



De levende erfenis van trauma transformeren

Kaartenset

58 oefeningen
voor traumaherstel

Janina Fisher

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België: Mythras Books, Antwerpen
Vertaling: Milly Born-Wegman
Redactie: Rowan Duin
Omslagontwerp: Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen
Opmaak en vormgeving: Studio Nico Swanink, Haarlem
Druk- en bindwerk: ORO Grafisch Project Management, Beilen

Oorspronkelijke titel: *The Living Legacy of Trauma Card Deck:
58 Practices for Recovering from Trauma*
Copyright © 2023 Janina Fisher

Nederlandse uitgave: Copyright © 2026 Uitgeverij Mens!,
Eeserveen

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

ISBN 978 94 6316 098 8
NUR 777

Belangrijk: Deze kaartenset is bedoeld om algemene informatie te verstrekken met betrekking tot (geestelijke) gezondheid en welbevinden. De kaarten zijn geen vervanging voor een psychotherapeutische of medische behandeling en kunnen niet worden gebruikt voor het diagnosticeren of behandelen van enige ziekte. Als je symptomen ervaart van een mogelijk ernstige aandoening, neem dan contact op met een professionele zorgverlener.

Over deze kaartenset

De kaartenset *Levende erfenis van trauma transformeren* biedt je richting op de weg naar herstel van trauma.

De set bestaat uit zes delen. In elk deel vind je oefeningen die je helpen bij het:

- **herkennen van de gevolgen van trauma**
- **ontwikkelen van vaardigheden die nodig zijn voor herstel**
- **herzien van traumagerelateerde overtuigingen**
- **omgaan met emotionele en lichamelijke pijn**
- **opbouwen van gezonde relaties**
- **overwinnen van obstakels die herstel in de weg staan**

Deze kaartenset laat je beter begrijpen waarom het verleden jouw huidige leven nog steeds sterk beïnvloedt, ongeacht of er toen een eenmalig verschrikkelijk voorval plaatsvond of er sprake was van een langdurige blootstelling aan pijnlijke ervaringen.

Jij hebt niet gevraagd om de gevolgen van trauma en je hebt er ook geen zeggenschap over, maar als je de gevolgen beter begrijpt, zul je ook beter in je vel zitten.

Hoe gebruik je deze kaartenset?

Lees de kaarten in volgorde door of ga er snel doorheen om te ontdekken welke herkenbaar voor je zijn. Haal de kaarten die je aanspreken eruit om een kleinere set samen te stellen die je op stressvolle momenten kunt gebruiken.

Neem hier alle tijd voor!

Het helpt je niet als je door de informatie op een kaart overweldigd raakt of dichtklapt. Lees steeds een of twee kaarten, kijk hoe dat voelt en ga dan naar de volgende. Als een kaart je te veel triggert, leg hem dan voorlopig aan de kant of sla hem helemaal over.

Jij bent de baas over dit proces. Deze kaartenset is simpelweg een instrument dat tot je beschikking staat.



Over de auteur



Janina Fisher, PhD, is klinisch psycholoog en geldt internationaal als toonaangevend deskundige in traumabehandeling. Ze is lid van de raad van bestuur van de Trauma Research Foundation, een netwerk voor onderzoek naar de behandeling van trauma onder voorzitterschap van Bessel van der Kolk. In het verleden was ze adjunct-onderwijsdirecteur van het Sensorimotor Psychotherapy Institute, supervisor voor de EMDR International Association, docent aan Harvard Medical School en voorzitter van de New England Society for the Treatment of Trauma and Dissociation.

Janina is ook de auteur van *Innerlijke zelfvervreemding overwinnen na trauma*, *De levende erfenis van trauma transformeren: Werkboek* en *De levende erfenis van trauma transformeren: Flipover*.

Verwacht dat je wordt getriggerd

Om je te beschermen, worden je geest en lichaam door trauma gevoeliger voor alles wat ook maar enigszins verband houdt met het verleden, alsof er direct gevaar dreigt.

Hoe meer trauma je hebt opgelopen, des te meer personen, plaatsen en voorwerpen als triggers werken. Zelfs alledaagse momenten kunnen je triggeren, zoals 's morgens wakker worden, aan tafel zitten of van huis gaan.

