Verleden in het heden: hoe lichaam en geest traumasporen dragen

Dr. Anne Marsman
30 oktober 2025

Wat is trauma?

Wond, verwonding

Wat is trauma?

‘Trauma is niet wat er met je gebeurt,

het is wat er in jou gebeurt

als een gevolg van wat er met je is gebeurd.’

Bron: Gabor Maté

Kenmerken traumatische ervaring

- Overweldigende ervaring: te veel OF te weinig
- (Levens)bedreiging
- Onverwachts & Onvoorspelbaar
- Controleverlies
- Er alleen voor staan

Kenmerken traumatische ervaring

- Overweldigende ervaring: te veel OF te weinig
- (Levens)bedreiging
- Onverwachts & Onvoorspelbaar
- Controleverlies
- Er alleen voor staan

Overspoeld zenuwstelsel

Overspoeld zenuwstelsel

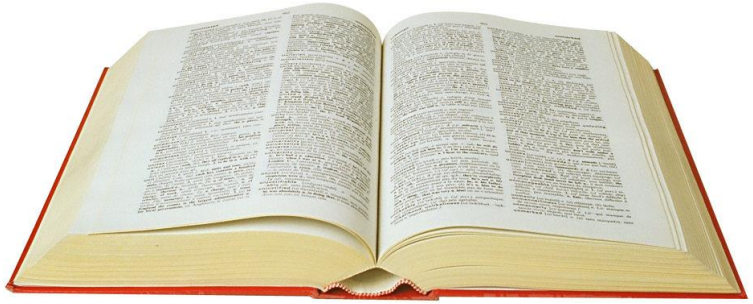
- Brein werkt anders / minder goed
- Ervaringen kunnen niet goed verwerkt worden
  - Verleden is niet ‘af’
  - Langdurige ontregeling stress-systeem
  - Psychische en lichamelijke klachten

