

Leven! Ondanks jeugdtrauma

*De invloed van nare gebeurtenissen binnen het gezin in de
kindertijd op het volwassen leven en hoe deze geheeld kunnen
worden met behulp van E.E.N.® Therapie*



*Chrit Wermölder-Smeets
Registratienummer: 1045
Inleverdatum: 24 november 2018
Moeselschansweg 16
6005 NA Weert
06 - 42 86 42 58
www.PraktijkChrit.nl*



Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

le·ven (leefde, heeft geleefd)¹

1 toestand van organische wezens of stoffen (tegenstelling: dood zijn): leeft uw vader nog?; met die oplossing kan ik leven ik heb er geen onoverkomelijke bezwaren tegen

2 wonen, verblijven: ik zou hier niet graag willen leven

3 zich in leven houden, zich voeden met: van rijst leven

4 zich gedragen zó als een bepaling aangeeft: erop los leven

le·ven (het; o)

1 het in leven zijn, het bestaan: nog in leven zijn niet overleden; om het leven brengen doden; het leven laten sterven; iem. naar het leven staan met de dood bedreigen; in het leven roepen oprichten, laten ontstaan; dat is zijn lust en zijn leven dat doet hij heel graag; om het leven komen door een ongeluk sterven; geen leven hebben een ellendig bestaan hebben

2 drukte, lawaai, rumoer: een leven als een oordeel verschrikkelijk lawaai

3 (meervoud: levens) levenstijd: het menselijk leven is kort; bij leven en welzijn als ik het beleef en gezond ben; de kans van zijn levende grootste, beste kans; een voltooid leven leven waarvan de persoon in kwestie zelf vindt dat het klaar is, zodat verder leven geen zin meer heeft; voor het leven voor altijd

4 geheel van gebeurtenissen, voorzieningen enz. op een bep. gebied: het politieke leven; bedrijfsleven

trau·ma (de/het; v(m) en o; meervoud: trauma's, traumata)²

1 verwonding

2 (psychologie) hevige geestelijke aandoening die een stoornis veroorzaakt

¹ Literatuurlijst, W1

² Literatuurlijst, W2

*Scriptie Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut*

Inhoudsopgave

VOORWOORD.....	1
<i>Even voorstellen</i>	<i>1</i>
<i>Waarom het thema: Leven! Ondanks jeugdtrauma?.....</i>	<i>1</i>
 INLEIDING	 3
 HOOFSTUK 1. TRAUMA.....	 5
<i>1.1 Lichamelijk en geestelijk trauma.....</i>	<i>5</i>
<i>1.2 Traumatische ervaringen tijdens de jeugd.....</i>	<i>6</i>
<i>1.3 Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS).....</i>	<i>7</i>
 HOOFDSTUK 2. REACTIES OP TRAUMA.....	 9
<i>2.1 Herbeleving reacties</i>	<i>9</i>
<i>2.2 Vermijding reacties.....</i>	<i>9</i>
<i>2.3 Alertheidreacties en spanningsverschijnselen</i>	<i>10</i>
<i>2.4 Andere mogelijke reacties.....</i>	<i>10</i>
<i>2.5 Invloed jeugdtrauma op de hersenen</i>	<i>11</i>
 HOOFDSTUK 3. ONTSTAAN VAN JEUGDTRAUMA'S IN HET GEZIN	 13
<i>3.1 Kinderen als troost voor de gekwetste ouder</i>	<i>14</i>
 HOOFDSTUK 4. GEVOLGEN OP HET VOLWASSEN LEVEN	 17

*Scriptie Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut*

HOOFDSTUK 5. THERAPIE VORMEN18

5.1 Psycholoog/psychotherapeut/SPV/psychiater.....	19
5.2 EMDR	22
5.3 SE Traumatherapie	23
5.4 ©MatriXmethode van Ingrid Stoop.....	25
5.5 E.E.N.®-therapie.....	26
5.5.1. Chakra's en Energievelden	27
5.5.2 Gesprekstherapie.....	28
5.5.3 Regressie (lichthealing)	28
5.5.4 Vergeving	29
5.5.5 Ondersteuning met E.E.N.®-energetica	30
5.5.6 Ondersteuning met Bachbloesems.....	31

HOOFDSTUK 6. ONDERZOEK33

6.1 Resultaten van het onderzoek	33
6.2 Conclusie van het onderzoek.....	35

NAWOORD EN REFLECTIE36

BIJLAGEN37

LITERATUURLIJST42

Websites	W1-W14	42
Boeken	B1-B2.....	42
Artikelen	A1-A2.....	42
Afbeeldingen	AF1-AF6.....	42

Voorwoord

Even voorstellen

Mijn naam is Christianne Werdmölder-Smeets, geboren in 1970, getrouwd met een lieve man en moeder van een dochter van bijna 19 en een zoon van bijna 14. Sinds de kleuterschool word ik al Chrit genoemd en dat past wel bij mij. Kort maar krachtig! In het dagelijkse leven werk ik 4 dagen per week bij waterschap Aa en Maas in Den Bosch, als afdelingssecretaresse/projectondersteuner van de afdeling Onderzoek & Monitoring. Op vrijdag heb ik praktijkdag en de zaterdag en zondag is voor studie, school en de broodnodige vrije tijd met mijn gezin en vrienden.

Waarom het thema: Leven! Ondanks jeugdtrauma?

Net als ieder mens, maak ik ook van alles mee in mijn leven. Zo had ik soms moeite met gebeurtenissen en ervaringen uit mijn jeugd die ik niet goed verwerkt had. Ik was vaak onrustig, boos, ongeduldig en ik had allerlei fysieke klachten sinds mijn 16^e. Ik had de een na de andere keelontsteking in mijn puberjaren en vanaf mijn 23^e veel nek- en schouderklachten. Er is geen reguliere therapie die ik niet heb geprobeerd. Fysio-, Mensendieck-, Cesar- en Manuele therapie, Haptonomie, Chiropractie, Orthopedie en zelfs 2 operaties aan mijn schouderblad en enkele bezoeken aan een Pijnpolie, waar een paar nekzenuwen werden uitgeschakeld, hielpen niet. Ik had altijd pijn in nek, schouders en sinds de geboorte van mijn oudste dochter via keizersnede, kwamen er ook nog pijn in mijn onderrug en darmproblemen bij. Sporten lukte niet meer en ik voelde me gevangen in een lichaam van een 80-jarige!

Uiteindelijk kwam ik, na het overlijden van een vriendin aan borstkanker in 2011 en na een dreigende burnout in 2012, via de bedrijfsarts bij een psycholoog. Hij zette me weer op het juiste spoor. Ik ging aan de slag met mindfulness, las veel boeken, ging weer naar buiten en wandelde veel. Zonder oordopjes met muziek. Ik kwam weer wat beter in mijn vel te zitten, maar mijn lichamelijke klachten bleven, zij het iets minder heftig, en bij toeval kwam ik in 2014 terecht bij een E.E.N.®-therapeute. Met haar hulp kwam ik een heel eind met het helen van de voor mij belangrijke stukken. Vooral de bewustwording van het hoe en waarom werkte erg krachtig in mijn helingsproces. Mijn fysieke klachten zijn enorm verbeterd en ik sta nu weer positief en krachtig in het leven.

In 2016 kreeg mijn leven nog een nieuwe wending. Ik was onrustig en zoekende naar wat ik nou écht wilde in dit leven. Mijn therapeute tipte mij om de website van het Instituut E.E.N.® eens te bekijken, omdat ze in mij zag, wat ik toen zelf nog niet had kunnen bedenken. Ik werd er meteen door gegrepen en na het bezoeken van een informatieavond in maart 2016 op het instituut was ik helemaal enthousiast en heb mezelf een dag later ingeschreven. Dit wilde ik doen!

Een paar maanden daarna werd ik, na 26 jaar werkzaam te zijn geweest in de financiële dienstverlening, boventallig. Mijn keuze voor de studie werd hierdoor nog een keer positief bevestigd. Alles viel op z'n plek. Ik kreeg tijd en ruimte voor dit nieuwe pad. Ik besloot daarom in het 1^e studiejaar meteen 2 modules tegelijk te doen. Zolang ik nog werkzoekende was, had ik immers veel tijd. Na 4 maanden thuis, vond ik weer alweer een leuke baan en werd de combinatie werken en studie even heel druk. Vanaf het 2^e studiejaar ben ik daarom weer 1 module tegelijk gaan doen.

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Naast de opleiding tot E.E.N.®-therapeut volgde ik in 2016 de 2-daagse training Quantum Touch® en in 2018 de 5-daagse opleiding tot gecertificeerd ©MatriXcoach. Beiden zijn mooi te combineren met de E.E.N.®-therapie.

Quantum Touch® gebruik ik bij pijnklachten en/of in combinatie met de Egyptische Ankh'en om energie te laten stromen of de trilling van een zwakke en/of pijnlijke plek te verhogen, zodat het lichaam zelf wordt gestimuleerd tot verbetering van de klachten.

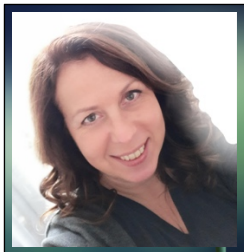
De ©MatriXmethode is een gesprekstechniek om trauma's, angsten en andere mentale problemen te ontladen en kan ook ingezet worden om drukke hoofden doeltreffend op te ruimen en opgeruimd te houden. Kinderen leren hoe te leren met behulp van de ©MatriXmethode is ook ontzettend mooi om te doen. Het is geweldig om te zien, hoe ze opleven en het naar school gaan weer leuk gaan vinden.

Soms willen of kunnen cliënten niet over hun trauma's, angsten en mentale problemen praten en bij deze methode hoeft dat ook niet, maar is daarom niet minder effectief.

Inmiddels is mijn beginnende praktijk aan huis klaar en mag ik wekelijks enkele (proef)cliënten ontvangen en hen een stapje verder helpen in de juiste richting. Mijn doel voor de toekomst is om na mijn afstuderen minder dagen te gaan werken en meer dagen in de praktijk bezig te zijn.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van deze scriptie.

Chrit Werdmölder-Smeets



Inleiding

'De meeste ouders hebben hun kinderen lief. Uit cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dan ook dat de meeste ouders het goed doen. Ze doen het 'goed genoeg' en meer is niet nodig: kinderen hebben hun eigen aard en veerkracht en slaan zich door zoveel heen. De meeste kinderen in Nederland doen het dus prima, in vergelijking met kinderen in de ons omringende landen, en zijn tevreden over hun ouders. Ze zijn vooral tevreden over de mogelijkheid tot onderhandelen met hun ouders – niet voor niets blijven ze nog lang thuis wonen. Gepraat wordt er dus zeker.



3

Maar een kleine groep ouders lukt het niet om hun kinderen liefde en veiligheid te bieden. Of misschien nog wel liefde, maar geen steun en begrip. Of misschien nog wel af en toe steun of begrip, maar even vaak ook niet als de ouders zelf overspoeld worden door hun eigen zorgen.

Kindermishandeling, seksueel misbruik, het prostitueren van je eigen kinderen – we horen er dagelijks over. Soms worden kinderen vermoord en dan waart er even een schok door Nederland. Ouderliefde blijkt niet vanzelfsprekend te zijn, hoe graag we dat ook zouden willen geloven.

