

Trauma-Sensitieve Samenleving

Genezing en herstel bevorderen door middel
van meelevende gesprekken

Esther van der Sande

Uitgeverij Nobelman

Trauma-Sensitieve Samenleving

Genezing en herstel bevorderen door middel
van meelevende gesprekken

Esther van der Sande

Copyright © 2025 Esther van der Sande

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten in recensies.

Dit boek is geschreven om informatie te verschaffen over het onderwerp trauma-sensitieve communicatie en draagt bij aan het bevorderen van een trauma-bewuste omgeving. De namen en situaties in dit boek zijn gefingeerd om de privacy van betrokkenen te beschermen. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel advies.

Titel: Trauma-Sensitieve Samenleving. Genezing en herstel bevorderen door middel van meelevende gesprekken

ISBN	978-90-834201-9-6
NUR	600
Auteur:	Esther van der Sande
Portret:	Joyce Goverde
Ontwerp binnenwerk omslag:	Studio Keck

Uitgeverij Nobelman, Groningen

www.nobelman.nl

Email: esther@esthervandersande.com

www.esthervandersande.com

Trauma-Sensitieve Samenleving

Genezing en herstel bevorderen door middel
van meelevende gesprekken

Esther van der Sande

Uitgeverij Nobelman

Voorwoord

Trauma-Sensitieve Samenleving is een klein juweel van een boek dat zich onderscheidt in de overvloed aan traumaboeken door zijn eenvoudige maar elegante uitgangspunt: trauma-sensitieve gesprekken creëren betere samenlevingen. Esther van der Sande heeft het boek geschreven in dezelfde toon die ze ons aanraadt te gebruiken: met taal die verbinding en gemeenschap bevordert.

Op een stapsgewijze manier verweeft ze oprechte verhalen met zachte lessen over hoe je veilige relationele ruimtes kunt scheppen waar anderen zich gehoord, gerespecteerd en begrepen voelen. Onze woorden vormen een fundament dat gemeenschappen bouwt of herbouwt, dat cultuur en persoonlijke ervaring eerbiedigt en discriminatie voorkomt. Eén van de belangrijkste menselijke behoeften, die zelfs voorafgaat aan de wens om geliefd te zijn, is de behoefte om begrepen en geaccepteerd te worden in het moment, om met een ander te kunnen delen. Dit begrip, gevoeld in lichaam en geest, is de sleutel tot vertrouwen en waardigheid, of het nu gaat om een individu, een koppel, een gezin; op het werk of thuis; en eigenlijk overal, met iedereen.

In een tijd van desintegratie, polarisatie en onrust, van toenemend geweld en het uiteenvallen van gemeenschappen, zijn we diep vervreemd en losgekoppeld geraakt. *Trauma-Sensitieve Samenleving* is een cadeau uit het hart, dat ons met een compassie-volle urgentie oproept om een manier van samenleven te beoefenen die diep luisteren, waardigheid, vertrouwen en aanwezigheid omvat.

Kathy Steele, MN, CS
Atlanta, Georgia

Erkenningen

Aan iedereen die een trauma heeft meegemaakt: jullie moed en doorzettingsvermogen vormen de basis van dit werk. Bedankt dat jullie de wereld hebben laten zien wat veerkracht vermag.

Aan mijn cliënten, die al meer dan twintig jaar hun reis met mij hebben gedeeld: jullie moed en veerkracht zijn een constante bron van inspiratie.

Dankzij jullie verhalen en energie is dit boek diepgaand gevormd. Ik draag dit boek ook op aan mijn geliefde zus Desirée, wier nagedachtenis mij elke dag blijft leiden en inspireren. Hoewel je deze wereld in 2022 hebt verlaten, leeft je geest voort in mijn hart en op deze pagina's.

Inleiding

Door trauma-sensitieve gesprekken te omarmen, planten we zaden van empathie en veerkracht. Daarmee ontwikkelen we een samenleving waarin elke stem wordt gekoesterd en elke wond begint te helen.

Esther van der Sande

Met toewijding aan mentaal welzijn en uitgebreide ervaring in trauma-sensitieve communicatie, heb ik mijn carrière gewijd aan het begrijpen van de impact van trauma. Dit boek is het hoogtepunt van die reis. Het doel is om licht te werpen op het belang van trauma-sensitieve dialogen en om je uit te rusten met waardevolle inzichten en praktische technieken. Het doel? Bijdragen aan een trauma-sensitieve samenleving waarin iedereen zich gezien en gesteund voelt.