Stress en het brein

Amygdala

Hippocampus

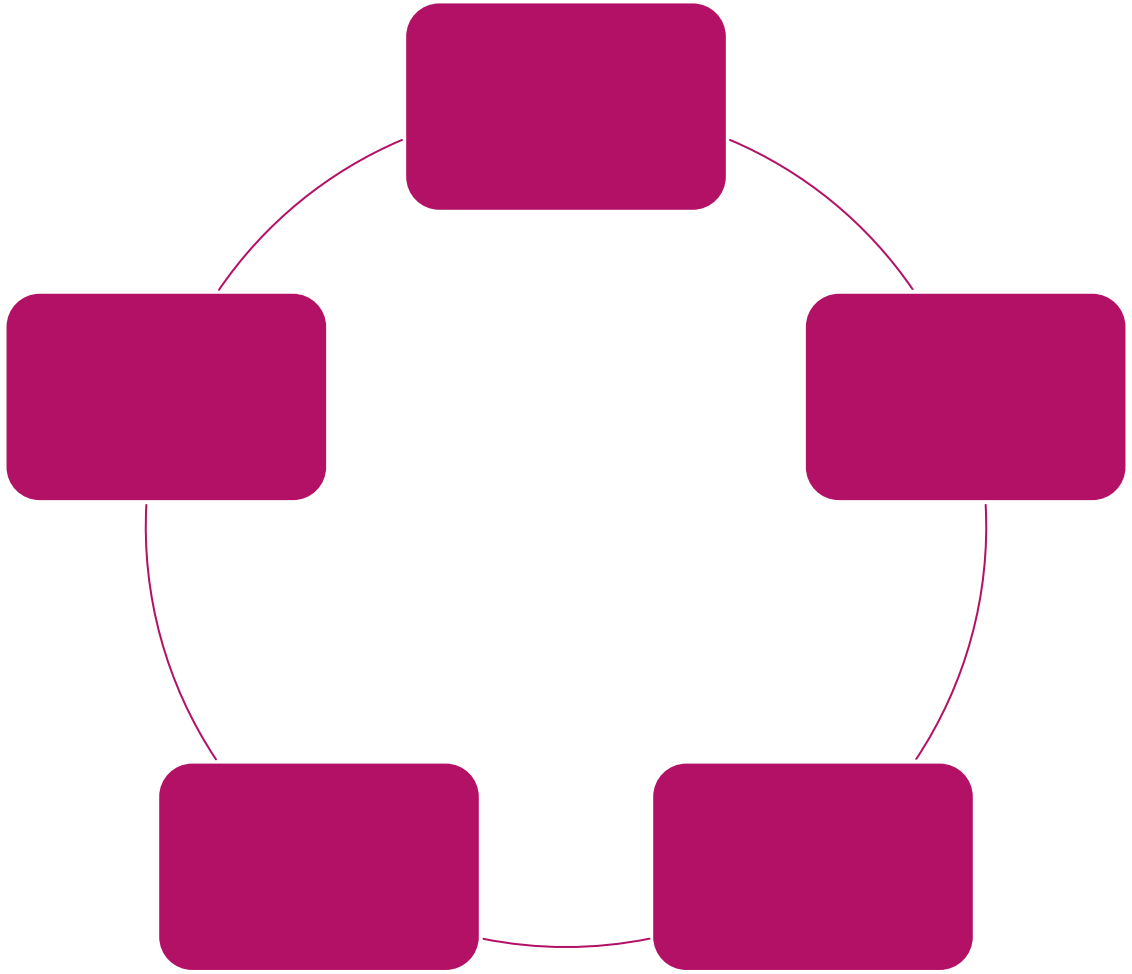
Broca spraakcentrum



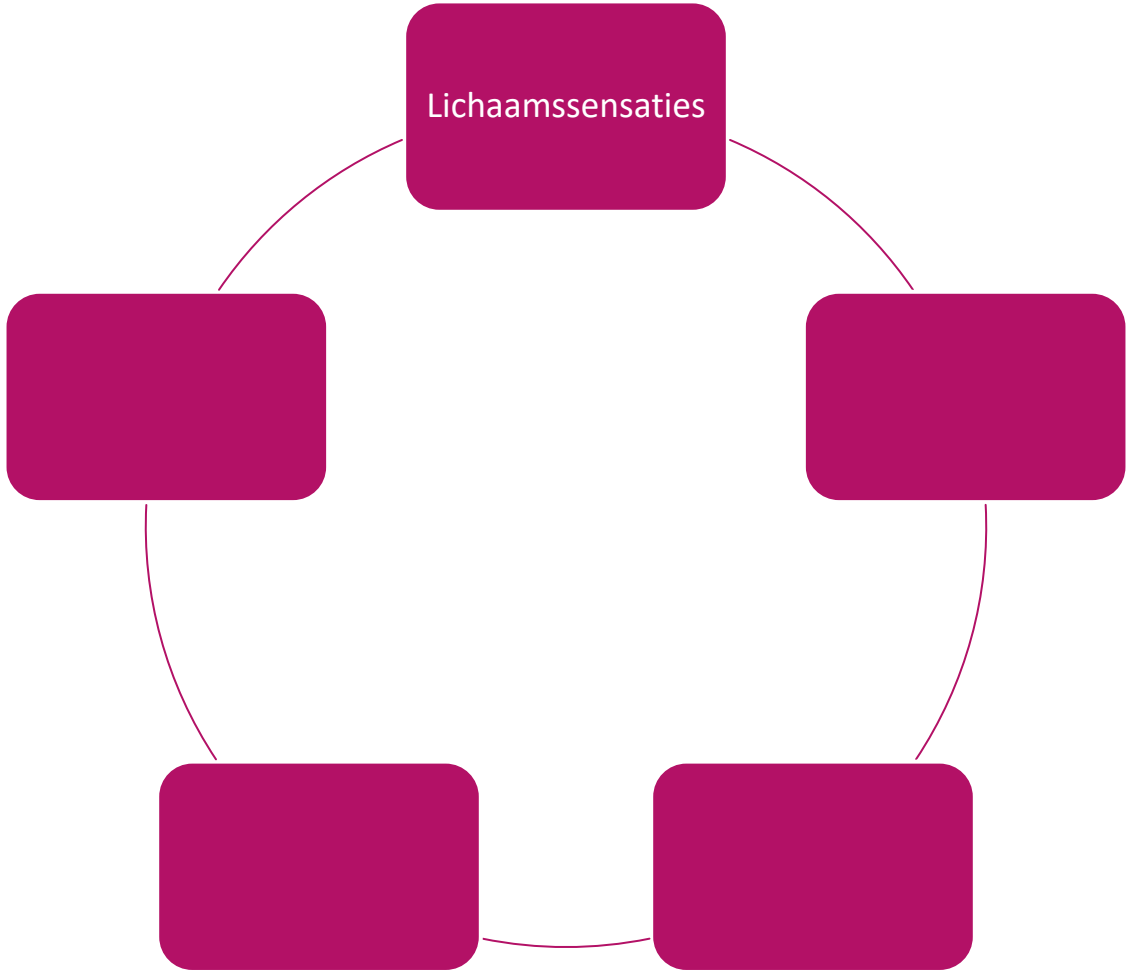