³ Literatuurlijst, AF2

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Daarbij leven we in een tijd van grote dubbelzinnigheid. Aan de ene kant bestaat de neiging tragische levensgeschiedenissen uit te melken, zoals bij emotie-tv, waar menselijk leed in dienst van de kijkcijfers wordt gesteld. Aan de andere kant is er grote onverschilligheid voor de werkelijke effecten van verwaarlozing en misbruik en mishandeling. Hoewel er steeds meer bekend is over de langdurige effecten, lijken we niet te beseffen dat een kind hier niet overheen groeit, maar de sporen ervan zijn hele leven met zich meedraagt en die mogelijk ook doorgeeft aan zijn eigen nageslacht. We weten inmiddels voldoende hoe kindermishandeling en seksueel misbruik leiden tot onomkeerbare veranderingen in het stresssysteem. Dit geeft problemen in de zich ontwikkelende hersenen. Problemen met stressregulatie, geheugen en concentratie, lichamelijke gezondheid en hechting zijn het gevolg.

Met vrij eenvoudige middelen (vroeg opsporing op consultatiebureaus, een betere organisatie van moeder- en kindzorg) zou veel leed voorkomen kunnen worden. Gelukkig lijkt in sommige gemeenten het tij te keren en worden de problemen serieus opgepakt, in de vorm van ouder-kindbureaus.

Maar als het mis gaat, wat dan?⁴



5

In deze scriptie wil ik laten zien wat trauma is en wat de gevolgen zijn als het mis gaat in gezinnen, en wat voor invloed dit heeft op de volwassene bij het gevoel van veiligheid, vertrouwen en eigenwaarde en het gedrag wat daaruit voortvloeit.

Later in de scriptie ga ik in op de mogelijke behandelingen om deze trauma's te helen en te verwerken, zodat je weer door kunt met een positief leven. Ook heb ik een kleinschalig onderzoek uitgevoerd m.b.t. de beleving van de naaste ervaring uit de jeugd, bewustzijn en welke behandelmethode het meeste aansprak vooraf en welke uiteindelijk geholpen heeft.

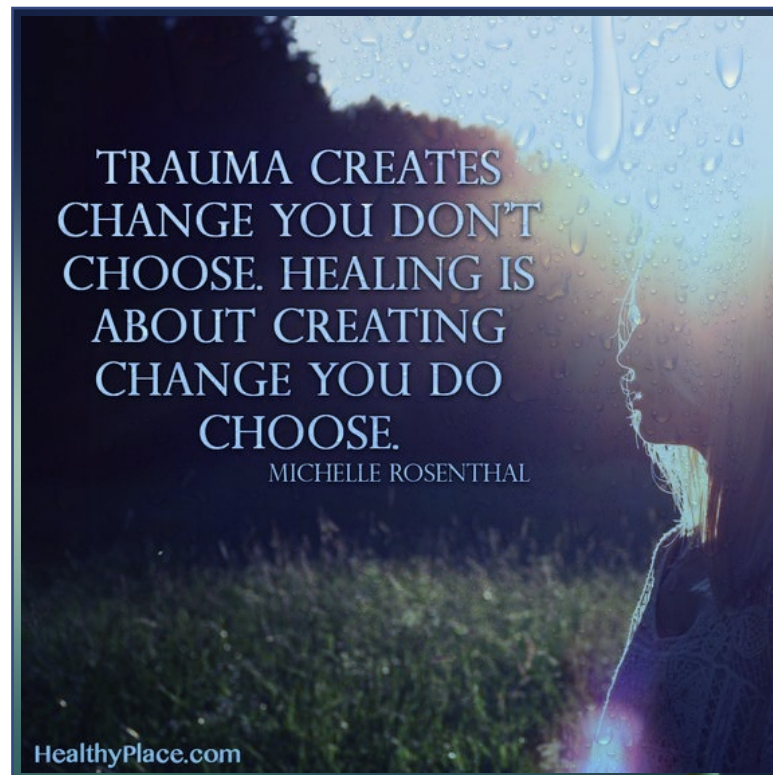
⁴ Literatuurlijst, B1

⁵ Literatuurlijst, AF2

Hoofstuk 1. Trauma

1.1 Lichamelijk en geestelijk trauma

Er is een verschil tussen lichamelijk trauma en mentaal trauma. Lichamelijk trauma is bijvoorbeeld een verwonding aan je arm. Mentale trauma's zijn ingrijpende schokkende gebeurtenissen. In deze scriptie wil ik het hebben over mentale trauma's die opgelopen zijn in de jeugd en hoe deze in je volwassen leven je algehele welzijn en gedrag beïnvloeden.



"Trauma creëert veranderingen die je niet kiest. Helen gaat over het creëren van veranderingen die je wel kiest" Michelle Rosenthal.

1.2 Traumatische ervaringen tijdens de jeugd

Traumatische ervaringen⁶

Een kind maakt in zijn leven van alles mee. Vaak zijn dit plezierige gebeurtenissen, maar soms zijn het ingrijpende, schokkende gebeurtenissen. In sommige gevallen spreken we dan van een trauma, bijvoorbeeld:

- Wanneer ouders gaan scheiden en er zijn veel ruzies
- Een kind is getuige van fysiek geweld tussen de ouders
- Als een ouder een chronische psychische of lichamelijke ziekte heeft
- Een kind wordt langdurig gepest
- Emotionele verwaarlozing
- Fysiek geweld
- Seksuele mishandeling
- Het zien van nare beelden (op tv) of door de eigen fantasie

Dit kunnen traumatische gebeurtenissen zijn en erg ingrijpen in het leven van een kind met vaak grote gevolgen voor zijn of haar verdere leven.



⁶ Literatuurlijst, W3

⁷ Literatuurlijst, AF2

1.3 Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS)

Sommige kinderen ontwikkelen hierdoor een psychische stoornis:

- **Posttraumatische stressstoornis** (in het Engels: PTSD, Post Traumatic Stress Disorder)⁸
Kinderen kunnen na een zeer stressvolle gebeurtenis een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkelen. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren na lichamelijk of seksueel misbruik, het slachtoffer of getuige zijn van geweld of het meemaken van een natuurramp of oorlogsgeweld. Jonge mensen met PTSS hebben overmatig last van herbeleving van de gebeurtenis en proberen vervolgens alles wat zij daarmee zouden kunnen associëren te vermijden.
- **Acute stressstoornis**⁹
Mensen die lijden aan acute stress ("shock") zijn blootgesteld aan een (ernstige) traumatische ervaring. Men reageert in het algemeen op trauma's met intense angst, gevoelens van afschuw, machteloosheid en hulpeloosheid. Het grootste verschil met PTSS is het tijds criterium: wanneer de symptomen korter duren dan één maand dan is er sprake van ASS.
 - Belangrijkste kenmerken*
 - Verdoofd en onwerkelijk gevoel
 - Herbelevingen
 - Geheugenproblemen
 - Angst
 - Prikkelbaarheid
 - Schrikreacties
 - Slaapproblemen
 - Concentratieproblemen
- **Reactieve hechtingstoornis**¹⁰
Een reactieve hechtingsstoornis is een ontwikkelingsstoornis waarbij de hechting aan de ouder(s) in de eerste vijf levensjaren ernstig verstoord is, met als gevolg dat de latere relaties bij het kind of de jongere ook verstoord raken. Tot in de latere leeftijd kunnen kinderen met een hechtingsstoornis enkel oppervlakkige relaties aangaan en vertonen ze vaak gedragsproblemen, die voortkomen uit angst. Kinderen met een reactieve hechtingsstoornis vertonen geremd of juist ongeremd gedrag.

⁸ Literatuurlijst, W4

⁹ Literatuurlijst, W5

¹⁰ Literatuurlijst, W6

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

- **Ontremd-sociaalcontact stoornis**¹¹

Een ontremd-sociaalcontact stoornis is een gedragspatroon waarbij een kind actief onbekende volwassenen benadert en met hen omgaat, en minstens 2 van de volgende kenmerken vertoont:

Belangrijkste kenmerken

- Vermindering of ontbreken van terughoudendheid in het benaderen van en omgaan met onbekende volwassenen.
- Overmatig familiair verbaal of lichamelijk gedrag (dat niet strookt met cultureel aanvaarde en bij de leeftijd passende sociale grenzen).
- Verminderde of geheel niet in de gaten houden van de volwassen verzorgers als het kind zich wat verder weg waagt, zelfs in een onbekende omgeving.
- Bereidheid om met minimale of zonder aarzeling mee te gaan met een onbekende volwassene.



12

¹¹ Literatuurlijst, A1, blz. 7

¹² Literatuurlijst, AF 2

Hoofdstuk 2. Reacties op trauma

Een gevolg van trauma is stress. De stressverschijnselen wisselen elkaar af: het ene moment heeft het slachtoffer last van herbeleving reacties en dan weer overheersen de vermijding reacties.¹³

2.1 Herbeleving reacties

- Je beleeft het incident opnieuw, met de beelden, het geluid en de geur alsof het jou op dat moment gebeurt (in werkelijkheid ben je veilig).
- Je denkt steeds maar aan wat er gebeurd is, je kunt het niet stoppen.
- Je ziet iedere keer dat nare beeld voor je, of je dat nu wilt of niet.
- Je slaapt onrustig, je hebt nachtmerries of nare dromen.
- Je voelt je angstig als er iets gebeurt wat met het incident te maken heeft.
- Lichamelijke (angst) reacties zoals, zweten, trillen, hartkloppingen, benauwdheid, duizeligheid als er iets is dat op het incident lijkt.
- Plotseling huilen.

2.2 Vermijding reacties

- Je vermijdt om over het incident te praten, te denken of er iets over te voelen.
- Je vermijdt de plek waar het gebeurd is, je wilt niet terug naar de plek, het werk en de mensen.
- Je bent een belangrijk deel van het incident kwijt, dat kun jij je niet herinneren.
- Je hebt eigenlijk nergens zin in, er komt niet veel uit je vingers.
- Je voelt je verdoofd, wezenloos, "watten in je hoofd".
- Je leeft op de automatische piloot.
- Sommige mensen gaan hard en veel werken om er niet aan te hoeven denken.
- Of ze gaan drinken of drugs gebruiken.
- Anderen gaan slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen gebruiken.
- Je hebt geen zin meer in seks.

Vermijding beschermt tegen de heftige emoties die het gevolg zijn van een traumatisch incident. Het zorgt ervoor dat bijna ondraaglijke herinneringen maar stukje bij beetje tot iemand door dringen.

¹³ Literatuurlijst, W7

2.3 Alertheidreacties en spanningsverschijnselen

- Je ligt te denken en te piekeren over wat er gebeurd is.
- Je kunt niet in slaap vallen, je bent klaarwakker.
- Als je in slaap valt, dan slaap je heel licht en bent elke keer wakker.
- Je bent geïrriteerd en kunt weinig hebben, je wordt boos over niets.
- Je bent boos en hebt het gevoel te "ploffen".
- Je kunt je niet concentreren, je vergeet veel en bent er met je hoofd niet bij.
- Je bent waakzaam, hyper alert.
- Heftige schrikreacties.
- Vermoeidheid.
- Lichamelijke reacties zoals onrustig of gejaagd voelen.

Spanningsklachten zoals hoofdpijn, maagpijn, schouders zitten vast.



14

2.4 Andere mogelijke reacties

- Schuld en schaamte, je voelt je schuldig over dat jij je collega niet hebt kunnen helpen of een dienst geruild hebt. Je schaamt je over je reacties tijdens en na het incident. Je wilt niet "zwak" zijn.
- Je weet niet hoe het in de toekomst verder moet.
- Je bent bang omdat, je het basisgevoel van veiligheid kwijt bent, je voelt je kwetsbaar.

