

LEKKER  
LOS LATEN

leven zonder trauma



# LEKKER LOS LATEN

leven zonder trauma

Jeannette van Uffelen



Hoewel alle voorzorgsmaatregelen zijn genomen bij de voorbereiding van dit boek, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor fouten of weglatingen of voor schade als gevolg van het gebruik van de informatie in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Uit dit boek mag je citeren en kopiëren, want het goede nieuws mag gedeeld worden. We stellen het wel op prijs als je de bron vermeldt, inclusief onderstaande gegevens. Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging voor welke medische handleiding dan ook. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek zijn ontstaan.

LEKKER LOS LATEN  
leven zonder trauma

Geschreven door Jeannette van Uffelen

Eerste editie in het Nederlands: oktober 2022

Eerste editie in het Engels, TAP & LET GO: mei 2024

Tweede editie in het Nederlands: juli 2024

Omslagfoto: CJ Kale

Foto auteur: Litô Kampiotti

Een uitgave van YIP Books

ISBN: 978-94-65019-86-4

Copyright © 2024 Jeannette van Uffelen

<https://lekkerloslaten.nl>

<https://jeannettevanuffelen.com>

<https://books2read.com/Jeannette-van-Uffelen>

\*

## IKE

The World Is What You Think It Is  
Huna (Hawaii)

Voor mijn dochter en mijn moeder.

Mijn dochter is mijn sterkste drijfveer om lekker los te laten. Iedere dag weer. Wat je niet loslaat neem je mee en geef je door. Aan haar wil ik het allerbeste doorgeven. Daarom leerde ik loslaten. En met haar leer ik hoe ik dat doe en zie ik dat ik het kan.

Mijn moeder is mijn oefenterrein. Zij inspireert me om overtuigingen en gewoontes los te laten die ik niet meer nodig heb. Ze heeft me gedragen en dat doet ze nog steeds. Diep van binnen heb ik altijd geweten dat haar liefde grenzeloos is.

# INHOUD

Voorwoord .....	1
Inleiding .....	5
Toelichting bij de tweede editie .....	11
1. Als je vasthoudt ga je dood .....	13
2. Voor alles is een reden .....	25
3. Overlevers zijn taai .....	33
4. Geloof, hoop en liefde .....	57
5. Voor de gek gehouden .....	75
6. Verlichting .....	91
7. De zoektocht en de landing .....	105
8. Oplossing .....	123
9. Zolang mijn hart klopt .....	139
10. En nu jij .....	147
Nawoord .....	157
Boekentips .....	159
Over de auteur .....	161
Bonusmateriaal .....	162
Eerste reacties .....	169
Bijlage: uitknippen voor onderweg .....	171

# Voorwoord door Kim Jewell

Het lijkt surrealistisch om deze woorden van inleiding tot dit boek te schrijven. Over trauma, een onderwerp dat, zonder dat ik het wist, de drijvende kracht achter het grootste deel van mijn bestaan is geweest. Het is om die reden dat ik me vereerd voel.

Allereerst dat ik in leven ben en in staat om deze woorden van aanmoediging te schrijven voor iedereen, die zich een weg baant door het ontrafelen van trauma in welke vorm dan ook. Nadat ik mijn eigen weg heb gevonden door en uit een leven van trauma met heel weinig hulp van de professionele gemeenschap.

Ten tweede, omdat de meeste mensen geloven dat trauma iets is dat moet worden doorstaan, in plaats van begrepen en vrijgegeven, wanneer we de wijsheid en inzichten krijgen die het ons te bieden heeft. Zodra we de manier waarop we trauma benaderen kunnen veranderen, zijn we in staat om te begrijpen dat het ons iets te bieden had. Iets dat ons onvermijdelijk leidt naar een hoger begrip van wie we zijn en wat we de wereld te bieden hebben.

Ten slotte, omdat het onderwerp zo verkeerd begrepen en als levenslange gevangenisstraf behandeld wordt. In plaats van het om te keren in een kans om de ongelooflijke hoeveelheid kracht en empowerment te zien, die ieder van ons in zich heeft. Dat is mogelijk wanneer we de juiste omgeving krijgen om de aspecten van de ervaringen vrij te geven, die onze geest als gevaarlijk heeft beschouwd.

Jeannette van Uffelen is een van de meest authentieke en eerlijke mensen die ik ooit heb ontmoet. We hebben elkaar

jaren geleden leren kennen, toen we allebei vrijwilligerswerk deden in een lange termijn centrum voor drugsmisbruik in Hawaï. En ik wist meteen dat ik iemand voor me had, die net zo toegewijd was aan het helen van trauma's als ik.