Gedurende mijn 25 jaar als professional in de geestelijke gezondheidszorg heb ik met eigen ogen de verwoestende effecten van trauma's gezien. Of ze nu het gevolg zijn van een enkele gebeurtenis of van complexe langdurige ervaringen, trauma's veroorzaken immense pijn. Maar ik heb ook de transformatieve kracht gezien van trauma-sensitieve communicatie in het genezingsproces. In onze steeds individualistischer wordende samenleving worstelen veel mensen met isolatie en ontkoppeling. Daarbij gaan persoonlijke groei en prestaties vaak ten koste van het erkennen en helen van hun wonden. Hierdoor voelen velen zich gedwongen hun trauma in stilte te verwerken. Ze zijn zich niet bewust van de steun die open, trauma-sensitieve gesprekken kunnen bieden.

Tegen deze achtergrond van ontkoppeling is er een groeiende beweging naar mentaal welzijn, harmonie en het genezen van trauma's die van generatie op generatie werden doorgegeven. Ik geloof hartstochtelijk dat we door het omarmen van trauma-sensitieve communicatie een toekomst kunnen vormen waarin niemand zich geïsoleerd voelt in zijn of haar lijden. Dit boek is ontworpen om je te wapenen met de kennis en vaardigheden die nodig zijn om trauma-sensitieve gesprekken te voeren die begrip, empathie en veerkracht bevorderen. Door principes zoals veiligheid, betrouwbaarheid, onderlinge ondersteuning en zelfstandigheid te integreren, bouwen we een sterke basis. Dit zorgt ervoor dat mensen zich voldoende op hun gemak voelen om hun ervaringen te delen. Zo vinden zij de ondersteuning die ze nodig hebben.

In de komende hoofdstukken verkennen we de dynamiek van trauma-sensitieve communicatie, waarbij we ons verdiepen in de impact van woorden en het helende potentieel ervan. Met praktische hulpmiddelen en strategieën ga ik je begeleiden om met gevoel te luisteren, de juiste vragen te stellen en met compassie en empathie te reageren, zodat mensen met trauma-ervaringen zich gehoord en gewaardeerd voelen. We gaan ook in op de uitdagingen die deze gesprekken met zich meebrengen, zoals het omgaan met moeilijke emoties, het respecteren van grenzen en het bevorderen van een gevoel van veiligheid.

Trauma-sensitieve communicatie beperkt zich niet tot therapie of een klinische omgeving. Het is even relevant in persoonlijke relaties, op het werk, in de gezondheidszorg en daarbuiten. Door deze uitgangspunten op te nemen in ons dagelijks handelen en onze interacties kunnen we omgevingen vormen die bevorderlijk zijn voor genezing, groei en verbinding.

Voordat we aan deze transformerende reis beginnen, is het

belangrijk om veelvoorkomende misvattingen uit de weg te ruimen en het belang van zelfzorg te benadrukken voor degenen die deze gesprekken aangaan. Het erkennen van onze eigen beperkingen, vooroordelen en ons emotionele welzijn is essentieel om ervoor te zorgen dat onze trauma-sensitieve gesprekken ethisch en effectief blijven. Samen kunnen we, door het omarmen en integreren van trauma-sensitieve communicatie in ons leven, de weg vrijmaken voor een betere toekomst. Door prioriteit te geven aan mentaal welzijn, harmonieuze relaties te bevorderen en op te komen voor genezing van generaties, kunnen we een wereld vormen waarin niemand zich alleen voelt met pijn.

Klaar om aan deze transformatieve reis te beginnen?

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Een trauma-bewuste omgeving	15
Hoofdstuk 2: De helende impact van woorden	37
Hoofdstuk 3: De basis, impact en relaties rond trauma begrijpen	57
Hoofdstuk 4: Principes van trauma-sensitieve communicatie	83
Hoofdstuk 5: Sensitief luisteren en ondersteunende vragen stellen	129
Hoofdstuk 6: Herstel en veerkracht in trauma-gevoelige relaties	151
Conclusie	158
Bijlagen	161
Bijlage A: Checklist trauma-sensitieve gesprekken	
Bijlage B: Voorbeeldvragen voor trauma-sensitieve gesprekken	
Bijlage C: Zelfzorg bij trauma-sensitieve gesprekken	
Bijlage D: Trauma-sensitieve taalrichtlijnen	
Bijlage E: Oefeningen en reflectievragen	
Bijlage F: Zelfreflectie: Op weg naar binnen reflectieve vragen	
Verklarende woordenlijst	
Woord van aanmoediging	
Hulpbronnen	
Referenties	
Over de auteur	