¹⁴ Literatuurlijst AF2

2.5 Invloed jeugdtrauma op de hersenen

¹⁵Het was al bekend dat volwassenen die als kind zijn misbruikt een groter risico lopen op angsten, depressies en zelfmoord. Maar wat er precies in de hersenen gebeurt als gevolg van dit soort trauma, was nog niet onderzocht. Wetenschappers van the Douglas Health University en the McGill University hebben een begin gemaakt. De studie is recent gepubliceerd in 'The American Journal of Psychiatry'.

Witte materie

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat mensen die als kind zijn misbruikt en verwaarloosd een verminderd volume van witte materie hebben in verschillende gebieden van de hersenen.

Witte materie bestaat uit myeline axonen. Myeline helpt de elektrische impulsen om sneller te bewegen en informatie efficiënter te verspreiden. Het vormt het omhulsel van de axonen.

Het volume en de structuur van witte materie hangt samen met iemands capaciteit om te leren. Dit gedeelte van de hersenen blijft zich tot in de vroege volwassenheid ontwikkelen.

Effect trauma's op hersenen

De wetenschappers wilden bekijken wat het effect van trauma's uit de kindertijd was op de mechanismen in de hersenen. Hiervoor gebruikten zij breinsamples die na het overlijden waren verzameld.

Ze analyseerden het brein van 78 individuen die zelfmoord hadden gepleegd.

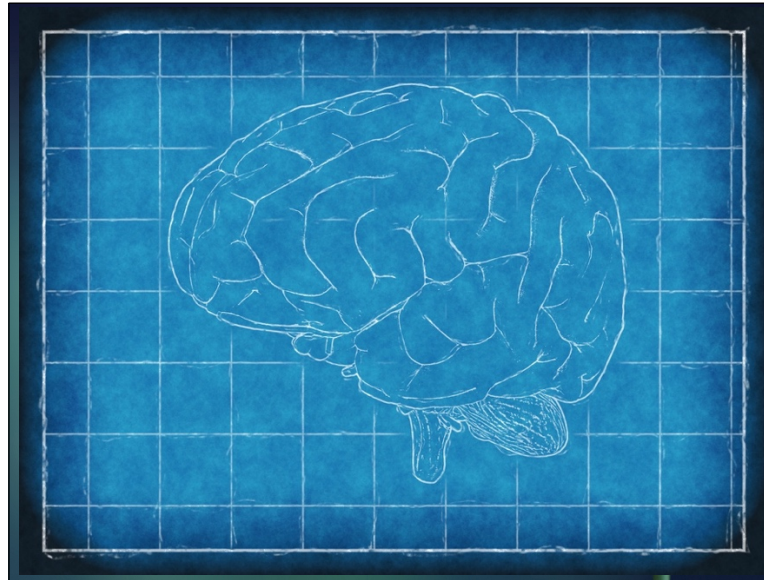
Van de deelnemers waren 27 als kind ernstig gebruikt en gediagnostiseerd met depressie. Nog eens 25 mensen hadden de diagnose depressie gekregen, maar geen geschiedenis van misbruik gekend. Ten slotte hadden de overige 26 deelnemers geen mentale stoornis en waren ook niet misbruikt.

Veranderingen in hersenen

Uiteindelijk ontdekten de wetenschappers dat de mensen die als kind waren misbruikt een dunnere myelineschede hadden in een groot aantal hersengebieden. Dit zagen zij niet bij de andere deelnemers.

Er bleek sprake te zijn van een abnormale ontwikkeling op moleculair niveau. Dit beïnvloedde de cellen die zijn betrokken bij de productie en het behoud van myeline. Daarnaast ontdekten ze dat sommige van de beïnvloedde axonen ongewoon verdikt waren.

¹⁵ Literatuurlijst, W8



16

Verstoorde connectie hersengebieden

Het team stelt dat de veranderingen samen zorgen voor een verstoorde connectie tussen de cortex cingularis anterior – het gedeelte van de hersenen dat is betrokken bij de verwerking van emoties – en geassocieerde gebieden. Deze laatste omvat de amygdala, die een rol speelt bij de regulatie van emoties. En de nucleus accumbens, die is betrokken bij het beloningscentrum van het brein.

Volgens de wetenschappers verklaart dit waarom mensen die vroeger zijn misbruikt emoties op een andere manier verwerken en vaker te maken hebben met middelenverslavingen.

Blijvende schade

De onderzoekers concluderen dat misbruik in de kindertijd de connectie tussen de hersengebieden die een rol spelen bij cognitieve en emotionele processen blijvend kunnen verstoren.

Ze benadrukken echter dat de volledige mechanismen hiermee nog niet in kaart zijn gebracht. Hierom is meer onderzoek nodig om de invloed van trauma's op de hersenen te begrijpen.

¹⁶ Literatuurlijst, AF2

Hoofdstuk 3. Ontstaan van jeugdtrauma's in het gezin

Ik citeer een stuk uit het boek 'Niemandskinderen' van Carolien Roodvoets. Dit boek beschrijft zo goed en treffend hoe jeugdtrauma's ontstaan, dat ik het jullie niet wil onthouden:

¹⁷Kinderen hebben net als volwassenen rechten, alleen kunnen ze zelf niet altijd voor die rechten opkomen omdat ze te weinig macht hebben. Volwassenen behandelen kinderen nogal eens als 'onpersonen', als 'rechtelozen'. Onmachtige kinderen kún je ook makkelijk negeren!

Wanneer er hier geschreven wordt over onvolwassen, onverantwoordelijk of liefdeloos ouderschap, wordt er ouderschap bedoeld waarbij de rechten van het kind structureel worden genegeerd of worden geschonden en gaat het niet over betere of slechtere opvoedingsstijlen. Wanneer kinderen opgroeien in onveilige of traumatiserende omstandigheden, gaat het meestal niet over opvoedingsstijl, maar gaat het over het schenden van kinderrechten.

Deze rechten zijn beschreven in het Kinderrechtenverdrag. Dit verdrag bestaat sinds november 1989 en is opgesteld door UNICEF (een onderafdeling van de Verenigde Naties).¹⁸

Het Kinderrechtenverdrag bevat vierenvijftig artikelen waarin alle verschillende kinderrechten zijn benoemd, onderverdeeld in dertien thema's.'



19

¹⁷ Literatuurlijst, B1, Hoofdstuk 1

¹⁸ Literatuurlijst, A2

¹⁹ Literatuurlijst, AF1

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Er zijn ouders die hun kinderen veel onthouden. Zij negeren en schenden alle rechten van hun kinderen.

Het opvoedingsklimaat waarin kinderen opgroeien is daarom ontzettend belangrijk. Geef je kinderen wat ze nodig hebben op zowel fysiek als mentaal niveau, dan komen ze meestal wel tot hun recht. Onthoud je kinderen van liefde, aandacht, toewijding en verantwoordelijk gedrag dan leidt dit tot psychische problemen. Opvoeden betekent ook goed kijken naar het kind en wat het nodig heeft om tot bloei te komen. Het betekent fouten niet hardhandig afstraffen, maar hier mild mee omgaan. Begeleiden van het kind, zonder het te verstikken. Niet te veel een bepaalde richting uitduwen, maar uitnodigen tot zelf nadenken, aanbieden van mogelijkheden en stimuleren van zelfexpressie. En heel veel geduld.

Het betekent ook als ouder eigen fouten kunnen toegeven, sorry zeggen tegen het kind en fouten herstellen als het kan. Kinderen mogen best zien, dat hun ouders ook niet perfect zijn. Kinderen opvoeden vraagt veel liefde, geduld, wijsheid en zelfvertrouwen en het bewustzijn dat het kind zelf in potentie alles in huis heeft om een prachtig en uniek mens te worden. Het is de taak van de ouder om het kind op hun reis naar volwassenheid te begeleiden en te coachen. Om dat te kunnen moet je als ouder volwassen genoeg zijn om dit te kunnen doen en nog een beetje kind zijn om het kind te kunnen aanvoelen en te begrijpen.

3.1 Kinderen als troost voor de gekwetste ouder

Niet alle mensen met een moeilijke jeugd hebben een sterke kinderwens, maar het komt vaak voor dat een onveilige of traumatische jeugd de partner- en kinderwens versterkt. Door behoeften die in hun eigen jeugd niet werden vervuld en innerlijke psychische conflicten die om vervulling en oplossingen vragen wordt deze wens gevoed. We streven – vaak onbewust – naar een evenwicht in ons leven, in de relaties die we aangaan en in onszelf.

Een sterke kinderwens kan een onbewuste wens zijn naar 'heling' van oude wonden. Een diep verlangen naar iemand die onvoorwaardelijk van je houdt, precies zoals je bent. De partner en het kind zijn dan als het ware de pleister op de wond. 'Kindertjes voor het bloeden' noemt Carolien Roodvoets het in haar boek 'Niemandskinderen'. Wat een treffende stelling is.

Ouders die zelf onveilig zijn opgegroeid, zullen hun kinderen soms 'narcistisch bezetten'. Narcistisch betekent: 'de zelfliefde betreffend'. Hier is sprake van als het kind voornamelijk dient voor een opbouw en instandhouding van een gevoel van eigenwaarde van zijn of haar ouders en als het kind de onvervulde wensen en verlangens van de ouders moet vervullen.



20

Het kind heeft van nature vertrouwen in zijn omgeving en het schenkt deze ook vertrouwen. Door het gedrag van de ouders wordt dit vertrouwen geschonden. De onschuldige baby krijgt te weinig koestering, wordt niet gezien in zijn unieke eigenheid en wordt hierin niet gerespecteerd. Het vertrouwen van het kind wordt ook geschonden door wat ouders het kind aandoen: het kind proberen te vormen naar het beeld dat zij ervan hebben en dat voorkomt uit hun eigen niet goed gevormde zelfbeeld, wat gebaseerd is op de trauma's uit hun eigen onveilige jeugd.

Er zijn dus heel veel onjuiste en oneigenlijke redenen om een partner en kinderen te wensen. Partners en kinderen zijn niet bedoeld om openstaande rekeningen te vereffenen. Onveilig opgegroeide kinderen die ouders zijn geworden en de kinderen als pleisters voor hun wonden gebruiken, hebben eigenlijk nog een appeltje te schillen met hun eigen ouders. Maar dat doen ze niet, omdat ze bang zijn dat dat appeltje te bitter zal smaken.

Onveilig opgegroeide kinderen worden onvolwassen ouders die niet vertrouwen op de eigen kracht van hun kinderen. Ze hebben moeite om het kind te laten zijn zoals het in oorsprong is en zich laat zien aan zijn of haar omgeving. Ze drukken misschien de spontaniteit van hun kind de kop in en dringen het kind van alles op wat niet zal aanslaan, omdat het niet past bij wie het kind in oorsprong is.

Soms speelt jaloezie op het eigen kind ook een rol en zullen talenten van kinderen al in de kiem gesmoord worden door de ouder, omdat het hun teveel herinnert en confronteert met de tijd dat ze zelf in hun groei werden beknót.

²⁰ Literatuurlijst, AF2

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Kinderen hebben een bijna onuitputtelijke bron van liefde in zich, waaruit zij willen geven en hun ouders willen helpen, maar dit wordt lang niet altijd gezien door de ouders. Een kind kan het verschil niet zien tussen liefde en narcistische bezetting van zijn ouder. Het kind is vol vertrouwen en naïef. Het ziet zijn ouders als machtig, belangrijk en wijs en dus hebben de ouders altijd gelijk in wat ze van het kind willen of zeggen.