Wat mij vanaf het begin opviel was haar vermogen om plezier en humor in een situatie te brengen, zelfs als dat in het algemeen als zeer ernstig beschouwd wordt.

Ze kan zo bot zijn als 'a kick under the teeth'. Maar dat is juist een deel van wat ik liefheb en respecteer aan haar. Je hoeft nooit te raden wat Jeannette denkt. Wat je ziet is wat je krijgt en dat is een zeldzaamheid in een wereld vol dubbelspraak en eigenbelang. Tegelijkertijd is haar liefde voor het leven aanwezig in elk gebied van haar werk. Ze denkt holistisch en op de lange termijn en ze neemt zichzelf niet al te serieus.

Al vele jaren beoefen ik dit vak en mijn ervaring is dat er veel vakgenoten zijn, die de theorie kennen, maar weinigen hebben echt hun laarzen in de loopgraven gehad. Hoe graag ze ook willen helpen, ze kunnen niet helemaal met hun cliënten meegaan. Jeannette is 'the real deal'. Zo iemand wens ik iedereen toe, die deze reis van zelfontdekking onderneemt. Een gids die de tocht al heeft afgelegd en die de wendingen kent, die onderweg opduiken. Iemand die niet alleen uit de eerste hand kennis heeft over hoe je door de reis navigeert. Maar die ook weet hoe je met succes naar de overkant komt, waardoor het een ervaring wordt, die je boven alles verheft.

Haar werk heb ik aan den lijve ondervonden. Cliënten, die een leven lang aan trauma hadden geleden, heb ik weg zien lopen van een sessie, met een lichtheid die ze nog nooit eerder hadden ervaren. Haar vermogen om te begrijpen hoe



de geest trauma verwerkt en die gebeurtenissen codeert, is cruciaal om de verandering te creëren waarnaar je op zoek bent.

Voor Jeannette is dit niet zomaar een baan, dit is haar passie. Talloze levens heeft ze ten goede veranderd met die lichte en directe benadering, waarmee zij het loslaten van 'oude rommel' gemakkelijk maakt. Haar aanpak heeft ze nu samengevat in eenvoudige concepten, die jij uit de eerste hand kunt toepassen en waarmee je verandering in je leven creëert.

Dit boek geeft je een uitstekend voorproefje van hoe het leven vanuit een plek van vrijheid er echt uitziet en hoe dat voelt. Wat je hier in handen hebt is een uitweg uit de pijn en frustratie die je tot nu toe heeft vastgehouden.

Jeannette wil dat je haar uitdaagt en dat je de principes, die ze hier met je deelt ook daadwerkelijk in de praktijk brengt.

Neem het niet als evangelie, maar probeer het uit.

Wanneer jij de volgende pagina's met een open mind en een hoog niveau van nieuwsgierigheid tot je neemt en vervolgens je pen op papier zet, dan stelt ze misschien ook jou in staat om je leven te veranderen.

Kim Jewell  
Behavioral Specialist  
Trauma & Anxiety Expert  
Queensland, Australië

## Bonusmateriaal

In dit boek vind je bonusmateriaal.

- Het helpt je om je kennis over dit onderwerp te verdiepen.
- Het geeft je meer inzicht in wat het voor jou kan betekenen.
- Het geeft je tips om in de praktijk te brengen.

Al het bonusmateriaal is gratis. Besteed er aandacht aan. Er is een reden waarom ik het heb gemaakt.

Sommige instructies werken beter met een video of een foto.

Iedereen die dit boek in handen heeft, kan het bonusmateriaal bekijken of downloaden van de website [lekkerloslaten.nl](http://lekkerloslaten.nl)

Op sommige pagina's kom je er alleen in door je naam en e-mailadres op te geven, maar dat hoeft je maar één keer te doen.

# Inleiding

Trauma vind je misschien heftig klinken, maar het is gewoon een Grieks woord (τράυμα) en het betekent 'verwonding'. En net zo goed als ieder kind bij het leren lopen een knietje open schaaft, wat de Grieken dus fysiek trauma noemen, zo loopt ook ieder mens emotioneel trauma op. Ook in de eerste levensjaren. En dat is op te lossen. Hoe eerder hoe beter.