Hoofdstuk 1

Een trauma-bewuste omgeving

Een trauma-bewuste omgeving erkent de onzichtbare wonden die we dragen en scheidt een wereld waarin genezing niet alleen mogelijk, maar ook vanzelfsprekend is.

Esther van der Sande

Heb je je ooit voorgesteld hoe een trauma-bewuste omgeving eruit zou kunnen zien?

Stel je een gemeenschap voor waarin elk individu, van kinderen tot volwassenen, wordt ondersteund en begrepen in het licht van ieders persoonlijke traumatische ervaringen. Zo'n omgeving erkent niet alleen de wijdverspreide impact van trauma; ze integreert dit begrip actief in elk aspect van het leven.

Onze weg naar een trauma-bewuste omgeving is gevormd door

belangrijke historische gebeurtenissen en veranderende inzichten in geestelijke gezondheid. Na de Eerste Wereldoorlog begon het begrip “*shell shock*” licht te werpen op de psychologische tol die de oorlog eiste van soldaten. Deze vroege erkenning speelde een cruciale rol in de ontwikkeling van ons bredere begrip van posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dit heeft onze huidige benadering van trauma aanzienlijk beïnvloed. Onderzoek van instellingen zoals de SAMHSA (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) toont aan dat trauma-geïnformeerde benaderingen kunnen leiden tot opmerkelijke verbeteringen in zowel individuele als maatschappelijke resultaten. Deze benaderingen zijn geworteld in principes zoals veiligheid, betrouwbaarheid, onderlinge ondersteuning, samenwerking en in je kracht staan. Wanneer deze principes worden ingebed in verschillende sectoren, waaronder gezondheidszorg, onderwijs en sociale voorzieningen, zijn de resultaten transformerend.

In een samenleving die gericht is op het herkennen en effectief aanpakken van trauma, ligt de focus op het bevorderen van omgevingen waarin mensen zich veilig en gesteund voelen. Dit houdt in dat professionals in alle sectoren worden opgeleid om signalen van trauma te herkennen en er effectief op te reageren. Zo zouden leerkrachten in een trauma-sensitieve school bijvoorbeeld in staat zijn om veilige, helende klaslokalen te vormen, tekenen van leed bij leerlingen te herkennen en de juiste ondersteuning te bieden. Dit komt niet alleen ten goede aan leerlingen die een trauma hebben meegemaakt - het verbetert de leeromgeving voor iedereen. In de gezondheidszorg zorgen trauma-sensitieve praktijken ervoor dat patiënten zich gerespecteerd en begrepen voelen. Daardoor neemt het risico op hertraumatisering af. Dit kan leiden tot betere gezondheidsresultaten, omdat patiënten hun zorgverleners eerder zullen vertrouwen en daardoor eerder met hen zullen communiceren.

Medisch personeel dat getraind is in trauma-sensitieve zorg kan een aanzienlijk verschil maken door de tekenen van trauma te herkennen en hun interacties aan te passen om tegemoet te komen aan de unieke behoeften van elke persoon die zij ontmoeten of die bij hen komt voor hulp.

Sociale diensten spelen ook een belangrijke rol in een samenleving die trauma-sensitief is. Als maatschappelijk werkers en dienstverleners de impact van trauma's begrijpen, kunnen ze meer empathische en effectieve steun bieden. Dit omvat het opbouwen van fysiek en emotioneel ondersteunende ruimte en het bieden van keuzemogelijkheden. Daarnaast ondersteunen we individuen bij het herwinnen van de controle over de zorg die hen toekomt.

Het is ook belangrijk dat de diensten flexibel zijn en inspelen op de uiteenlopende behoeften van mensen met traumatische ervaringen. In het verleden hebben we gezien hoe belangrijk de steun van de gemeenschap is bij het genezen van een trauma. Na grote rampen of conflicten bijvoorbeeld, herstellen gemeenschappen die samenkomen om elkaar te steunen vaak effectiever. Dit principe kan breed worden toegepast om veerkrachtige, ondersteunende gemeenschappen te vormen waar individuen zich verbonden en gewaardeerd voelen.

