



Trauma en het lichaam: onlosmakelijk verbonden

Dr. Anne Marsman

17 November 2023



Wat is trauma?

Wond, verwonding

Wat is trauma?

*“Trauma is niet wat er met je gebeurt,
het is wat er in je gebeurt als een gevolg
van wat er met je is gebeurd.”*

Kenmerken van een traumatische ervaring

- ▶ Overweldigende ervaring: te veel OF te weinig
- ▶ (Levens)bedreiging
- ▶ Subjectief
- ▶ Onverwachts en onvoorspelbaar
- ▶ Controleverlies

Kenmerken van een traumatische ervaring

- ▶ Overweldigende ervaring: te veel OF te weinig
- ▶ (Levens)bedreiging
- ▶ Subjectief
- ▶ Onverwachts en onvoorspelbaar
- ▶ Controleverlies

Resulteert in: **overspoeld zenuwstelsel**



Overspoeld zenuwstelsel

- ▶ Brein werkt anders / minder goed
- ▶ Lichaam reageert sterk mee
- ▶ Ervaringen kunnen niet goed verwerkt worden

Trauma verbreekt verbinding(en)

Verlies van contact en/of verbinding met:

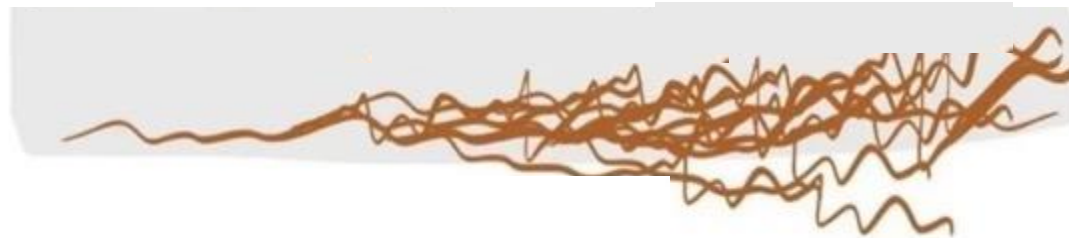
- ▶ Jezelf
- ▶ Je lichaam
- ▶ Je gevoel
- ▶ Anderen
- ▶ De wereld om je heen

Type trauma

Mono / enkelvoudig: een schok, duidelijk voor en na



Chronisch/complex trauma: meerdere schokken, schokkend leven



Complex trauma

Heeft een **complexe uitwerking**:

- ▶ (Neuro)biologisch
- ▶ Emotioneel
- ▶ Cognitief
- ▶ Sociaal
- ▶ Zelfbeeld en zelfvertrouwen
- ▶ Lichaamsbeeld en lichaamsbeleving

Complex trauma

- ▶ Non-verbaal
- ▶ Gefragmenteerde herinneringen
 - ▶ Feitelijke verhaal
 - ▶ Emoties
 - ▶ Lichaamssensaties

Trauma en het lichaam



Trauma wordt lijfelijk ervaren

- ▶ Hartslag
- ▶ Ademhaling
- ▶ Trillen, beven, schokken
- ▶ Verstijven, verkrampen
- ▶ Verslappen, verlammen, bevriezen
- ▶ Effect op maag, blaas, darmen
- ▶ ...

Trauma wordt (ook) lijfelijk herinnerd

- ▶ Lichaamssensaties
- ▶ Fysieke pijn
- ▶ Verkramping, verstijving, verstarring
- ▶ Verdoving, verlamming, verslapping
- ▶ Geluiden
- ▶ Geuren

Trauma heeft lijfelijk impact

Direct en indirect via:

- ▶ Het lichaam zelf (letsel)
- ▶ Lichamelijke processen: immuunsysteem, neurobiologie, spijsvertering, hormoonstelsel, epigenetica
- ▶ Lichaamsbewustzijn
- ▶ Lichaamsbeleving
- ▶ *Body-ownership*: eigenaarschap over het lichaam

Trauma wordt (ook) lijfelijk getriggerd

Het lichaam als 'plaat delict'

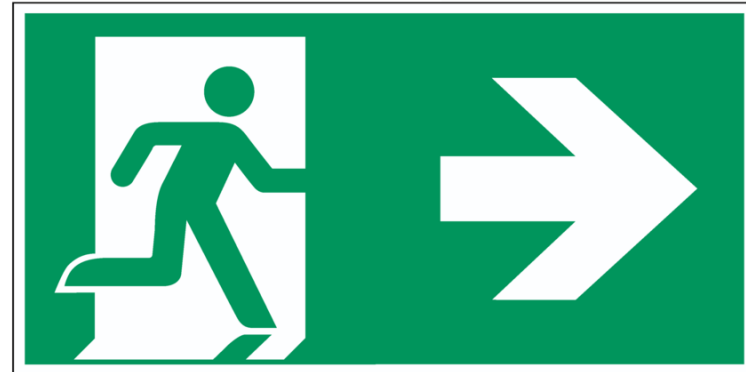
- ▶ Het lichaam dat voelde / voelt
- ▶ Het lichaam dat niet weg kon / kan
- ▶ Het lichaam dat niet van jou was / is



Trauma wordt (ook) lijfelijk getriggerd

Het lichaam als 'plaat delict'

- ▶ Het lichaam dat voelde / voelt
- ▶ Het lichaam dat niet weg kon / kan
- ▶ Het lichaam dat niet van jou was / is



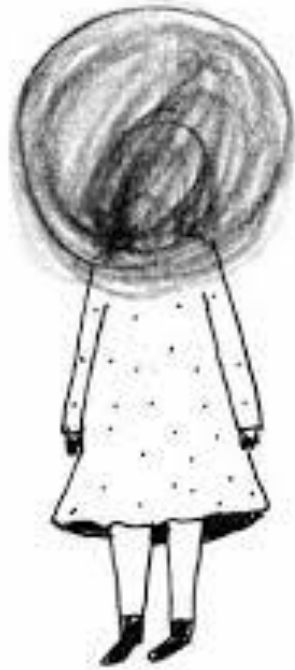
- ▶ Trauma sorteert voor op 'weggaan van het lichaam'

Weggaan – in het hoofd



Weggaan – dissociatie

I'M SOMEWHERE



BUT NOT HERE...