Helaas wordt dat ons niet geleerd. Integendeel, we proberen het weg te stoppen en zo snel mogelijk te vergeten. Maar als je een klein wondje niet schoonmaakt dan gaat het etteren. Hetzelfde geldt voor wat wij psychotrauma noemen. Psyche (ψυχή) is het Griekse woord voor binnenste. De spijs, het binnenste in een kerststol, noemen de Grieken ook psyche.

Psychotrauma oplossen is dus ook een kwestie van schoon maken. Want voor je het weet heb je een diagnose en krijg je verdovende middelen. Of je gaat zelf aan de drugs of drank om niet meer te voelen wat je voelt. Maar deze omweg kost je jaren van je leven en vaak bakken met geld. Er is een snellere route. Je kunt er van af!

## Voor wie is dit boek?

Dit boek is niet voor wie de oplossing van buiten wil halen. Het is voor iedereen die dat al geprobeerd heeft en het daar niet kon vinden. Je mag best hulp vragen, maar het werkelijke antwoord op jouw vragen is in jou. En als jij dat wilt vinden dan vind je het. Dat is niet eens zo moeilijk en als je een beetje van jezelf houdt of dat wil leren, is het hartstikke leuk.

Er is wel een beetje lef voor nodig, dus als je dat niet hebt kun je dit boek meteen dichtklappen. Een beetje moed om nog één keer te kijken naar dat wat jij je nu nog herinnert van jouw ellendige verhaal (trauma). Het duurt heel kort en het resultaat is de moeite waard. Er valt letterlijk en figuurlijk een last van je af. In plaats van dat je dit nog een eeuwigheid onder de oppervlakte laat sudderen, leer je het lekker los te laten. Alle shit ga je er met wortel en al uittrekken.

## Waarom zou je naar mij luisteren?

Ik heb al vroeg ontdekt dat asociaal zijn grote voordelen heeft. Ik was niet zo'n vriendelijk kind. Wel heel lief, maar ik vond dat niet alle volwassenen om mij heen het verdienden dat ik ze een handje gaf of aardig deed. Dat was soms onhandig, met name voor de volwassenen, maar zo bleef ik trouw aan mijn innerlijke stem. Ik had diep van binnen maling aan wat anderen van mij vonden en zo hield ik mezelf veilig. Dat heb ik niet mijn hele leven vol kunnen houden. Maar hoe meer ik die kracht terugvind hoe makkelijker mijn leven is.

Meer dan 40 jaar help ik mensen aangeleerde misvattingen over zichzelf lekker los te laten. En daar is al doende een methode uit ontstaan, die goed werkt. Dit is een selectie van technieken die ik geleerd heb en die ik het liefste toepas. En die in combinatie met mijn stijl en vaardigheden, effectief zijn gebleken. De afgelopen jaren heb ik met deze methode mensen uit alle hoeken van de wereld geholpen. Ik leer hen om trauma uit het verleden lekker los te laten en te luisteren naar hun eigen stem. Dit jaar word ik 63 en daar ik niet het eeuwige leven heb doe ik nu in dit boek een poging om jou te vertellen hoe ik dat doe. Zodat jij het ook kunt leren.

De afgelopen drie jaar heb ik mijn sessies opgenomen. Om inzicht te krijgen in wat ik precies doe, waardoor ik zulke goede resultaten heb. Mensen ervoeren grote verlichting en vroegen vaak: Hoe weet je dat nou? Wat doe je nou precies? En dat kon ik net na een sessie meestal niet precies zeggen. En toch wist ik dat ik het zou kunnen en moeten uitleggen. Iedere sessie is anders, maar de procedure is in de basis altijd hetzelfde. Ik wil niet dat mensen van mij afhankelijk zijn. Ik wil meer mensen helpen en ik wil dat het makkelijk is.

### Wat krijg je in dit boek?

We zijn geneigd om altijd maar meer te willen leren. Zeker als je gelooft dat je niet goed genoeg bent. En dat je nog niet genoeg weet. Hoppa! Doe nog maar een cursus, een training, een therapie. Niks mis mee. Ik heb het jaren gedaan en veel geleerd. Maar uiteindelijk is wat ik in mijzelf vind toch het allerinteressantst. En ook nog eens vrij uniek. Als je werkelijk gaat uiten wat in jou is, word je pas echt origineel. Dus het eerste wat we te doen hebben, steeds weer, is lekker loslaten. Niet nog meer opscheppen en naar binnen werken. Eerst zien wat er al is. En dat ga je pas zien als je dat wat te veel is, er af gooit. Dit boek gaat over HOE je dat kunt doen.