Prefrontale cortex

Stress en het brein

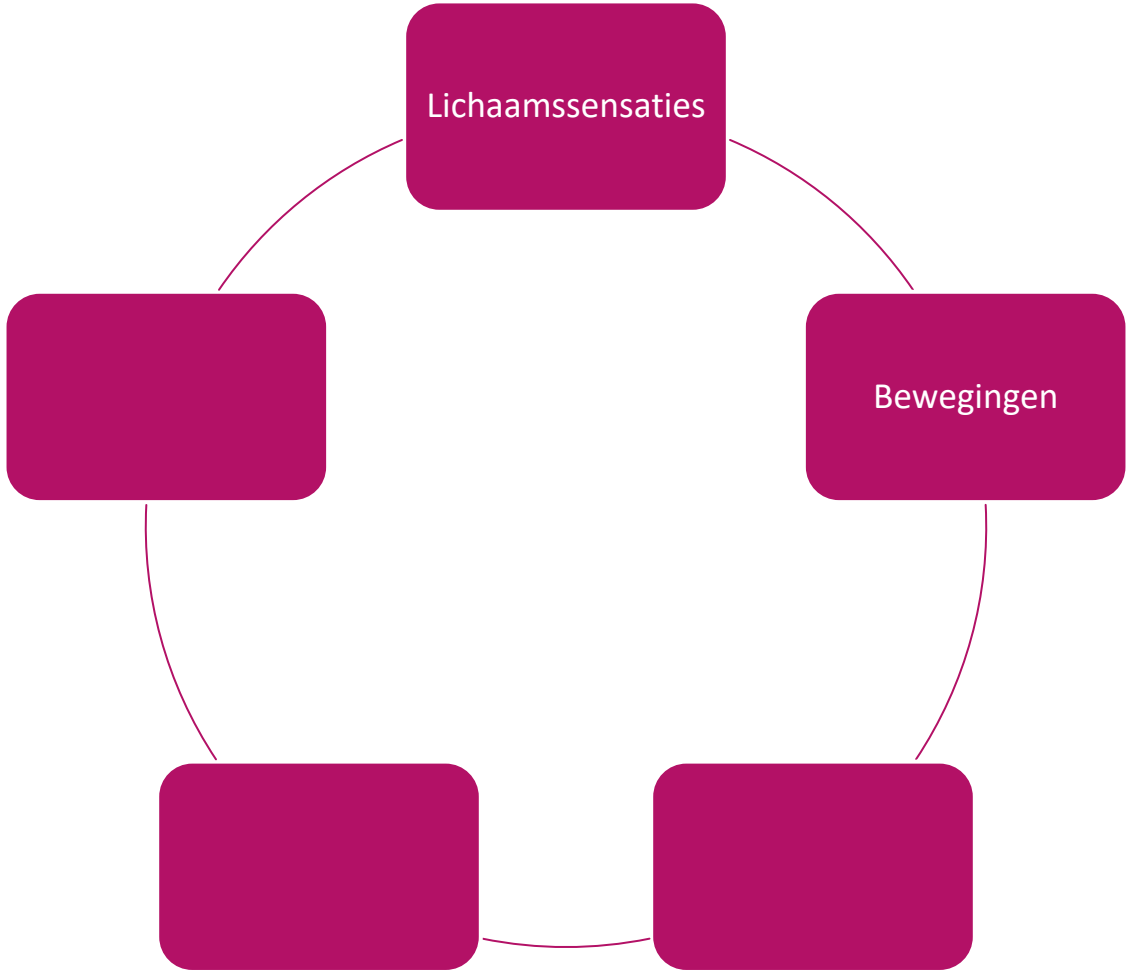
Bouwstenen van een ervaring