Omdat kinderen afhankelijk zijn van hun ouders voor verzorging, zal het zich instinctief aanpassen aan hen. Een kind wil graag aan de verwachtingen van zijn ouders voldoen. En sommige ouders buiten dit uit.

Ivan Boszormenyi-Nagi, een Hongaarse gezinstherapeut, benadrukt in zijn werk en in zijn boek *Invisible Loyalties*²¹ hoe het kind altijd wil geven aan beide ouders. In een gezonde gezinssituatie krijgen kinderen de mogelijkheden om te geven, maar ze worden daarin niet overvraagd en het gevende gedrag wordt ook erkend en gezien. De ouders maken aan het kind duidelijk dat ze het waarderen om de persoon die het is en om wat het doet. Juist vanwege die behoefte om te geven aan zijn ouders zal het kind de uitgesproken wensen en verlangens van zijn ouders oppikken en aanvoelen en zal het proberen die wensen en verlangens te vervullen, ook wanneer dit onmogelijk is.

Het kind zal zelf dus actief willen deelnemen aan het onbewuste samenspel, van zijn ouders, om zo bij te dragen aan het individuele welzijn van de ouders en aan het gezinsevenwicht. Wanneer dit een verstoord evenwicht is en ook wanneer dit het kind zelf bijna de kop kost, raakt een kind structureel beschadigd. Het gezin als geheel kan niet naar behoren functioneren. Een kind kan dan niet worden wie het in potentie is.



22

²¹ Literatuurlijst, B2

²² Literatuurlijst, AF2

Hoofdstuk 4. Gevolgen op het volwassen leven

*'Veel onveilig opgegroeide kinderen zijn door hun nare geschiedenis losgerukt van hun spirituele bron. Ze moesten doorleven, overleven en functioneren. Ze leerden om vooral niet te zien, niet te voelen, niet na te denken, niet te ruiken en ze mochten en konden nergens over praten. Hun zintuiglijke, emotionele en daarmee ook geestelijke en spirituele leven werd structureel en ernstig onderdrukt, maar is meestal nog niet 'dood'. Het authentieke en ongeschonden kind is terug te vinden in die kleine spaarzame, gelukzalige en spirituele momenten die het als klein kind toch beleefde. De 'veilige' havens, schuilplaatsjes, waar het even heel en verbonden kon zijn en niet werd verscheurd door tegenstrijdige gevoelens.'*²³ Carolien Roodvoets beschrijft het zeer treffend in haar boek 'Niemandskinderen'.

Er kunnen zich allerlei problemen voordoen in het volwassen leven. Iemand kan bijvoorbeeld veel boosheid en agressie tonen in situaties die daar helemaal geen aanleiding toe geven. Of iemand is juist heel introvert en durft in een vergadering zijn mond nooit open te doen. Iemand kan ontzettend onzeker zijn, doordat zij niet mochten voelen, denken en al helemaal niet mochten vertrouwen op hun intuïtie en daardoor bijvoorbeeld telkens de verkeerde keuzes of zelfs helemaal geen keuzes durven maken.

Er zijn genoeg mensen die moeilijk kunnen toegeven dat ze hulp nodig hebben. De omgeving vindt al langer dat ze helemaal de weg kwijt zijn, maar de persoon in kwestie blijft hardnekkig roepen dat het allemaal wel meevalt en vanzelf weer goed komt. Dat is meestal niet het geval. Sommigen erkennen wel dat er issues zijn, maar willen geen hulp, omdat ze er niet in geloven of omdat ze er op hun eigen manier wel mee om kunnen gaan. Er zijn mensen die alle hoop hebben opgegeven dat ze ooit een uitweg uit het doolhof van hun leven zullen vinden. Ze blijven als het ware eeuwig ronddolen en maken er maar het beste van. Ze doen geen moeite meer, de uitweg is hun te tijdrovend, te moeilijk, te onzichtbaar en... te angstig.

Mensen met een burn-out bijvoorbeeld zijn vaak dermate vastgelopen dat ze zowel mentaal als lichamelijk 'op' zijn. Vaak zijn er onverwerkte ervaringen uit de jeugd die hebben bijgedragen aan het hele proces van maar door (moeten) gaan, tot uiteindelijk de koek op is.



24

²³ Literatuurlijst, B1, blz.227

²⁴ Literatuurlijst AF2

Hoofdstuk 5. Therapie vormen

Hulp zoeken

Onveilig opgegroeide kinderen zullen door een opgebouwd afweermechanisme het leven draaglijk proberen te maken en nare ervaringen worden onderdrukt en verdrongen. Met de gezinsleden zelf wordt er meestal niet gepraat over de dingen die zijn voorgevallen. Het zwijgen maakt het verdringen gemakkelijker. Tenminste, dat denken ze.

De oorzaak van een probleem in het volwassen leven is echter vaak te vinden in onverwerkte ervaringen uit de jeugd. Gaandeweg merk je dat overtuigingen en reactiepatronen die in je jeugd zijn ontstaan, nu nog steeds in je leven aanwezig zijn. De huidige omstandigheden zijn echter anders maar de oude overtuigingen beperken je en veroorzaken je huidige probleem. Met dit inzicht begint het herstel.

Het besluit om hulp te zoeken gaat niet over één nacht ijs. Vaak gaan er jaren van onbegrip van anderen en voor zichzelf aan vooraf. Ook psychosomatische (pijn) klachten kunnen zich gaan manifesteren, doordat chakra's en energievelden langdurige tijd verstoord zijn. Als de emmer dan uiteindelijk overloopt en men beseft dat het zo niet verder kan, volgt er een voorzichtige stap naar hulp.

Het kan een tijd lang enorm belangrijk lijken om precies te weten wat er gebeurd is. Maar te veel op het detail inzoomen kan ook weer nadelen hebben. Het gaat er meestal niet om hoe vaak iets is gebeurd en wat er precies gebeurd is, maar uiteindelijk toch meer over het algehele gevoel dat is ontstaan in de jeugd: het gevoel van vernedering, onderdrukking, eenzaamheid, van miskennen, van verwaarlozing, liefdeloosheid en niet erkend en gehoord te worden in wie je bent.

Hulp zoeken is ook niet eenvoudig. Er zijn legio therapievormen die kunnen helpen om weer in je kracht te komen. Te veel om op te noemen. Voor veel mensen is alleen dat al een drempel waar moeilijk overheen te komen is, want welke kies je dan? Daarom beperk ik mij tot enkele therapievormen die veelal bekend zijn en de vormen die mij aanspreken of waar ik persoonlijk ervaring mee heb.



25

²⁵ Literatuurlijst AF2

5.1 Psycholoog/psychotherapeut/SPV/psychiater

Mensen die met hun klachten naar de huisarts gaan of via hun werkgever bij de Arboarts terecht komen, zullen in eerste instantie vaak worden doorverwezen naar een psycholoog of psychotherapeut en soms naar een psychiater.

26

- **Eerstelijnspsycholoog**

Net zoals bijvoorbeeld de huisarts is de *eerstelijnspsycholoog* werkzaam in de 'eerste lijn' van de gezondheidszorg. Dat betekent dat cliënten zich bij een eerstelijnspsycholoog kunnen aanmelden zonder verwijzing. De eerstelijnspsycholoog heeft een praktijkgerichte en breed georiënteerde opleiding gevolgd, zonder zich te specialiseren in een bepaalde richting. De eerstelijnspsycholoog biedt een klachtgerichte en kortdurende behandeling voor een scala aan lichte tot matig ernstige psychische klachten. Wanneer een intensievere of meer specialistische behandeling nodig is, kan de eerstelijnspsycholoog de cliënt doorverwijzen naar de 'tweede lijn' van de gezondheidszorg, bijvoorbeeld voor behandeling door een psychotherapeut.

- **Gezondheidspsycholoog/ GZ-psycholoog**

Een gezondheidspsycholoog, veelal afgekort als "GZ-psycholoog" is een psycholoog die een postdoctorale studie heeft gevolgd en werkzaam kan zijn in alle sectoren van de gezondheidszorg. De *GZ-psycholoog* diagnosticeert en behandelt psychische problemen bij lichamelijke ziekten en invaliditeit, psychische stoornissen en problemen in het leefklimaat. De titel GZ-psycholoog is in Nederland beschermd. In België is de term GZ-psycholoog toepasbaar op iedere psycholoog die in de gezondheidszorg werkzaam is.

- **Klinisch psycholoog**

Een klinisch psycholoog is een gespecialiseerde GZ-psycholoog die een postdoctorale opleiding tot klinisch psycholoog heeft afgerond. De klinisch psycholoog is veelal werkzaam in instellingen als ziekenhuizen, maar kan ook een zelfstandige praktijk voeren. Het werkgebied van de klinisch psycholoog bestaat uit het diagnosticeren en behandelen van ernstige en complexe psychische problemen en psychische stoornissen, en het verrichten van crisisinterventies.

- **Kinderpsycholoog/ jeugdpsycholoog**

De kinderpsycholoog en jeugdpsycholoog is een psycholoog die zich middels opleiding en/of werkervaring heeft gespecialiseerd in de kinderpsychologie en jeugdpsychologie. De kinderpsycholoog en jeugdpsycholoog behandelt psychische klachten bij kinderen en jeugdigen.

- **Psychotherapeut**

Een psychotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van cliënten met complexe, vaak in de persoonlijkheid gewortelde psychische klachten. De behandeling door een psychotherapeut kan zowel klachtgericht als persoonsgericht zijn. De psychotherapeut biedt een behandeling die vaak intensiever en langduriger is dan die van bijvoorbeeld de eerstelijnspsycholoog of de GZ-psycholoog. Een psychotherapeut heeft zowel aandacht voor de sociale omgeving van de cliënt als

²⁶ Literatuurlijst, W12

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

voor de cliënt als individu. De psychotherapeut heeft na het afronden van een studie psychologie, geneeskunde, pedagogiek of maatschappelijk werk een erkende opleiding tot psychotherapeut gevolgd.

Voor behandeling door een psychotherapeut is een verwijzing nodig, bijvoorbeeld van een huisarts of een psycholoog. "Psychotherapeut" is in Nederland een beschermde titel: alleen wanneer men een erkende opleiding tot psychotherapeut heeft gevolgd, en staat ingeschreven in het BIG-register, mag men zich psychotherapeut noemen. In België is psychotherapeut geen beschermde titel.

- **Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundig (SPV)**

²⁷Een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige (kortweg SPV) is gericht op het ondersteunen van de gevolgen van een psychiatrische stoornis in complexe zorgsituaties. De SPV begeleidt/behandelt cliënten en heeft een specifiek deskundigheidsgebied, namelijk de GGZ-verpleegkunde.

Begeleiding door een SPV kan op zichzelf staan, maar zal vaak deel uitmaken van behandeling en begeleiding tezamen met andere disciplines zoals psychiatrie, gezondheidszorgpsychologie, maatschappelijk werk of thuiszorg. De SPV kan dan een coördinerende rol spelen.

Een SPV voert intakegesprekken uit, dit zijn gesprekken waarbij er een verkenning wordt gedaan van de problemen. De SPV is in staat om een hypothese te stellen betreffende de psychiatrische diagnostiek en kan een diagnose stellen binnen het deskundigheidsgebied van de ggz-verpleegkunde.

De SPV doet vaak een voorstel voor behandeling dat meestal wordt uitgevoerd in samenwerking met andere disciplines en instanties.