Een trauma-bewuste omgeving begrijpt de wijdverspreide impact van trauma en integreert dit bewustzijn in verschillende aspecten van het leven. Door een omgeving van veiligheid, vertrouwen en zelfstandigheid te stimuleren, kunnen we gemeenschappen opbouwen waarin iedereen de kans krijgt om te genezen en zich te ontplooiën. Toewijding aan trauma-sensitieve principes ondersteunt niet alleen individueel herstel, maar versterkt ook het sociale weefsel en bouwt zo aan een meer meelevende en veerkrachtige samenleving.

Waarom trauma-sensitieve gesprekken verschil maken

Trauma creëert verandering waar je niet voor kiest. Genezing creëert verandering waar je wel voor kiest.

Michelle Rosenthal

Laat me een persoonlijk verhaal vertellen over waarom trauma-sensitieve gesprekken belangrijk zijn. Het is een verhaal dat me na aan het hart ligt en dat me de echte waarde van empathie en begrip heeft geleerd toen ik in 2015 in Australië woonde.

In dat jaar ontmoette ik een vriend, Alex. We ontwikkelden een band door onze gedeelde liefde voor het buitenleven en maakten vaak lange wandelingen samen. Een van onze favoriete routes was de prachtige kustwandeling tussen Bronte en Bondi in Sydney. Tijdens een van onze wandelingen, terwijl we de zonsondergang bewonderden, begon Alex te delen over zijn verleden. Hij vertelde over zijn jeugd in een turbulent gezin, waar emotionele en fysieke mishandeling regelmatig voorkwamen. Deze ervaringen hadden zijn vertrouwen en gevoel van veiligheid diepgaand beïnvloed.

Op dat moment voelde ik een sterke behoefte om hem een gevoel van veiligheid te bieden. Hoewel ik niet altijd de juiste woorden had, wist ik dat luisteren belangrijker was. Dus liep ik naast hem en gaf hem de ruimte om zijn verhaal te doen. Ik knikte en bood af en toe een woord van begrip en aanmoediging. Terwijl Alex verder praatte, zag ik hoe er een last van zijn schouders leek te vallen. Het werd me duidelijk dat het niet om het bieden van oplossingen ging, maar om er gewoon te zijn en te laten zien dat je om iemand geeft. Na

verloop van tijd verdiepte onze band zich, en Alex begon me meer te vertrouwen. Ik leerde beter om op zijn behoeften en triggers¹ te anticiperen, en onze gesprekken werden opener en betekenisvoller.

Op een dag, zittend op een bankje met uitzicht op Bondi Beach, deelde Alex hoeveel die gesprekken voor hem betekenden. Hij vertelde me dat het hebben van iemand die luisterde zonder oordeel en zijn grenzen respecteerde, een wereld van verschil maakte. Het gaf hem het gevoel dat hij echt gezien en gehoord werd op een manier die hij nog niet eerder had ervaren. Deze ervaring leerde me het belang van trauma-sensitieve gesprekken, het draait om het bieden van een veilige, ondersteunende omgeving waarin mensen zich gewaardeerd en begrepen voelen. Het gaat om het opbouwen van vertrouwen, het tonen van empathie en het geven van ruimte aan mensen om zijn/haar verhaal op eigen voorwaarden te delen.

Het verhaal van Alex liet me inzien dat we allemaal de kracht hebben om een verschil te maken in het leven van anderen. Door aanwezig te zijn, met mededogen te luisteren en de reis van ieder individu te respecteren, kunnen we helpen om een begripvollere en meer ondersteunende wereld te scheppen. Elk gesprek kan een stap naar herstel zijn, een moment van verbinding, en een herinnering dat we er niet alleen voor staan.

Trauma heeft een indringende invloed op mensen, verandert levens en laat blijvende sporen na op het fysieke, emotionele en psychologische welzijn. Of het nu voortkomt uit fysiek misbruik, seksueel geweld, verwaarlozing of psychologische schade, trauma raakt de kern van iemands wezen en verandert de manier waarop iemand

1 Triggers zijn prikkels die intense emotionele reacties veroorzaken door associaties met traumatische ervaringen. In tegenstelling tot algemene prikkels roepen triggers specifiek traumatische herinneringen of emoties op.

veiligheid en vertrouwen ervaart.