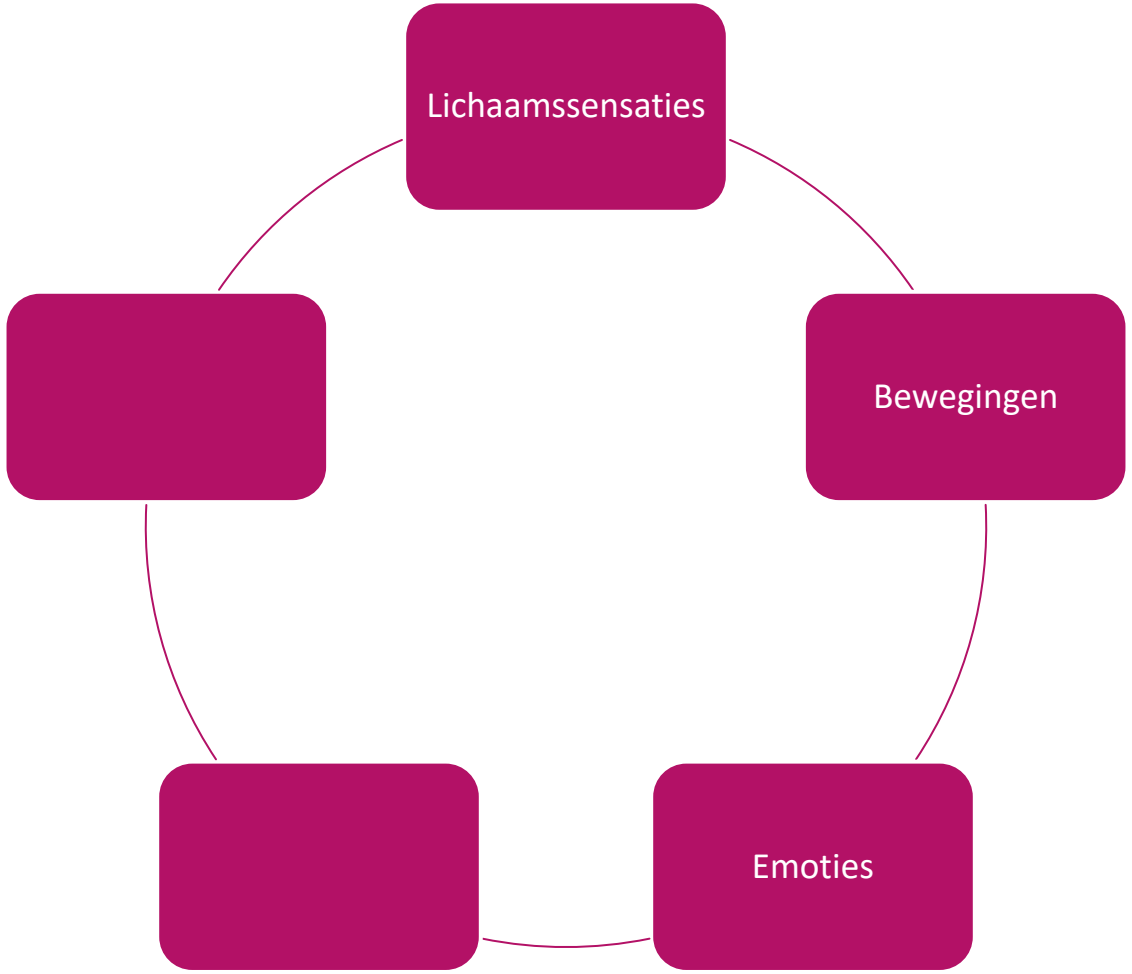
Bouwstenen van een ervaring



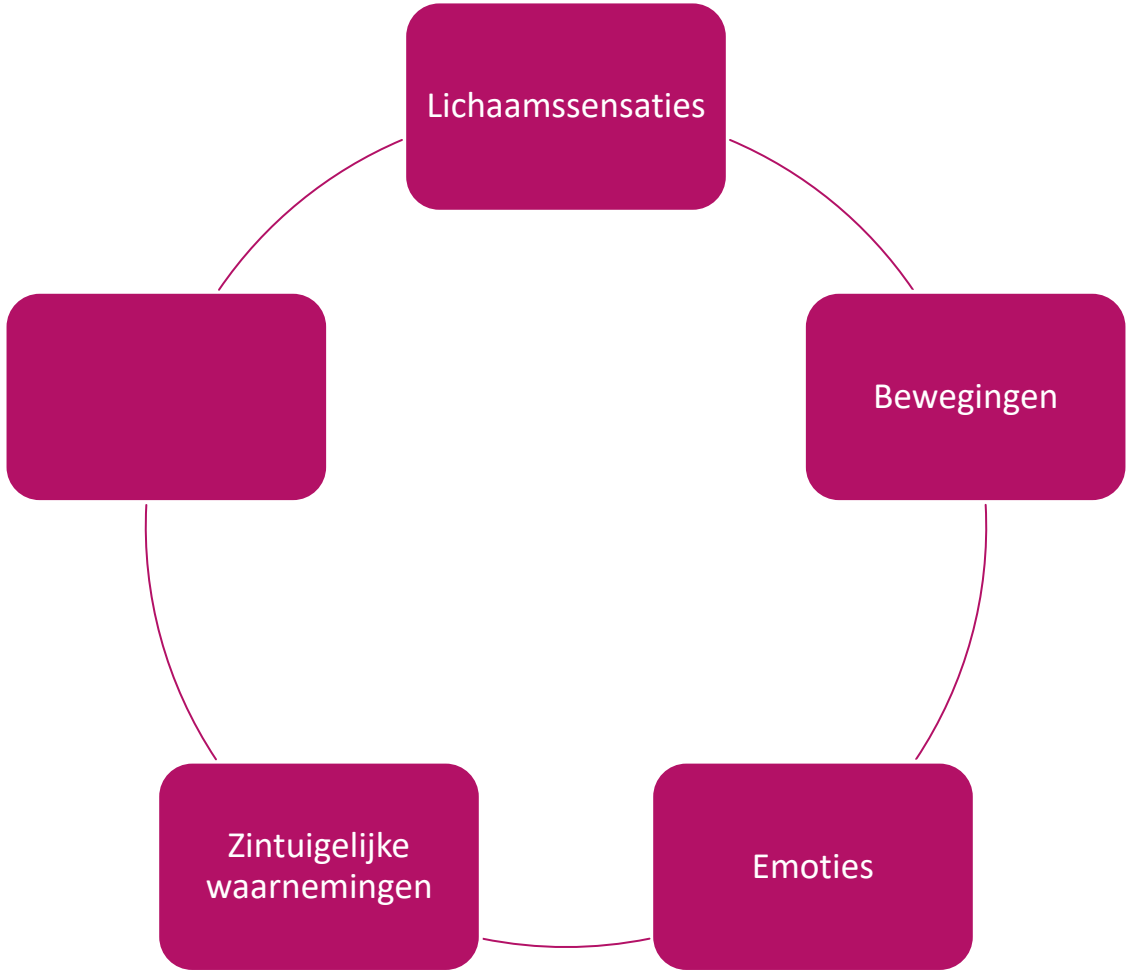
Bouwstenen van een ervaring