Weggaan – verdoven






*“Wat afgesplitst is,
kan niet helen.”*



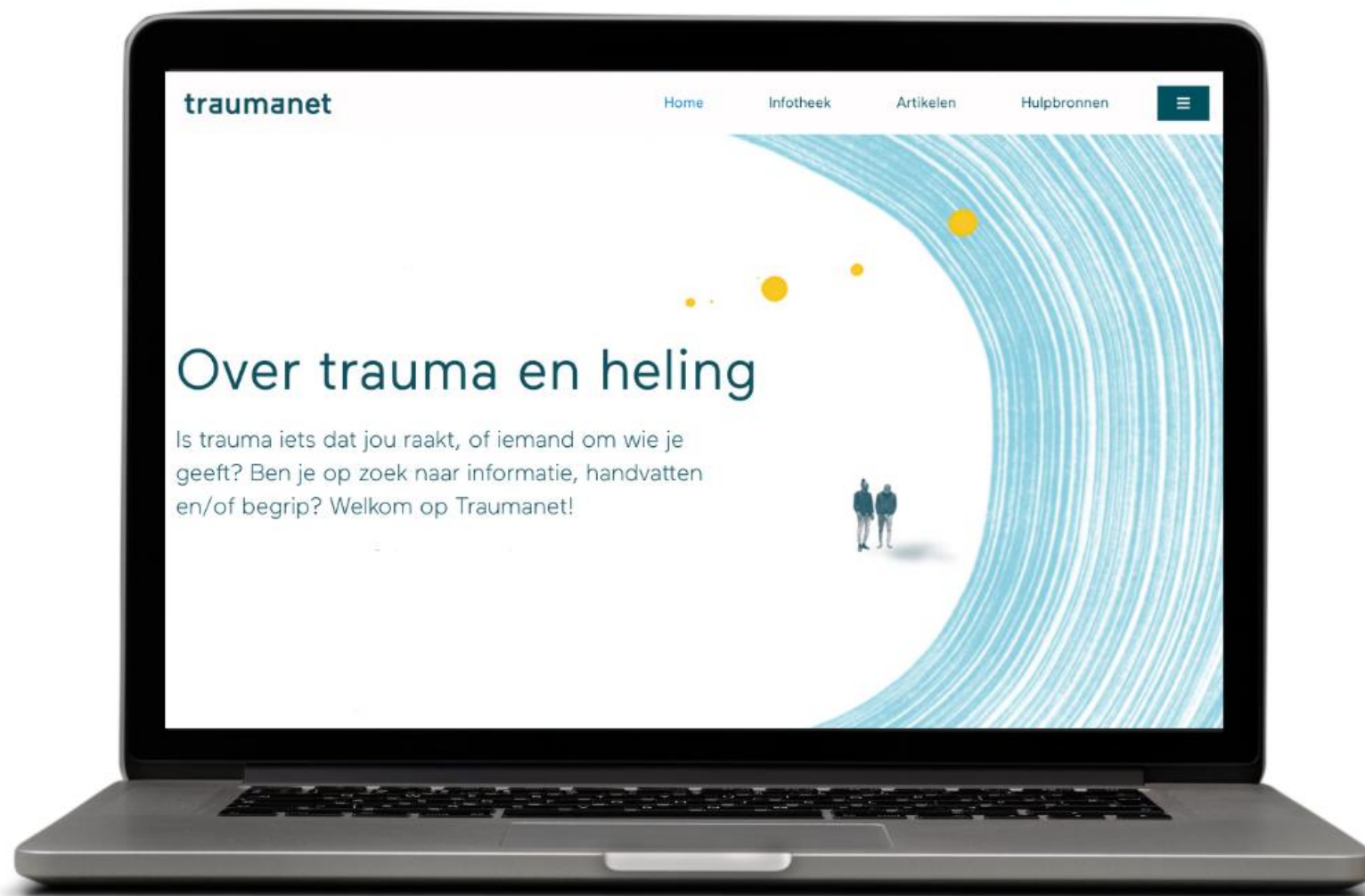
*“De plek van de verwonding
is de plek van de heling.”*

Waarom zorgen voor het lichaam?

- ▶ Trauma en lichaam zijn onlosmakelijk verbonden
- ▶ Trauma wordt lijfelijk herinnerd
- ▶ Zonder je lichaam te (kunnen) voelen, kun je je emoties, grenzen en behoeften niet voelen
- ▶ Trauma is (ook) non-verbaal, en leidt tot woordenloosheid
- ▶ Veiligheid kun je alleen voelen en ervaren (niet denken)



*“Veiligheid is niet
de afwezigheid van gevaar,
maar de aanwezigheid
van verbinding.”*



traumaneet.nl

Dank!