Trauma-sensitieve gesprekken voeren betekent dat we aandacht besteden aan verschillende essentiële aspecten. Het begint met het bieden van veiligheid en het verminderen van het risico op her-traumatisering. Daarnaast is het opbouwen van vertrouwen en het herstellen van controle voor de betrokkenen van groot belang. Deze pijlers vormen samen de basis waarop mensen die trauma hebben meegemaakt hun leven opnieuw kunnen opbouwen en het pad naar herstel kunnen bewandelen.

Het scheppen van een omgeving van veiligheid en geruststelling is van groot belang bij trauma-sensitieve gesprekken. Mensen die trauma hebben ervaren zijn vaak bijzonder alert en voortdurend bezig de omgeving te scannen op mogelijke bedreigingen. Door angsten en zorgen met mededogen te erkennen, bied je een ruimte waarin zij emoties zonder oordeel kunnen delen. Het gebruik van niet-oordelende taal, actief luisteren en het bieden van validatie dragen allemaal bij aan een gevoel van veiligheid. Respect en empathie zijn hierbij onmisbaar, want mensen moeten weten dat ze gezien en gehoord worden.

Wanneer je praat met iemand die een trauma heeft meegemaakt, is het van cruciaal belang dat je je bewust bent van mogelijke triggers die opnieuw trauma kunnen oproepen. Woorden hebben een immense kracht en kunnen de psyche van een individu diep raken. Door zorgvuldig om te gaan met taal, expliciete details te vermijden, en gevoelige onderwerpen op een bedachtzame manier te benaderen, creëer je een omgeving van veiligheid en ondersteuning. Het is belangrijk om te onthouden dat triggers voor iedereen uniek zijn. Door te richten op comfort en welzijn, moedig je een constructieve dialoog aan die genezing bevordert.

Vertrouwen vormt de basis van elke verbinding, vooral wanneer je

met mensen praat die trauma hebben meegemaakt. Velen hebben een breuk in vertrouwen ervaren, waardoor ze zich niet snel openstellen voor anderen. Het opbouwen van vertrouwen vraagt geduld, betrouwbaarheid, en een oprechte toewijding aan het genezingsproces. Het tonen van onvoorwaardelijke positieve waardering, actief luisteren en het valideren van ervaringen zijn cruciale stappen in het opbouwen van vertrouwen. Door grenzen te respecteren en consequent te zijn, voed je een gevoel van veiligheid dat diepere en meer betekenisvolle gesprekken mogelijk maakt. Omdat mensen met traumatische ervaringen vaak gevoelens van machteloosheid hebben ervaren, kan trauma een gevoel van verlies van controle geven. In trauma-sensitieve gesprekken is het belangrijk om mensen de controle terug te geven door sterke punten, veerkracht en keuzes te erkennen. Het zien van perspectieven en het erkennen van ervaringen helpt het gevoel van eigenwaarde en controle te herstellen. Door mensen actief te betrekken bij besluitvormingsprocessen en daarbij hun autonomie te respecteren, bied je ze de kans om zelfstandig keuzes te maken, het leven opnieuw vorm te geven en weer controle te krijgen over zijn/haar herstel.

De kern van trauma-sensitieve gesprekken ligt in het ondersteunen van mensen tijdens hun persoonlijke genezingsproces. Onze rol is om deze mensen onderweg te begeleiden, hen te bevestigen en ze te ondersteunen bij het ontdekken van hun veerkracht. Door een meelevende en veilige ruimte te bieden, krijgen zij de gelegenheid om deze traumatische ervaringen te onderzoeken, emoties te verwerken en te werken aan herstel. Het aanbieden van hulpmiddelen, persoonlijke interventies en psycho-educatie versterkt dit proces.

Trauma-sensitieve gesprekken richten zich op het scheppen van een omgeving die doordrenkt is van medeleven, empathie en respect. Dit bevordert veiligheid, vermindert de kans op hertraumatisering en

helpt vertrouwen op te bouwen. In zo'n omgeving kunnen mensen hun autonomie terugvinden en zelf de regie over hun herstel nemen. Wanneer we de kracht van onze woorden en daden erkennen, nemen we verantwoordelijkheid om te ondersteunen, zodat ieder mens zijn of haar leven op eigen voorwaarden kan opbouwen. Laten we deze verantwoordelijkheid met liefdevolle zorg omarmen en een ruimte creëren waarin genezing en groei kunnen bloeien in onze gemeenschap.