Een SPV kan gebruik maken van verschillende therapeutische deeltechnieken, zoals: cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie, motiverende gespreksvoering en probleemoplossende gesprekstechnieken.

Door de verpleegkundige achtergrond van de SPV is deze in staat een rol te spelen bij de farmacotherapie (medicatie). De SPV geeft voorlichting over de werking van voorgeschreven psychofarmaca, begeleidt de cliënt met betrekking tot therapietrouw en observeert de werking van de medicatie en rapporteert daarover aan de voorschrijvend arts.

Een SPV geeft steun, structuur en praktische adviezen aan mensen met een psychiatrische ziekte en hun naasten. Sommige SPV-ers geven ook een lichte vorm van gedragstherapeutische hulpverlening voor lichte klachten. Hiervoor hebben ze dan een aanvullende opleiding gevolgd. Ze kunnen geen medicijnen voorschrijven, maar werken intensief samen met een psychiater die dit wel kan. SPV-ers zijn meestal aan een GGZ-instelling verbonden. Ze werken ook buiten de deur en kunnen cliënten bijvoorbeeld thuis opzoeken.

²⁷ Literatuurlijst W

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

- **Psychiater**

²⁸Een psychiater is een arts die zich na een studie geneeskunde heeft gespecialiseerd in de psychiatrie. De opleiding tot psychiater is alleen toegankelijk voor artsen. In de opleiding tot psychiater is de complete opleiding tot psychotherapeut geïntegreerd. Een psychiater beschikt dus over therapeutische kennis op het niveau van een psychotherapeut. In tegenstelling tot de psycholoog en psychotherapeut mag een psychiater naast het geven van een psychotherapeutische behandeling ook medicijnen voorschrijven. Daarom behandelt een psychiater vaak psychische klachten waarbij medicijnen een belangrijke rol spelen in de behandeling, zoals bijvoorbeeld schizofrenie, verslaving, persoonlijkheidsstoornis, psychose, dwangstoornis en bipolaire stoornis.

Voor behandeling door een psychiater is een verwijzing nodig, bijvoorbeeld van de huisarts. De titel "psychiater" is beschermd; een psychiater staat als arts in het BIG-register geregistreerd, maar ook als psychotherapeut.



29

²⁸ Literatuurlijst W12

²⁹ Literatuurlijst AF2

5.2 EMDR

³⁰Eye Movement Desensitization and Reprocessing, oftewel EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psychologe Francine Shapiro.

Een EMDR sessie

De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Deze keer in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat de hand van de therapeut of door geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden. Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. De cliënt wordt na elke set gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

De te verwachten effecten

De sets zullen er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

De werking van EMDR

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de therapeut, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de patiënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

³⁰ Literatuurlijst, W13

5.3 SE Traumatherapie

³¹De somatic experiencing (SE) methode, is een psychosomatische methode voor het helen van trauma. Het is een zachte, liefdevolle, langzame en doeltreffende manier van werken vanuit veel rust en veiligheid. Er wordt veel stevigheid ontwikkeld waardoor er ruimte en draagkracht komt voor datgeen wat zo pijnlijk en/of verdrietig is.

SE biedt je de mogelijkheid om dit beetje bij beetje, vanuit jouw 'aanwezigheid' te kunnen ontladen en verwerken. Deze methode richt zich in de eerste plaats op de effecten van trauma in ons lichaam (soma). Sensaties zijn de taal van ons lichaam, het ervaren van sensaties is daarom de ingang tot verwerking van trauma. Kenmerken van SE zijn:

- Het richt zich specifiek op trauma;
- Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek in de neurobiologie;
- Het werkt daar waar trauma in het zenuwstelsel zit;
- Het trauma hoeft niet steeds opnieuw verteld (en herbeleefd) te worden;

Dr. Peter A. Levine, de grondlegger van SE, baseerde zijn theorie op zijn observaties van dieren in het wild. Dieren worden regelmatig met de dood bedreigd. Toch raken ze zelden getraumatiseerd. Ze weten instinctief hoe zij de intense energie die vrijkomt bij overlevingsgedrag moeten reguleren en ontladen.

Wij mensen zijn uitgerust met vrijwel dezelfde regelmechanismen als dieren. Deze worden echter beperkt of geblokkeerd door het rationele deel van onze hersenen. We kunnen bijvoorbeeld ons 'groothouden' of 'doorzetten' en daarmee een volledige ontlading in de weg staan. Dit kan resulteren in posttraumatische stress symptomen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Angst, paniek, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, overmatige alertheid of prikkelbaarheid, onrust, slapeloosheid;
- Depressie, uitputting, gevoel van hulpeloosheid of onmacht, krachtverlies in de spieren;
- Dissociatie, gevoel dat (een deel van) je lichaam niet van jou is, beperkt spectrum van gevoelens;
- Ontkenning: het trauma is niet gebeurd of het is niet belangrijk.

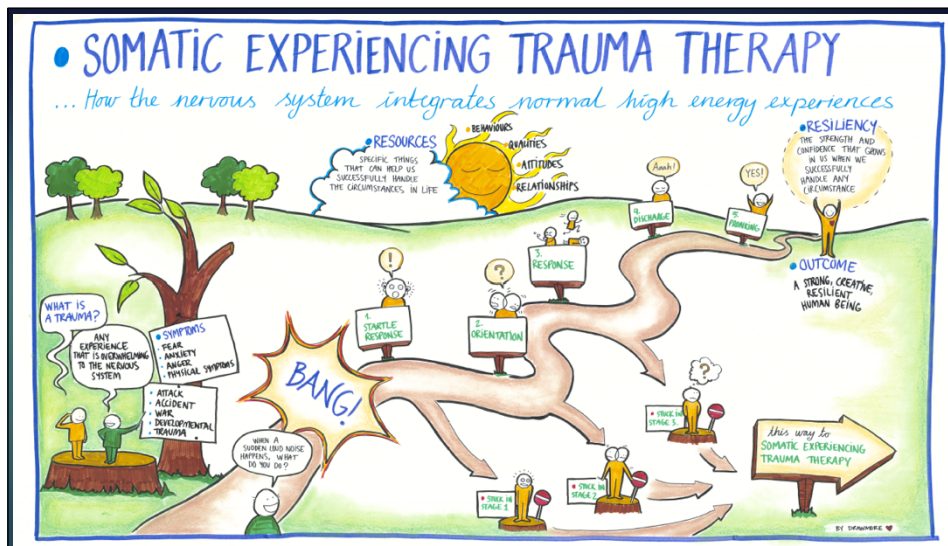
SE werkt met de zogenaamde 'felt sense', het gewaar zijn van lichamelijke sensaties, om het lichaam te helpen spanning te ontladen. Voorbeelden van deze lichamelijke sensaties zijn: warmte, tintelingen, kippenvel, sneller of langzamer worden van hartslag of ademhaling. Met de juiste begeleiding naar het belichaamde gevoel kan het lichaam het zelfgenezende vermogen herstellen.

³¹ Literatuurlijst, W9

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

SE helpt de cliënt zich bewust te worden van zijn hulpbronnen die het verwerkingsproces ondersteunen. Voorbeelden van interne hulpbronnen zijn: je gevoel voor humor, contact met de grond, gevoel van kracht, creativiteit, je intelligentie. Externe hulpbronnen kunnen iedere vorm van ondersteuning zijn, bijvoorbeeld door vrienden, familie, een fijne plek, positieve herinneringen. Deze geven in het lichaam een gevoel van vertrouwen en ontspanning. Dat doorbreekt de vicieuze cirkel van aanhoudende en zichzelf versterkende spanning.

Door hele kleine stapjes te zetten, in en uit de spanning, heeft de cliënt steeds het gevoel het zelf 'in de hand' te hebben. De geblokkeerde overlevingsenergie wordt zo op een veilige en geleidelijke manier ontladen. Na deze ontlading ervaren mensen vaak een sterke afname van hun stresssymptomen.



32

5.4 ©MatriXmethode van Ingrid Stoop

De ©MatriXmethode is sinds 1991 ontwikkeld door Ingrid Stoop. Met deze methode wordt beoogd dat iedereen (weer) regisseur over zijn eigen hoofd kan worden. Het is een gespreksmethode die dieper gaat dan het (zichtbare) gedrag. Het raakt de overtuigingen die ten grondslag liggen aan het gedrag, zoals trauma's die ontstaan zijn in de jeugd. In die overtuigingen moet de veranderingen plaatsvinden om tot duurzame en structurele oplossingen te komen.

Slechts 1 of 2 consulten, in de behandelkamer of via de telefoon, zonder in te gaan op de inhoud van het trauma zijn meestal voldoende. De cliënt hoeft het (vaak pijnlijke en traumatische) verhaal niet te vertellen om de strategie aan te passen. Hierdoor wordt de therapeut er niet mee belast. Dit is een essentieel verschil met vergelijkbare methoden.

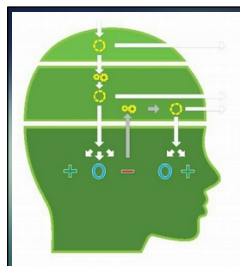
De ©MatriXmethode is een manier van vragen stellen, gebaseerd op NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), waarbij de persoon zelf de eigen oplossing voor het probleem ontdekt en toepast. En zonder dat de ander wordt opgezaagd met het verhaal achter het probleem, omdat dit niet verteld hoeft te worden. Soms zijn de dingen die gebeurd zijn gewoon te heftig om te vertellen en voor de cliënt kan dit een opluchting zijn en de stap om deze vorm van hulp in te schakelen wat verkleinen. Bij elke traumatische ervaring worden het zien, voelen, horen en denken geneutraliseerd door de manier van vragen stellen en focus van cliënt en MatriXcoach.

Bij welk soort klachten kan de ©MatriXmethode o.a. helpen?

- (Jeugd)trauma's, PTSS
- Angsten (voor tandarts, dieren, vliegangst, claustrofobie, hoogtevrees etc.)
- Onverwerkte emoties
- (Pijn)klachten zonder medische oorzaak

Met de ©MatriXmethode zijn er slechts 1 of 2 interventies nodig om voor altijd verlost te worden van een trauma en dit nog slechts als een neutraal fragment te ervaren, ongeacht hoe lang iemand er al last van heeft.

Ik heb deze methode begin 2018 tijdens een opleiding van het ©MatriXmethode instituut van Ingrid Stoop zelf mogen leren en pas deze sindsdien regelmatig toe in mijn praktijk met mooie en blijvende resultaten.



³³ MatriX© werkmodel

³³ Literatuurlijst, AF3

5.5 E.E.N.®-therapie

'E.E.N.' staat voor Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig. De betekenis van het woord eclectisch is "uit alle systemen het beste halen en er tevens de Eenheid in zien". De E.E.N.®-therapie is ontwikkeld door Mariet van Buuren. De opleiding is door haar opgezet en wordt gegeven aan het instituut E.E.N.® te Panheel.

In de wereld zijn er drie geneeskundige systemen. De Oosterse geneeskunde, de traditionele Chinese geneeskunde en de Westerse reguliere geneeskunde en de natuurgeneeskunde. Daarnaast is er nog oudere volksgeneeskunde zoals de Tibetaanse geneeskunde en de Egyptische geneeskunde. Binnen de Registeropleiding E.E.N.®-therapeut zijn al deze geneeskundige systemen verwerkt.³⁴

Door zorgvuldige anamnese en diagnostiek middels pendel, polsdiagnostiek en intuïtie van de therapeut zijn er vaak al thema's in relatie tot het jeugdtrauma te benoemen.