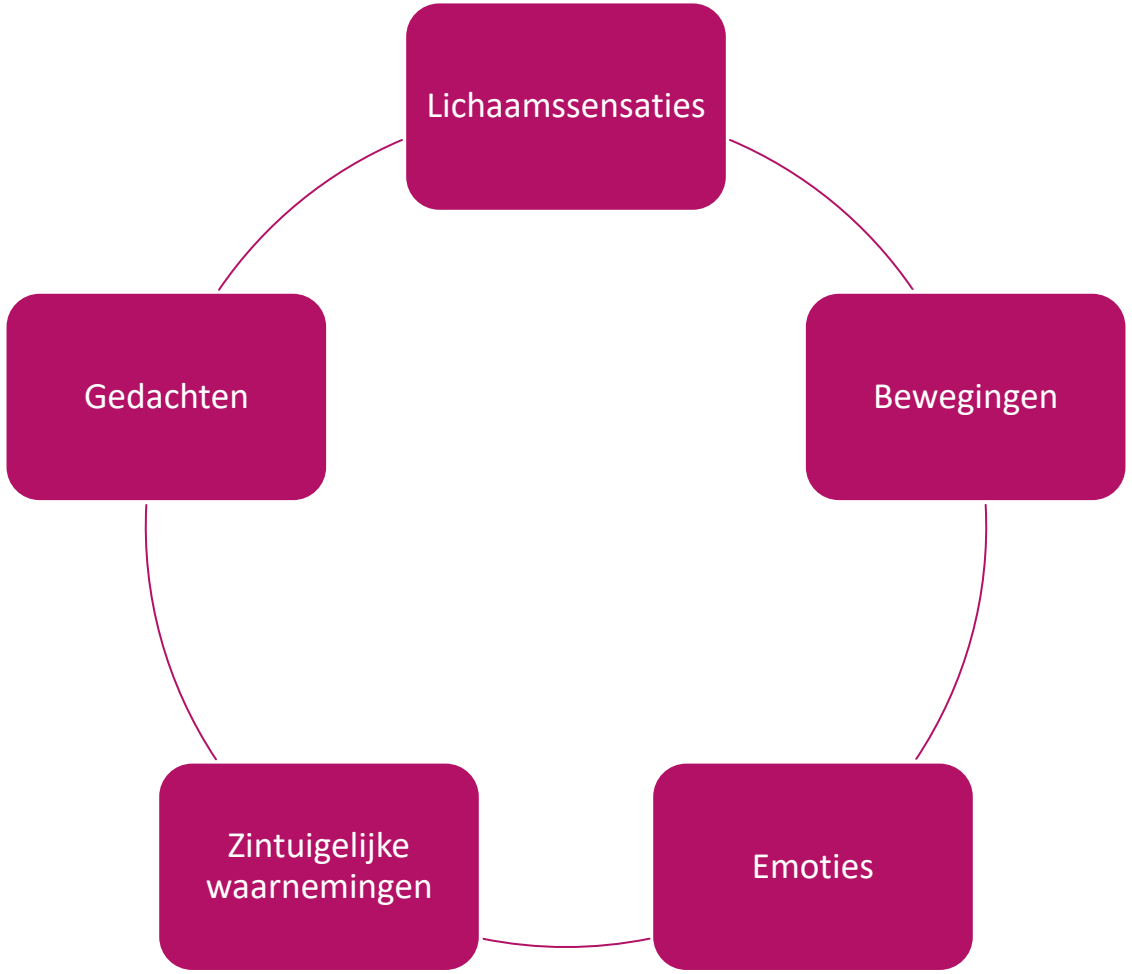
Bouwstenen van een ervaring



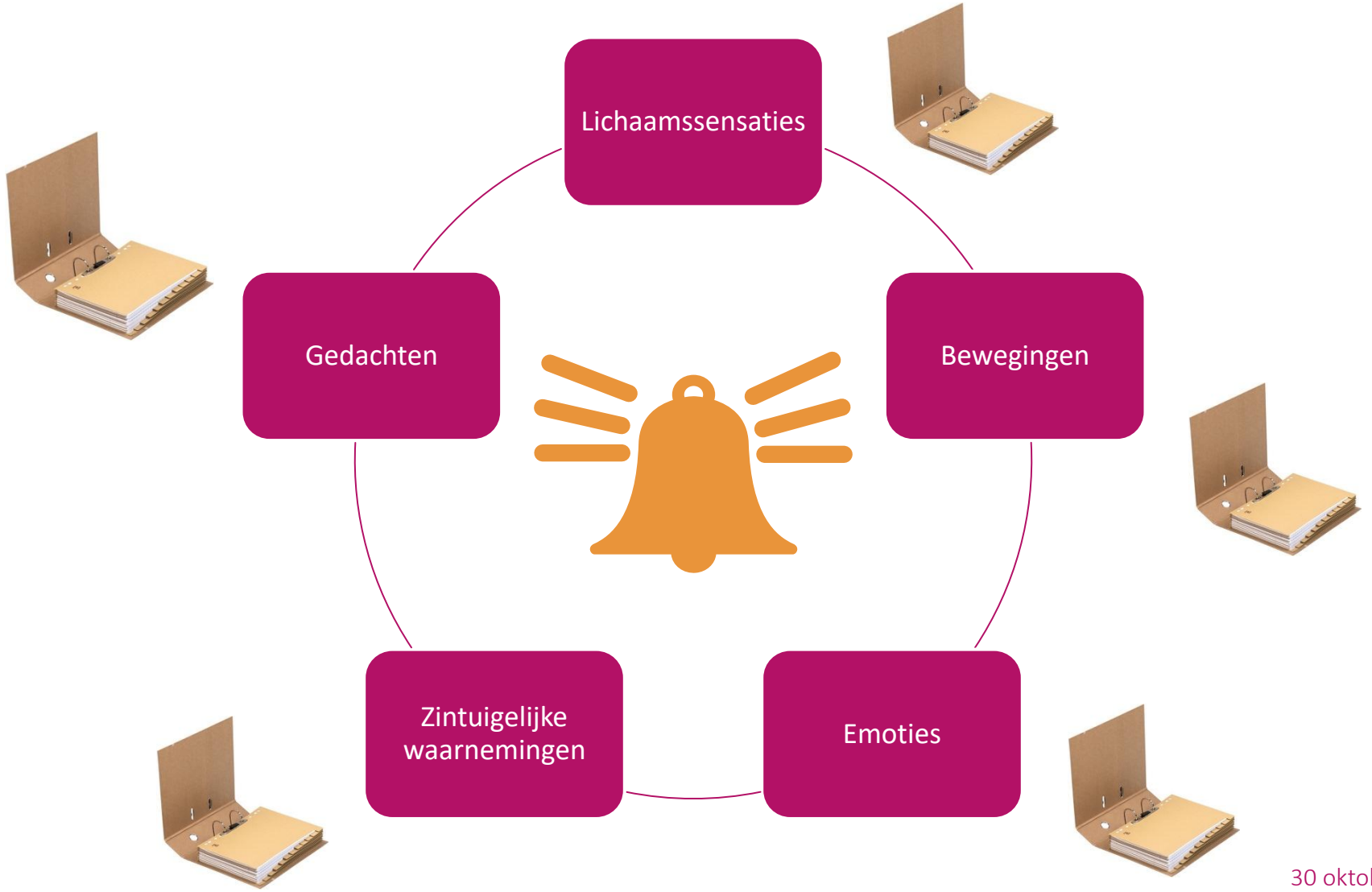