De essentie van erbij horen

Verbinding, dat zit bij ons ingebakken. Het zit in onze biologie om contact te maken met anderen, erbij te horen, lief te hebben en geliefd te zijn.

Sue Johnson

Erbij horen is al sinds het begin van de mensheid een hoeksteen van menselijke samenlevingen. Deze fundamentele behoefte is inherent aan overleven en welzijn en is de vormende factor in ons contact met elkaar. Stel je voor dat vroeger mensen in groepen samenkwamen, niet alleen om te jagen en te verzamelen, maar ook om elkaar te beschermen tegen bedreigingen. Deze vroege gemeenschappen boden niet alleen fysieke bescherming, maar ook emotionele steun en een gevoel van identiteit (Durkheim, 1893).

In oude culturen waren rituelen en tradities de kern van

saamhorigheid. Stel je een inheemse gemeenschap voor, waar het samenkomen rond rituelen, verhalen en gedeelde gebruiken de individuen niet alleen verbond met elkaar, maar ook met hun diepere identiteit. Deze gedeelde ervaringen smeedden sterke sociale banden, waardoor iedereen niet alleen zijn unieke rol kende, maar zich ook gewaardeerd en onmisbaar voelde binnen de gemeenschap. (Baumeister & Leary, 1995). Terwijl samenlevingen evolueerden, bleef de behoefte om erbij te horen een fundamenteel aspect van het menselijk leven. Van het ontstaan van bruisende steden en naties tot het ontstaan van sociale instellingen zoals gezinnen, scholen en werkplekken, onze structuren van interactie zijn er altijd op gericht geweest om een gevoel van saamhorigheid te cultiveren. Zelfs in de snelle wereld van vandaag is het gevoel erbij te horen belangrijk voor zowel sociale cohesie als individueel welzijn (Maslow, 1943). Neurowetenschappen bieden fascinerende inzichten in het belang van erbij horen en de diepgaande invloed ervan op het menselijk brein. We zijn geprogrammeerd om sociale connecties te zoeken; deze connecties zijn essentieel voor onze overleving en ons algehele welzijn. Onderzoek toont aan dat sociale uitsluiting en gevoelens van eenzaamheid dezelfde zenuwbanen activeren als fysieke pijn. Dat benadrukt dat de behoefte om erbij te horen net zo fundamenteel is als onze behoefte aan voedsel en onderdak (Eisenberger, Lieberman, & Williams, 2003). Het hormoon oxytocine, dat vaak het "liefdes-hormoon" wordt genoemd, speelt een belangrijke rol bij het bevorderen van sociale banden en het gevoel erbij te horen. Oxytocine komt vrij tijdens sociale interacties, vooral als er sprake is van lichamelijke aanraking. Dit bevordert gevoelens van vertrouwen, verbondenheid en empathie. Deze neurochemische basis voor sociale verbondenheid onderstreept het biologische belang van erbij horen (Carter, 2014).

Trauma-Sensitieve Samenleving. Genezing en herstel bevorderen door middel van meelevende gesprekken

Heb je je ooit afgevraagd hoe diep de onzichtbare wonden van trauma reiken? Of hoe we met onze woorden en daden een omgeving kunnen creëren waarin deze wonden kunnen helen?

In een wereld waarin trauma talloze levens raakt, biedt dit boek een meelevende routekaart naar genezing. Esther van der Sande, met tientallen jaren professionele ervaring in Nederland en Australië, presenteert trauma-sensitieve communicatie als een krachtig instrument om begrip, empathie en veerkracht te bevorderen. Haar werk in verschillende culturen heeft haar inzichten verrijkt en haar benadering versterkt, waardoor ze een bredere, meer inclusieve kijk biedt op genezing en herstel.

Met praktische strategieën en diepgaande inzichten begeleidt dit boek lezers op een reis om omgevingen te scheppen waarin elke stem wordt gewaardeerd en elke wond kan beginnen te helen. Of je nu een professional bent in de geestelijke gezondheidszorg of iemand die geliefden wil ondersteunen in hun herstel, dit boek voorziet je van de kennis en vaardigheden die nodig zijn om trauma-sensitieve gesprekken in elk aspect van het leven te cultiveren.