E.E.N.®-therapie is een therapie van licht en liefde waarbij het uitgangspunt van een sessie is dat door het gesprek met elkaar aan te gaan en energetisch te werken er bovenkomt wat op dat moment gezien en geheeld wil worden. De therapeut heeft hierin een begeleidende en ondersteunende rol. De cliënt zal hierdoor zelf tot bewustwording komen en zal zo een trauma kunnen verwerken en loslaten.

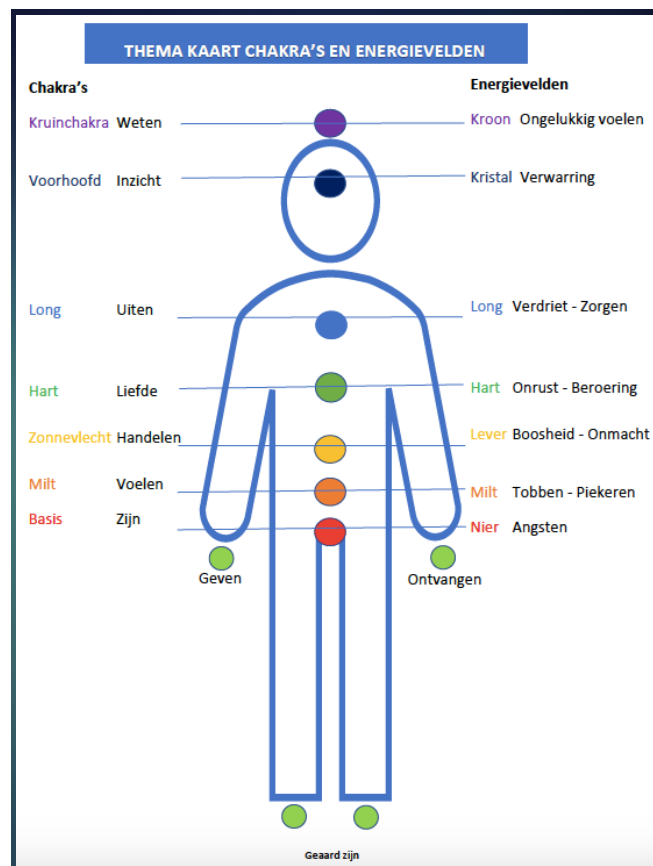


³⁴ Literatuurlijst W10

³⁵ Literatuurlijst AF

5.5.1. Chakra's en Energievelden

In de E.E.N.®-therapie worden de chakra's en de meridianen als graadmeter gebruikt voor het energiesysteem van de mens. Het begrip Chakra of wiel stamt uit de Hindoe cultuur. Een chakra is een energieknooppunt dat zich uit in het menselijk lichaam, energie en geest. Ze verwijzen naar elementen, organen en mantra's die ermee verbonden zijn.



36

De chakra's en energievelen worden opgebouwd in verschillende fases van het leven en zijn te koppelen aan bepaalde thema's. De opbouw gebeurt in een vaste volgorde van beneden naar boven in de verschillende levensfases. Ieder chakra werkt ook weer door in een hoger gelegen chakra. Een trauma uit een bepaalde levensfase zal daarom terug te zien zijn in het hele energiesysteem.

Een jeugdtrauma zal vaak een verstoring laten zien in het basischakra (ook wel wortelchakra genoemd), miltchakra (heiligbeenchakra) en de zonnevlecht. Het basischakra heeft als corresponderend thema 'angst' en wordt opgebouwd in de eerste 6 levensjaren. Veiligheid is een van de basisbehoeften van het jonge kind. Een blokkade van miltchakra ontstaat wanneer iemand angst heeft door ervaringen die niet liefdevol zijn, de angst om fouten te maken en de gevolgen (straf) ervan te moeten ondergaan. Dit chakra wordt gevormd tussen het 6 en 12^e levensjaar. Het 3^e chakra, de

³⁶ Literatuurlijst, AF4

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

zonnevlecht, raakt geblokkeerd doordat het kind angst voelt, omdat het niet begrepen wordt in zijn handelen, onrechtvaardig en niet liefdevol behandeld wordt en wordt gevormd in de puberteit. Maar ook het hartchakra, longchakra, kristal- en kroonchakra zullen vaak verstoringen laten zien als gevolg van de blokkades in de onderliggende chakra's.

Enkele technieken uit de E.E.N.®-therapie, die in te zetten zijn bij het verwerken en helen van jeugdtrauma's zijn o.a. Gesprekstherapie, Regressietherapie, Vergevingssessies en ondersteuning van het verwerkingsproces met E.E.N.®-Energetica en Bachbloesems.

5.5.2 Gesprekstherapie

Een goede gesprekstechniek, met de juiste vragen, leidt vaak al tot bewustwording van de effecten dat een nare ervaring uit de jeugd op het gedrag van de volwassene heeft. Het leggen van verbanden tussen wat ervaren is in het verleden het gedrag in het heden anderzijds leidt tot opluchting en bewustwording. Het ontladen van de gevoelens en gedachtes maakt het trauma minder beladen. Gesprekstherapie is een behandelmethode die inzicht geeft in de mechanismen die problemen in stand houden. Je leert beter begrijpen hoe pijnlijke gevoelens in het hier-en-nu samenhangen met ervaringen uit het verleden. Je krijgt meer inzicht in waarom je doet zoals je doet. Door het onderzoeken, verstevig je je identiteit en verwerk je 'oude pijn' uit het verleden. Soms is na bewustwording nog een vergeving en/of regressie nodig om tot volledige heling van het trauma te komen.

5.5.3 Regressie (lichthealing)

Door middel van regressie kun je teruggaan naar het moment waarop het jeugdtrauma is ontstaan. Regressie betekent op gevoelsniveau teruggaan naar de situatie(s) waarin jouw probleem is ontstaan. Als je het op dat moment hebt kunnen verwerken dan zou er geen probleem zijn. Dan zou het niet méér zijn dan een nare herinnering aan iets dat voorbij is.

Weggestopte nare herinneringen echter wachten als het ware op een kans om alsnog verwerkt en begrepen te worden. Ze bezorgen je een gevoel of een reactie bij situaties in je huidige leven die niet echt passen bij de situatie van nu. Met regressietherapie ga je naar de kern van het probleem en ga je het alsnog verwerken en dus ontladen.

Door gebruik te maken van het licht werkt de E.E.N.®-therapeut met het onderbewuste door de aandacht geconcentreerd naar binnen te richten, zodat er contact gemaakt kan worden met en invloed uitgeoefend kan worden op het onbewuste niveau. Een traumatisch ervaring kan op deze manier worden geneutraliseerd en geheeld. Bewustwording van wat een trauma met je heeft gedaan en wat voor gevolgen dit had op je gedrag zal bij de cliënt vaak een groot gevoel van opluchting en ook begrip teweegbrengen. Zelfs op DNA-niveau heeft dit invloed. Lichthealing heelt ook het DNA, doordat er contact gelegd wordt met het geheugen van de cellen, waardoor het trauma ook niet meer wordt doorgegeven aan een volgende generatie.

5.5.4 Vergeving

Een aanvulling op een regressiesessie of gesprekstherapie is vaak dat de personen die met het trauma te maken hadden vergeven kunnen worden. Vergeving is de 'geneeskracht' van het woord. Het laat energie weer stromen en verbreekt alle energetische banden die op basis van ego (macht en onmacht) zijn gelegd. Het maakt voor een vergeving niet uit of de te vergeven persoon nog in leven is of niet. Een vergeving doe je door de woorden van een vergevingssessie in gedachten te zeggen of uit te spreken. Vergeven doe je voor je zelf. Het is schoonmaken en jezelf helen. Het is een essentiële stap in het helingsproces. Aan vergeven ligt een wilsbesluit ten grondslag. Ook al ben je slachtoffer geweest van het gedrag of houding van een ander, vergeving is de stap om van slachtoffer weer regisseur van je eigen leven te worden. Je besluit niet langer boosheid of pijn met je mee te dragen. Ook geef je hierdoor de eis op dat de ander moet veranderen voor jij liefde kunt ervaren. Door de persoon te vergeven die jou iets heeft aangedaan, of juist heeft nagelaten om iets te doen of te geven, vanwege zijn of haar onvermogen of onwetendheid, zorg je ervoor dat je zelf verder kunt en dit energetisch niet meer met je meedraagt.

Soms is vergeven van jezelf nodig om verder te kunnen. Het kan namelijk zo zijn dat we ook nog boos op onszelf zijn. Dat we niet voor onszelf zijn opgekomen toen het nodig was bijvoorbeeld. Of dat we nooit om opheldering hebben durven vragen aan onze ouders.



5.5.5 Ondersteuning met E.E.N.®-energetica

De 53 verschillende energetische middelen ondersteunen op een zachte wijze bij het helen op chakra-, energetisch en stoffelijk niveau. Helen betekent in dit geval: lichaam, geest en ziel in balans brengen. Elk middel heeft hierin zijn eigen specifieke werking. De energetische middelen hebben ieder een eigen specifieke energetische lichttrilling; deze is opgebouwd uit kosmische, geestelijke en aardse energie.

Wanneer we met de E.E.N.®-energetica werken, zal deze energie inzicht geven t.a.v. een specifiek thema. Lichaam, geest en ziel kan zo in balans gebracht worden.



E.E.N.®-energetica bij Praktijk Chrit

Voor de specifieke thema's verwijs ik graag naar bijlage 1
'Thema's EEN®-energetica'.

5.5.6 Ondersteuning met Bachbloesems

Bachbloesems zijn uitstekend in combinatie met de E.E.N.®-energetica in te zetten. De Bachbloesems werken op bewustwording en op de emoties.

Zo'n zeventig jaar geleden ontdekte Dr. Edward Bach, een regulier arts en homeopaat, dat bepaalde bloesems kunnen helpen emotionele problemen te behandelen. Hij was er zich van bewust dat persoonlijkheid en de houding van mensen van grote invloed is op de gezondheid. Volgens Edward Bach had gezondheid ook alles te maken met in harmonie leven met de ziel.

Bachbloesems werken in op het emotionele en psychische aspect van de mens. Ze worden dus niet gegeven op basis van lichamelijke klachten. Er wordt gewerkt met de energie van bloesems die op een zachte manier inwerken op de emoties en karaktertrekken. Als een mens in evenwicht is, hoeft hij niet meer ziek te worden. Word je dan toch ziek, kun je veel oplossen door aan de onderliggende emoties te werken. Het is in de eerste plaats een therapie om aan jezelf te werken.

Bach therapie helpt je bewustzijn te versterken en blokkades of negatieve gemoedstoestand te veranderen in positiviteit en het ontwikkelen van je mogelijkheden.



37

Graag verwijs ik naar bijlage 2 'Thema's Bachbloesems'.

³⁷ Literatuurlijst, W11

*Scriptie Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut*



E.E.N.®-energetica en Bachbloesems Praktijk Chrit

De energetische druppels uit de stockflesjes van de E.E.N®-energetica en de Bachbloesems worden verwerkt in een complex van 15 of 30 ml bronwater. Ze worden over het algemeen 4 x daags 4 druppels ingenomen gedurende maximaal 6 weken. Welke energetica therapeutisch zijn voor de cliënt en hoe lang deze in te nemen wordt door de therapeut uitgetest middels de polsdiagnostiek (VAS) of intuïtief door de therapeut of cliënt bepaald.