Als je herkent dat je getriggerd bent, dan is het goed om te beseffen wie en waar je bent. Probeer niet te denken dat er iets mis is met jou of met de mensen om je heen. Herinner jezelf eraan: 'Ik ben getriggerd, ik ben getriggerd.'

De gevoelens die je door zo'n trigger ervaart, zeggen niets over wie je bent. Het zijn gevoelsherinneringen.

Misschien heb je een 'gevoelsflashback'

Een gevoelsflashback is geen herinnering aan het verleden, maar een *herbeleving* van het verleden.

Je voelt dezelfde angst, schaamte en overweldiging als die je voelde op het moment van de traumatiserende gebeurtenis. De huidige dreiging voelt reëel aan, omdat die toen reëel *was*. De schaamte voelt reëel aan, omdat je je toen *echt* schaamde. De hopeloosheid voelt reëel aan, want het is een gevoelsherinnering aan een situatie die *daadwerkelijk* hopeloos was.

Blijf jezelf op zulke momenten herinneren dat je getriggerd bent, dat het alleen een gevoelsherinnering is. Een herinnering zal voorbijgaan als je haar kunt loslaten.

In een onveilige wereld leef je met uitersten

Na een traumatische ervaring kan iets het ene moment veilig voelen en het volgende levensbedreigend. Angst gaat binnen een nanoseconde over in woede of schaamte of slaat plotseling om in verlamming. Mensen worden ineens ongekend wreed en het volgende moment zijn ze weer degene van wie je houdt.

Als je voortdurend tussen twee uitersten heen en weer slingert, is het onmogelijk een levensbalans te vinden.

Je vindt die balans alleen als je jezelf leert met je lichaam verbonden te blijven, zodat je nu 'hier' kunt zijn in plaats van 'daar'. Doe dit als volgt: adem, richt je aandacht op je voeten, dan op je tenen, dan op je benen, dan op je ruggengraat. Blijf focussen op je voeten, je tenen, je benen en je ruggengraat.

Bij herstel draait het om balans

Om te helen van traumatische ervaringen en verwaarlozing in je jeugd, is het nodig dat je leert de balans te vinden tussen rust en activiteit, afstand en nabijheid, denken en voelen, blootstellen en vermijden.

Als je bijvoorbeeld te veel triggers vermijdt, dan is het onmogelijk om een normaal, gezond leven te leiden. Maar blootstelling aan onnodige triggers roept te sterke traumaresponsen op.

Een vuistregel is dat je alleen de triggers accepteert die samengaan met iets wat je echt graag wilt (zoals een relatie of een baan die belangrijk voor je is) en de triggers met betrekking tot minder belangrijke zaken vermijdt.

Gebruik de 'hete-kacheltechniek'

Of je je gevoelens kunt benoemen, hangt af van hoelang je ze kunt verdragen. Is dat lang genoeg om ze onder woorden te brengen? Dat is lastig als je lichaam en geest zich loskoppelen van emoties die ze te gevaarlijk vinden.

Om te leren deze emoties te verdragen, is het nodig ze als vrienden te behandelen, niet als ongenode gasten of vijanden.

Gebruik de 'hete-kacheltechniek': raak het gevoel als het ware met een vingertop een paar seconden aan. Oefen je erin vriendschap te sluiten met tien procent – of vijf procent – van het gevoel. Beschouw het gevoel als informatie die je niet prettig vindt, maar wel nodig hebt.

Verander je relatie met pijn

Emotionele pijn kan overweldigend en intens zijn. Wanneer je het gevoel (of de oorzaak ervan) onder woorden brengt, geeft dat hoop op verlichting. Tegelijk vergroot het de pijn, omdat de beschrijving van de bron van de pijn vaak weer pijnlijke emoties oproept.

De emotionele pijn kan afnemen als je leert om die pijn als een lichamelijke reactie te zien. Voel eerst waar de pijn in je lichaam zit. Wat voor soort pijn is het? Heet, brandend, zeurend of scherp?

‘Speel’ vervolgens met het gevoel: adem ernaartoe, ontspan erbij, verwelkom het en kijk of het verandert, al is het maar een beetje.