Woorden als 'trauma' en 'hypnose' jagen al veel te lang de mensheid de stuipen op het lijf. Dat is niet helemaal toevallig, maar wel heel erg jammer. Om een einde te maken aan die misplaatste angst en verwarring, heb ik de hulp van 4 specialisten gevraagd. Zij hebben, ieder in zijn of haar eigen woorden, wat terminologie voor hun rekening genomen. Met alle vier heb ik een goed gesprek gehad en hun antwoorden in dit boek verwerkt. In hoofdstuk 1 stel ik ze kort aan je voor.

Het eerste voorbeeld uit mijn praktijk beschrijf ik in hoofdstuk 2. Het verhaal van Maria en haar vlieg angst, waarvan de oorzaak niets met vliegen te maken blijkt te hebben. Er was één sessie voor nodig om dat op te helderen én lekker los te laten. En zo kon ze vliegen vanuit haar echte verlangen. Ze wilde overal thuis zijn. In hoofdstuk 2 nodig ik je uit voor de eerste stap in het onderzoek naar wat jij hebt los te laten.

In het 3e hoofdstuk deel ik het verhaal van Jules, die jaren lang zwaar depressief was. Als acteur en regisseur werd hij gelauwerd met befaamde prijzen. Maar hij leefde nog steeds in de wereld van het kind dat niet gezien werd. Waardoor hij niet in staat was om te zien hoe hij mensen ontroerde en hoe geliefd hij was. Ook lees je hoe we overeind blijven door onze pijn te overschreeuwen met oordelen.

Religie komt aan de orde in hoofdstuk 4 in het verhaal van Sigrid. Kerkelijk of niet, we geloven allemaal ergens in. Los van god of vaderland geloven we al dan niet in onszelf. Ons wordt verteld wie en wat we zijn. En als we opgroeien gaan we ernstig twijfelen aan alles. Dit hoofdstuk gaat ook over acceptatie van jezelf. Over verantwoordelijkheid nemen en over liefde voor jezelf en voor wie en wat je bent.

Hoofdstuk 5 vertelt het verhaal van Jente, die met de beste bedoelingen werd gedwongen te eten in een speciale kliniek. Terwijl haar anorexia aanvankelijk niets met eten van doen had. En meer over diagnoses, die niets oplossen en die mensen jaren laten leiden. Nog eens stel ik mijn niet zo populaire vragen ten aanzien van onze geschiedenis. Vragen stellen en blijven stellen brengt je verder. Niet zomaar voor zoete koek al die onzin aannemen. Lekker loslaten die piraten verhalen.

In hoofdstuk 6 lees je hoe Abel van donker naar licht ging in enkele sessies. Hij ging zien wat hij waard was, kwam in beweging, bouwde zijn nest en vervulde zijn diepste wens. En je leest hoe ik zelf een handje geholpen werd om in één klap een heleboel los te laten. En hoe bevrijdend het is om toe te geven aan pijn en moeite om het vervolgens los te laten.

De zoektocht van Antonio staat in hoofdstuk 7. Hij wilde vluchten, maar durfde de deur niet uit. Net als ik en velen met ons was hij een overlever van trauma. Een succesvolle violist. Maar na jarenlang de wereld rond getoerd te hebben, liep hij helemaal vast. Hij woonde weer bij zijn ouders en probeerde te overleven. Maar na erkenning van zijn emoties en nieuwe perceptie ontstond er ruimte en durfde hij er weer op uit te trekken.

In hoofdstuk 8 vertel ik hoe je in een enkel moment een definitief besluit kunt nemen. Ik vertel je hoe mijn zus op het moment dat ze haar kleinzoon vasthield ervoer wat ze los te laten had. Ze trok haar 'overlevingspak' van 30 kilo overgewicht uit en werd weer wie ze eigenlijk was. 'Oma leuk' zegt de kleinzoon inmiddels. Over hoe we nieuwe ervaringen creëren door oude verhalen, woede, angst, verdriet en pijn los te laten.

Tenslotte beschrijf ik in hoofdstuk 9 mijn lastigste project in loslaten. Het verhaal over mijn stiefvader. Ooit wenste ik dat hij langzaam weg zou rotten. Wonderlijk genoeg is dat gebeurd. Maar ik heb er niets van gezien. Gelukkig maar. En het maakte geen verschil in mijn leven. Veiligheid vind je in jezelf. Dat heb ik geleerd, mede dankzij hem. En daar heb ik veel aan gehad. Tel je zegeningen. Goed voor je hart.