Hoofdstuk 6. Onderzoek

Onder 5 van mijn cliënten heb ik een onderzoekje uitgevoerd. Het doel van dit onderzoekje was te kijken of mensen zich ervan bewust zijn dat niet goed verwerkte ervaringen uit hun jeugd effect hebben op hun gedrag in het volwassen leven. Ook heb ik vooraf gevraagd naar de beleving van het trauma of de nare gebeurtenis op een schaal van 0-10 waarbij 10 het ergste is. Als laatste heb ik gevraagd naar welke behandelmethode hen vooraf het meeste aansprak.

Na behandeling en heling van het betreffende jeugdtrauma, heb ik een 2^e vragenlijst laten invullen. Vraag 1 en 2 waren in beide vragenlijsten hetzelfde. De 3^e vraag was welke behandelmethode hen heeft geholpen.

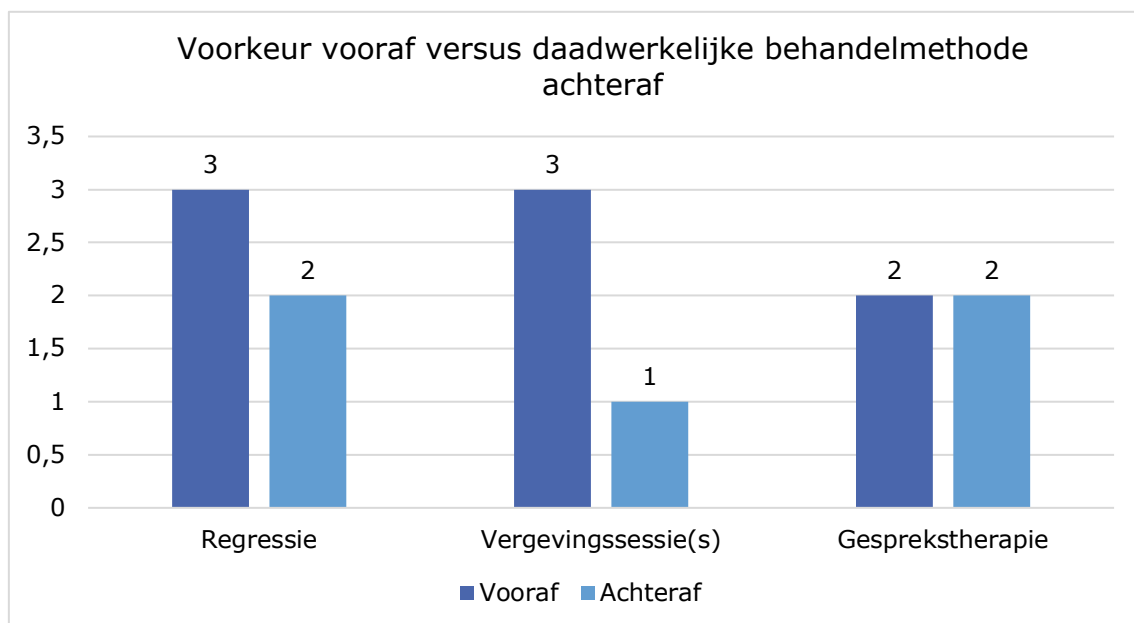
Alle 5 de cliënten hebben na de therapiesessie waarin het trauma werd behandeld aanvullend minimaal 3 weken een complex met E.E.N.®-energetica genomen. Deze energetica werden vóór behandeling uitgetest middels de polsdiagnostiek.

In bijlage 3 zijn de 2 vragenlijsten toegevoegd.

6.1 Resultaten van het onderzoek

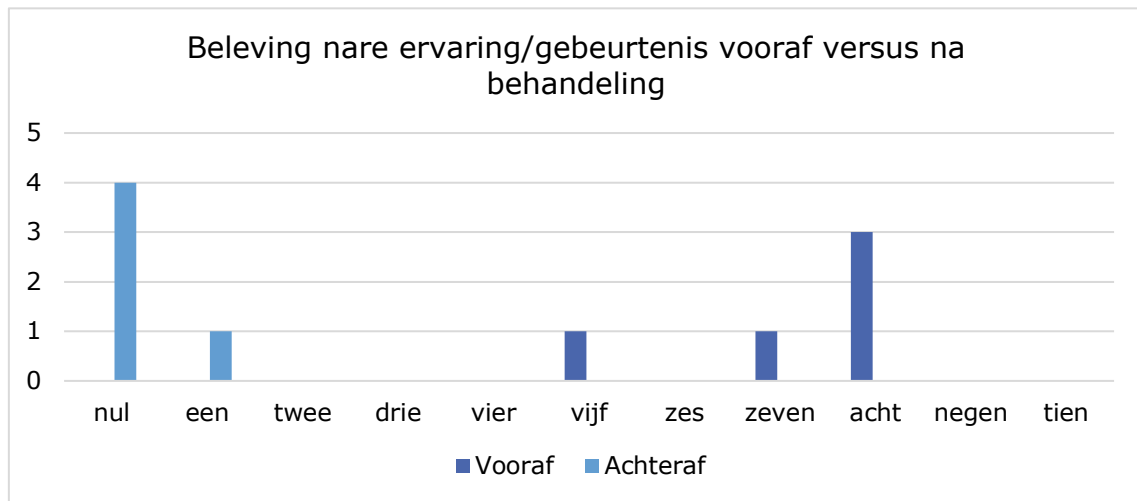
Alle 5 cliënten waren zich er, zowel vooraf, als achteraf van bewust dat nare ervaringen of gebeurtenissen uit de kinderjaren gevolgen hebben op hun gedrag in bepaalde situaties in hun leven.

De behandelmethodes die het meeste aanspraken vooraf waren Regressietherapie en Vergevingssessie(s). Hierbij mochten meerdere antwoorden worden ingevuld. Achteraf had men het meeste baat bij Regressie- en Gesprekstherapie. Hier kon slechts 1 antwoord worden ingevuld.

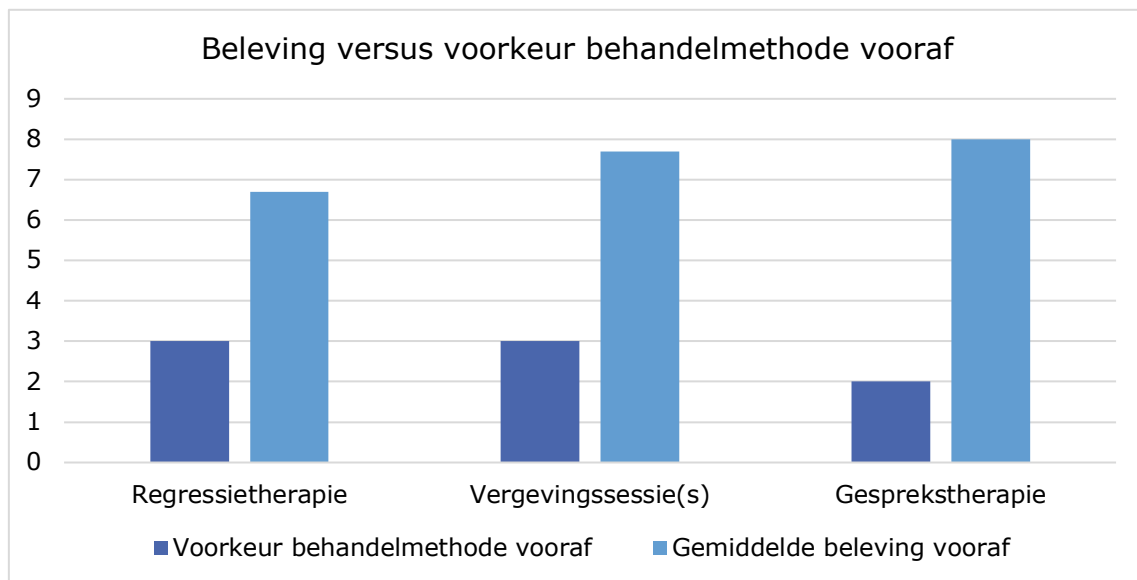


Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

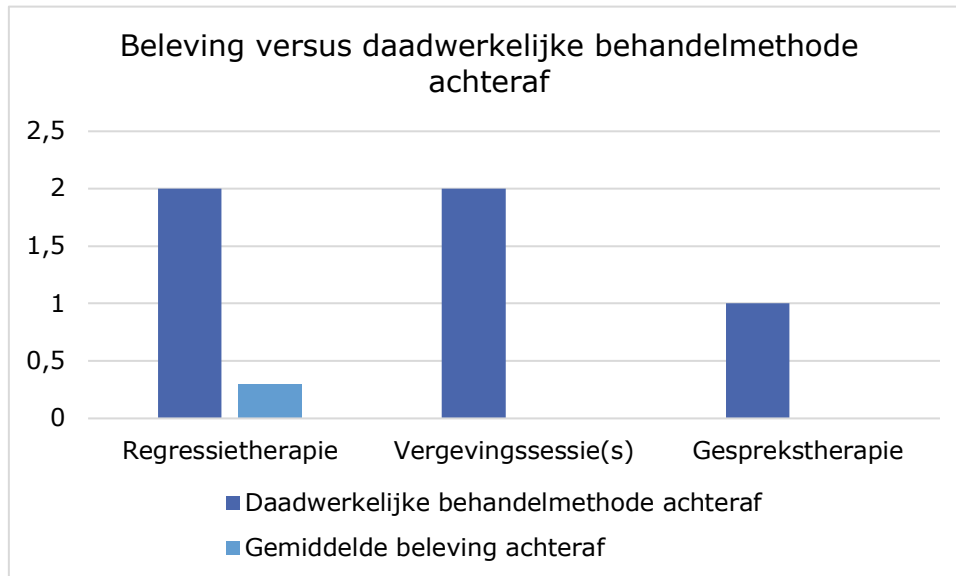
Het cijfer dat men aan de naaste ervaring of gebeurtenis uit hun kinderjaren gaf varieerde van een 5 tot een 8, op een schaal van 0-10, waarbij 10 het ergste is. Na heling van het trauma gaven 4 cliënten de beleving een 0 en 1 cliënt gaf de beleving van het trauma nog een 1.



De cliënten die vooraf Regressietherapie als voorkeur hadden opgegeven gaven de beleving van hun trauma gemiddeld een 6,7. De cliënten die de voorkeur gaven aan een vergevingssessie gaven de beleving van hun trauma gemiddeld een 7,7 en de cliënten die de voorkeur gaven aan gesprekstherapie gaven hun trauma gemiddeld een 8.



Na behandeling gaven van het trauma gaven 4 cliënten de beleving een 0 en 1 cliënt gaf de beleving nog een 1. Deze cliënt was behandeld middels een Regressiesessie.



6.2 Conclusie van het onderzoek

Er zijn geen grote verschillen te constateren in de resultaten per behandelvorm die in de E.E.N.®-therapie worden toegepast. Zowel Regressie-, gesprekstherapie als vergevingssessie(s) laten zeer goede resultaten zien. De beleving van het trauma ging in de meeste gevallen terug naar een bijna neutrale tot een neutrale beleving.

Nawoord en reflectie

Bij de keuze van het onderwerp van mijn scriptie heb ik het dicht bij mezelf gehouden. Door dieper op het onderwerp jeugdtrauma in te zoomen en er mij nog meer in te verdiepen heeft het mezelf tot nog meer bewustwording gebracht. Het heeft er ook toe geleid dat ik wat vaker even stil sta bij situaties die mij overkomen en mij triggeren. Ik stel mezelf nu vaker de vraag: "Waarom reageer je hier op deze manier op"? Vaak kom ik wel tot een antwoord en als ik geen antwoord kan vinden schrijf ik het voorval even op om er op een later moment nog eens naar te kijken.