Bouwstenen van een ervaring



Bouwstenen van een ervaring



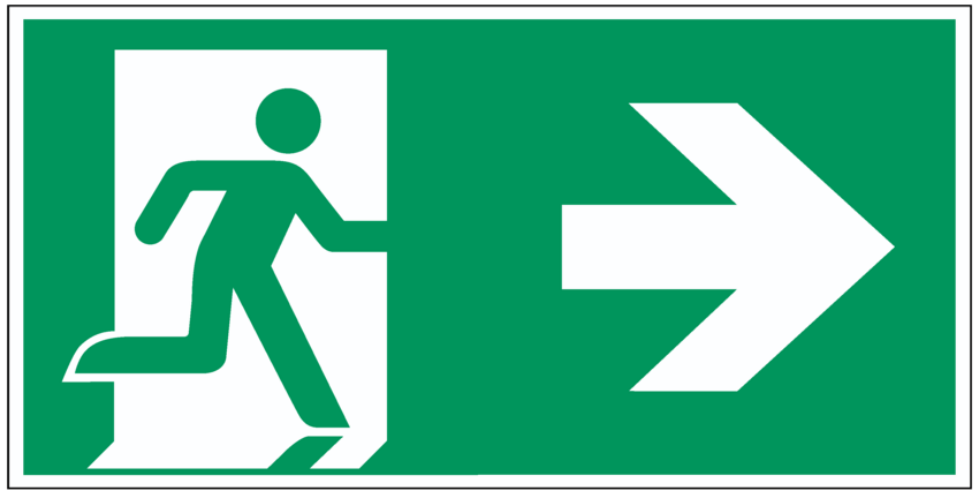
Bouwstenen van een ervaring



Trauma en het lichaam

Trauma wordt…

- lichamelijk ervaren
- lichamelijk herinnerd
- lichamelijk getriggerd
- en heeft lichamelijke impact



