanbegeleider, trainer:  
<http://deidrebouwman.nl/deidre-bouwman/>