In mijn zoektocht naar boeken over dit thema kwam ik het boek "Weerloos, de overlevingsstrijd van een mishandeld kind" van de schrijver José Fernanda, tegen. Ik heb het gekocht en in één ruk uitgelezen. Het vertelt het verhaal van Nanny, die als kind mishandeld en verwaarloosd wordt en later als volwassene een man trouwt die haar geen haar beter behandelt. Uiteindelijk vindt zij de kracht om voor zichzelf te kiezen en haar man achter te laten. Een gevecht met zichzelf, de hulpinstanties, haar man en haar strijd om de liefde van haar kinderen niet te verliezen zijn hartverscheurend. Dit boek beschrijft op een hele bijzonder wijze hoe een kind beetje bij beetje steeds ernstiger beschadigd raakt door het vreselijke gedrag van de ouders en hoe dit beschadigde kind opgroeit tot een beschadigde volwassene met alle gevolgen van dien.

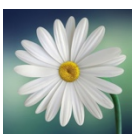
Hoewel geen van mijn proefcliënten te maken had gehad met zware trauma's in hun jeugd, had toch ieder wel een paar gebeurtenissen die hen nog altijd triggerden als zij in een vergelijkbare situatie kwamen. Ik denk dat iedereen, hoe fijn hun jeugd ook is geweest, dingen heeft meegemaakt die ze als kind niet goed begrepen en daarom niet goed hebben kunnen verwerken. Ook de kleine trauma's willen gezien en geheeld worden.

Ik wil mijn gezin bedanken voor het geduld en hun extra inzet in huis als ik weer in de boeken moest duiken in de spaarzame vrije tijd die ik de afgelopen jaren had. Zonder hen had ik deze mooie opleiding nooit kunnen doen en had ik deze geweldige persoonlijke groei niet ten volle kunnen bereiken.

Mocht je na het lezen van deze scriptie behoefte hebben om een afspraak te maken om eens te kijken wat jij nog met je meedraagt uit je jeugd, dan ben je natuurlijk van harte welkom.

Liefs,

Chrit Werdmölder-Smeets



Bijlagen

- Bijlage 1: Thema's E.E.N.®Energetica
- Bijlage 2: Thema's Bachbloesems
- Bijlage 3: Voorbeeld vragenlijst 1 en 2 onderzoek

Bijlage 1: Thema's E.E.N.®Energetica

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Wilskracht | 28. Inzicht |
| 2. Innerlijke Wijsheid | 29. Vrijheid |
| 3. Begrijpen | 30. Erkenning |
| 4. Mededogen | 31. Concentratie |
| 5. Rechtvaardigheid | 32. Dankbaarheid |
| 6. Liefde | 33. Leiderschap |
| 7. Gevoelens | 34. Overzicht |
| 8. Gedachtekracht | 35. Vernieuwing |
| 9. Vertrouwen | 36. Communicatie |
| 10. Materie | 37. Harmonie |
| 11. Innerlijk weten | 38. Verlichting |
| 12. Godsbewustzijn | 39. Totaalbalans |
| 13. Hier en nu | 40. Veiligheid |
| 14. Helderheid | 41. Structuur |
| 15. Doorstroming | 42. Openheid |
| 16. Geestelijke groei | 43. Spiritualiteit |
| 17. Drie-eenheid | 44. Presteren |
| 18. Ontspanning | 45. Uiten |
| 19. Geaardheid | 46. Rust |
| 20. Zuiverheid | 47. Mystiek |
| 21. Bescherming | 48. Sensitiviteit |
| 22. Evenwicht | 49. Oorsprong |
| 23. Creativiteit | 50. Herinnering |
| 24. Heelheid | 51. Positiviteit |
| 25. Vrede | 52. Identiteit |
| 26. Transformatie | 53. Immuniteit |
| 27. Eenheidsbewustzijn | |

*Scriptie Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut*

Bijlage 2: Thema's Bachbloesems

1. Agrimony	-	Zorgen verbergen achter een vrolijk masker
2. Aspen	-	Onverklaarbare angst, angstig voorgevoel
3. Beech	-	Kritisch en intolerant zijn, achtergesteld voelen
4. Centaury	-	Moeilijk 'nee' kunnen zeggen, weinig wilskracht
5. Cerato	-	Twijfelen, zoekt bevestiging bij anderen
6. Cherry Plum	-	Bang zijn het verstand of de controle te verliezen
7. Chesnut Bud	-	Niet leren van gemaakte fouten
8. Cichory	-	Geven om te ontvangen, claimen, dwangmatig zijn
9. Clematis	-	Niet goed geaard zijn, dromen, verstrooidheid
10. Crab Apple	-	Afkeer van zichzelf hebben
11. Elm	-	Zich overstelpt voelen door verantwoordelijkheden
12. Gentian	-	Gemakkelijk ontmoedigd zijn
13. Gorse	-	De hoop verloren hebben, afhaken
14. Heather	-	Erg met zichzelf bezig zijn
15. Holly	-	Haat, afgunst of jaloezie, kwaadheid
16. Honeysuckle	-	Heimwee, leven in het verleden
17. Hornbeam	-	Gebrek aan motivatie, tegen het leven opzien, matheid
18. Impatiens	-	Ongeduldig zijn, snel geprikkeld door traagheid
19. Larch	-	Gebrek aan zelfvertrouwen
20. Mimulus	-	Angst hebben voor bekende dingen, verlegenheid
21. Mustard	-	Triest zijn zonder aanwijsbare reden
22. Oak	-	Van geen ophouden weten, uitputten, doorworstelen
23. Olive	-	Lichamelijke of geestelijke uitputting
24. Pine	-	Zich schuldig voelen, zelfverwijt
25. Red Chestnut	-	Angst, overbezorgdheid om anderen, het ergste vrezen
26. Rock Rose	-	Doodsbang, paniekerig zijn
27. Rock Water	-	Streng voor zichzelf zijn
28. Scleranthus	-	Moeilijk kunnen beslissen
29. Star of Bethlehem	-	Diep verdriet, pijn en trauma
30. Sweet Chestnut	-	In een zwart gat zitten, complete wanhoop
31. Vervain	-	Overmatig enthousiasme, zendingsdrang
32. Vine	-	Neiging hebben anderen te domineren
33. Walnut	-	Gehechtheid aan het oude, moeite met het nieuwe
34. Water Violet	-	Hooghartig, trots, gespannen, eenzaamheid, autisme
35. White Chestnut	-	Malende gedachten hebben, piekeren, tobben
36. Wild Oat	-	Twijfel aan het te kiezen pad in het leven
37. Wild Rose	-	Apathisch, lusteloos zijn
38. Willow	-	Verbittering, wrok, zich slachtoffer voelen
39. Rescue remedie	-	Voor noodsituaties nummer 6-9-18-26-29

Bijlage 3: Vragenlijst onderzoek

Vragenlijst 1 Anoniem onderzoek Afstudeerscriptie E.E.N.[®]-therapie Chrit
Werdmölder-Smeets.

Datum invullen: _____

☐

1. Ben je je bewust van de gevolgen die nare ervaringen of gebeurtenissen uit je
kinderjaren hebben op je gedrag in reactie op bepaalde situaties in je leven?
O ja O nee

2. Als je terugdenkt aan de naarste ervaring of gebeurtenis uit je kinderjaren, welk
cijfer zou je het geven van 0-10, waarbij 10 het ergste is?
O 0
O 1 O 6
O 2 O 7
O 3 O 8
O 4 O 9
O 5 O 10

3. Welke behandelmethode spreekt je het meeste aan? Meerdere antwoorden
mogelijk.
O Regressie therapie
O Vergevingssessie(s)
O Gesprekstherapie

Vragenlijst 2 *Anoniem onderzoek Afstudeerscriptie E.E.N.[®]-therapie Chrit Werdmölder-Smeets.*

Datum invullen: _____

☐

1. Ben je je bewust van de gevolgen die nare ervaringen of gebeurtenissen uit je kinderjaren hebben of hadden op je gedrag in reactie op bepaalde situaties in je leven?
☐ ja ☐ nee

2. Als je terugdenkt aan dezelfde naarste ervaring of gebeurtenis uit je jeugd uit vragenlijst 1, welk cijfer zou je het nu nog geven van 0-10, waarbij 10 het ergste is?
☐ 0
☐ 1 ☐ 6
☐ 2 ☐ 7
☐ 3 ☐ 8
☐ 4 ☐ 9
☐ 5 ☐ 10

3. Welke behandelmethode heeft je het meest geholpen?
☐ Regressie therapie
☐ Vergevingssessie(s)
☐ Gesprekstherapie

Scriptie Registeropleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Literatuurlijst

Websites

W1-W14

1. https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/leven#.W3F_6pMzZmA
2. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/trauma#.W3GGkpMzZmA>
3. <https://www.mentaalbeter.nl/nl-NL/Mentaal-Beter-Jong/De-hulpvraag-1/Trauma>
4. <https://www.mentaalbeter.nl/Pages/nl-NL/Jong-Angststoornis/Kenmerken-angststoornis>
5. <https://hulp.gids.nl/informatie/ziektebeelden/trauma-en-stressorgerelateerde-stoornissen/acute-stress-stoornis>
6. <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/155611-reactieve-hechtingsstoornis-symptomen-en-behandeling.html>
7. <http://www.info-trauma.nl/dienst/info-trauma/stress-reacties/>
8. <https://www.mijngezondheidsgids.nl/hoe-beinvloeden-traumas-kindertijd-hersenen/>
9. <http://www.petravanmourik.nl/pages/traumatherapie.php>
10. <https://www.instituuteen.nl/inleiding/>
11. <http://www.degezondheidsbron.be/therapieen/bachbloesemtherapie/>
12. <http://www.therapiehulp.nl/therapie/info/therapeut-soorten>
13. <https://www.emdr.nl/wat-is-emdr/>
14. <https://www.mentaalbeter.nl/Items/nl-NL/FAQ/Wat-doen-onze-zorgverleners/SPV>

Boeken

B1-B2

1. Niemands kinderen – de gevolgen en verwerking van een onveilige jeugd – Carolien Roodvoets – dertiende druk 2018 ISBN 978 94 013 0380 4 - Uitgeverij Altamira, onderdeel van de Gottmer Uitgeversgroep BV.
2. Invisible Loyalties – Ivan Boszormenyi-Nagy, G.M. Spark – ISBN 9781138004429 – juni 2014 – Uitgever Taylor & Francis Ltd.

Artikelen

A1-A2

1. <https://www.lumc.nl/sub/3010/att/1369287>
DSM 5 Nascholing 18-10-2016 Trauma- en stressorgerelateerde stoornissen, Cato Veen, AIOS, Leids Universitair Medisch Centrum
2. https://www.unicef.nl/files/20091116_kinderrechtenverdrag.pdf

Afbeeldingen

AF1-AF6

1. <http://kinderrechtenschool.nl/htm/kinderrechtenverdrag.htm>
2. http://www.pixabay.com/nl_auteursrechtenvrije_afbeeldingen
3. <https://www.matrixmethodeinstituut.nl/> MatriXmethode werkmodel
4. Eigen kaart Praktijk Chrit Chakra's en energievelden
5. <https://www.instituuteen.nl/>
6. <http://livingconsciously.eu/resources/somatic-experiencing-five.html>