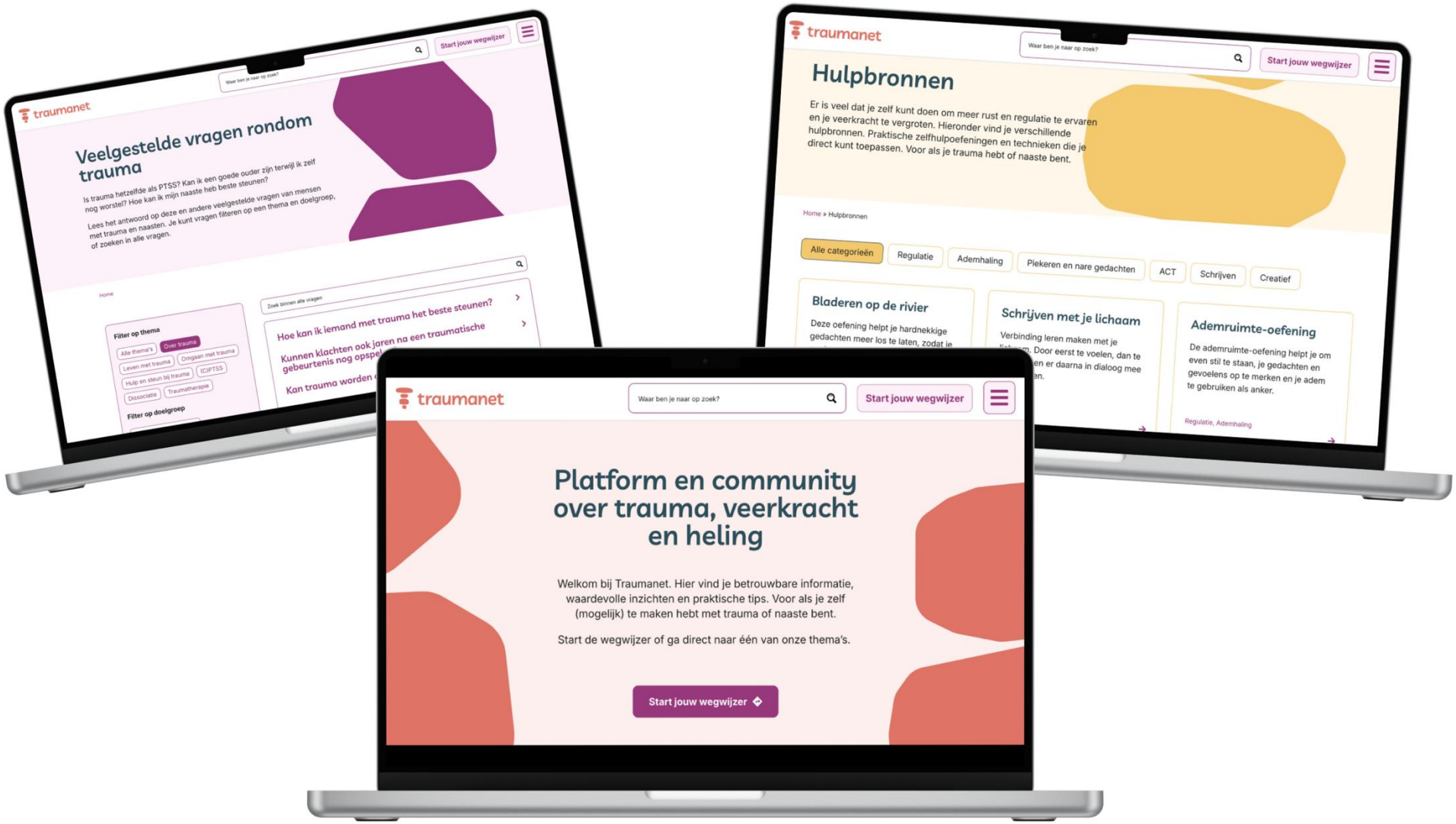
‘De plek van de verwonding

is de plek van heling.’

Wat helpt?

- Begrijpen en begrip
- Herkennen
- Erkennen
- Expressie
- Positieve ervaringen

maandag 15 september
Veiligheid is niet de afwezigheid van gevaar, maar de aanwezigheid van verbinding.
Gabor Maté
Internationale Dag van de Democratie
OM DENKEN



traumanet.nl

Dank!