Hoofdstuk 10 tenslotte is gewijd aan de procedure. Hoe doe je het dan? Stapsgewijs verzamel je wat je nodig hebt voor

het lekker LOSLATEN. Mis de bonussen niet! Met links naar video's en aanvullende informatie op mijn website.

## Tips voor hoe je dit boek gebruikt

Je kunt het gewoon lezen, natuurlijk, maar aan het eind van ieder hoofdstuk staan enkele vragen voor de lezer. Zo kun jij je tijdens het lezen van dit boek voorbereiden op het proces dat ik in het laatste hoofdstuk uitleg. Dit is één van mijn manieren om lekker los te laten. Het is niet heilig en het is voortdurend in ontwikkeling. Doe er je voordeel mee!

- Koop voor jezelf een mooi boekje of schrift en een fijne pen. Ik garandeer je dat met de hand schrijven een heel ander effect heeft dan typen op een scherm.
- Geen gedoe met techniek. Dat heb je namelijk helemaal niet nodig in deze vorm van zelfonderzoek.
- Ga zitten op een goeie plek, waar niemand je stoort.
- Neem per vraag 5 minuten om te antwoorden. Zet een timer en doe in die paar minuten niets anders.
- Schrijf zo snel je kunt en let niet op interpunctie of spelling. Als jij maar begrijpt wat er staat is het goed.

Nu je weet wat je kunt verwachten, zou ik zeggen: GAAN!

\*

**KALA**

There Are No Limits

Huna (Hawaii)



## Toelichting bij de tweede editie

Op 21 oktober 2022 presenteerde ik de eerste editie van dit boek aan een select gezelschap op een mooie locatie in Den Haag. Ik schreef het in een maand (juli '22) en besteedde een tweede maand (augustus '22) aan het bijschaven, layout, cover maken, uitgever vinden en website opzetten. Vanaf de eerste dag nodigde ik 10 mensen uit om mee te lezen.

Alle verhalen zaten al in mijn hoofd. Het was een kwestie van even tijd nemen en gaan zitten voor deze poging om een lastig onderwerp als 'trauma' toegankelijk te maken voor iedereen, die het wil oplossen. Ik word gedreven door de overtuiging dat we van trauma af kunnen, wanneer we even wat meer aandacht besteden aan de oplossing in plaats van ervan weg te lopen.

De video's van de boekpresentatie zijn te zien op de website [lekkerloslaten.nl/fotos-boeklancering/](https://lekkerloslaten.nl/fotos-boeklancering/)

Die middag gingen de eerste boeken als warme broodjes over de plank. Het was echt een feestje en ik was opgelucht dat de verhalen uit mijn praktijk nu de wereld in gingen.

De helft van mijn klanten leest geen Nederlands, dus moest er een vertaling in het Engels komen en die is er sinds mei 2024.

De uitgever ben ik zeer dankbaar voor zijn enthousiasme en hulp bij de eerste druk. Maar voor de Engelse vertaling heb ik een andere vorm van self-publishing gekozen, met hulp van een Canadees/Amerikaans bedrijf.

Hierbij heb ik zelf meer invloed ten aanzien van de rechten, PR, kosten en binnenkort is alles geautomatiseerd. Het e-book is nu wereldwijd te koop, zowel in het Nederlands als in het Engels en ik kan online wijzigingen en updates maken, wanneer ik wil.

De eerste druk van deze paperback versie werd verspreid via het Centraal Boekhuis, Bol en anderen. Dat zal ook bij de tweede editie het geval zijn.

Ik heb niet zo veel in de tekst veranderd, maar wel een update van de cover, in samenwerking met een bijzondere fotograaf in Hawaii, wiens werk ik al jaren bewonder.

Sinds juni 2023 ben ik op reis. Ik had grote behoefte aan een radicale stap richting natuur. Al ruim een jaar pas ik nu op huizen en dieren in Europa. Paard, pony, hond, katten en kippen in Italië, 21 wilde paarden in Slovenië, 2 varkens en 3 katten in Hollands Groene Hart en een stuk of 50 kippen in Ierland zijn enkele voorbeelden.

Ik heb mezelf in beweging gezet, letterlijk en figuurlijk. Ik loop iedere dag, met of zonder hond, ik schrijf mijn volgende boek en ik werk voornamelijk online.

Wil je op de hoogte blijven? Meld je dan aan voor mijn updates op [jeannettevanuffelen.com](http://jeannettevanuffelen.com).

Veel leesplezier!  
Jeannette van Uffelen  
Den Haag, juli 2024