

Loslaten



Een programma over
traumaverwerking en loslaten



Loslaten

Een programma over traumaverwerking en loslaten

Loslaten is een programma voor mensen met trauma. We richten ons niet op behandeling, maar op begeleiding. Het programma komt voort uit een onderzoek over veteranen, waar paardencoach Marjolijn van Dieren als professional een bijdrage aan leverde. In haar praktijk ziet ze de werking die paarden op getraumatiseerde mensen hebben en de cruciale rol die een veilige omgeving voor zowel mens als paard daarin speelt.

Een belangrijke conclusie uit het onderzoek is dat deze veilige omgeving essentieel is. Ook het op emotioneel niveau in contact zijn met een paard behoeft deskundigheid. Dit niet alleen als het gaat om de begeleiding, maar ook op gebied van het paard en gedrag.

Vanuit haar werk als paardencoach en door haar eigen kudde paarden, weet Marjolijn als geen ander wat paarden in beweging kunnen brengen. Haar ervaring is dat het werken in groepen en een gedegen meerdaags programma het juiste bij getraumatiseerde mensen in beweging zet. Als paardencoach geeft zij vertrouwen en biedt ze herstel in een veilige omgeving.

Er wordt systemisch begeleid. Dit houdt in dat we ervan uitgaan dat alles een oorsprong heeft, iedereen een plek krijgt, en dat er ordening en balans is. De paarden geven aan waar de ordening in een systeem uit balans is.

Mensen mogen hun trauma's bij de paarden en Marjolijn zien, voelen en een plek geven. In contact met de paarden en onder haar professionele begeleiding mogen zij hun trauma's **LOSLATEN**.



Het programma

Loslaten bestaat uit zestien bijeenkomsten waarin een groep van maximaal vijf deelnemers eens per maand bij elkaar komen. De ervaring leert dat het werken in een kleine groep ondersteuning en herkenning brengt. Dit heeft een positieve invloed op het herstel bij trauma.

Elke deelnemer vormt bij de intake persoonlijke doelstellingen zodat er gerichte interventies kunnen plaatsvinden. Voorafgaand aan het programma zal er dan ook een intake plaatsvinden tussen de deelnemers en Marjolijn.

Begeleiding

De weken tussen de bijeenkomsten zijn nodig om de werking te kunnen integreren. Dit traject zal namelijk veel losmaken bij de deelnemers. Graag vragen we daarom vooraf toestemming om te communiceren met de eigen behandelaar. Is er geen behandelaar? Dan wordt er in overleg gekeken wat er nodig is.

Indien wenselijk kan er gebruik gemaakt worden van een co-coach voor extra ondersteuning. Naast de groep, begeleider Marjolijn, en de eventuele co-coach, is alleen de kudde paarden op het terrein aanwezig. Alles wat in de groep besproken wordt is absoluut vertrouwelijk. Er wordt rekening gehouden met de belastbaarheid van de deelnemers en daar waar nodig kunnen zij een moment van rust en/of stilte inbouwen na een sessie.

Locatie

De locatie van het programma Loslaten bevindt zich in Veessen, Gelderland bij Van Dieren Coaching. Dit is een geweldige locatie middenin de natuur. De locatie ademt rust, ruimte en veiligheid. Is Gelderland een eindje rijden? In dezelfde straat als Van Dieren Coaching is er een mogelijkheid om te overnachten. Hier kan natuurlijk ook gebruik van gemaakt worden als de deelnemer zich vermoeid voelt. Wij raden dit zeker aan. De deelnemer dient dit wel zelf te organiseren.

Mocht het nodig zijn, dan zal er in overleg gekeken worden of de deelnemer door het eigen zorgkader gebracht en gehaald moet worden in verband met de intensiteit van het dagprogramma.

Een dagprogramma bevat standaard:

- een gezonde lunch
- koffie of thee
- wat lekkers

Dieetwensen en allergieën zijn natuurlijk altijd bespreekbaar.

Paarden en trauma

De kracht en meerwaarde van paarden zijn dat zij geen oordeel hebben over de mensen. Zij kijken niet naar een diagnose, maar naar de mens in zijn geheel. Ze zullen de mensen alleen maar laten zien en voelen wat ze op dat moment aankunnen.

Het contact met paarden zorgt ervoor dat (de meeste) deelnemers stoffen als oxytocine, dopamine en serotonine gaan aanmaken. Hierdoor worden zij rustiger. Ze kunnen helder nadenken en zien oplossingen voor hun problemen. Een bijkomend voordeel is dat mensen vaak blij worden van het werken met paarden.

Als getraumatiseerde mensen bij de paarden komen, gebeurt het zeer regelmatig dat ze hevig beginnen te trillen. Dit kunnen ze niet stoppen. Vaak gebeurt dit zelfs al tijdens het aanraken van een paard en zonder dat er woorden gebruikt worden. Op dat moment worden 'oude' trauma's in het lijf aangeraakt in het onderbewuste van de mens. Het lijf laat dus letterlijk trauma's los.

Paarden communiceren non-verbaal en beïnvloeden daarmee ons onbewuste. Uit onderzoek is gebleken dat ook ons menselijk lichaam onbewust non-verbale signalen oppikt via neuronen in het hart, de ingewanden en hersenen. Door het werken met de paarden leren we deze signalen ontvangen en herkennen, en kunnen we bewust gaan verwerken.

Systemisch werken met paarden

Paarden voelen het direct aan als een mens een blokkade of spanning ondervindt. Van oudsher zijn zij prooidieren die overleven in een kudde. Bij dreigend gevaar moeten zij direct kunnen vluchten. Paarden willen dus graag dat de ordening klopt en dat ieder lid van de kudde weet wat er gedaan moet worden. Betreed je als mens de kudde? Dan vormt er zich een nieuwe samenstelling en gaan de paarden met de verstoring van de mens aan de slag. Dit doen ze door middel van energie en lichaamstaal. Hun doel is de mens de juiste plek in te laten nemen en ervoor te zorgen dat dit nieuwe lid van de kudde hoofd, hart en gevoel weer in balans krijgt.

De rol van de deelnemers

Tijdens een dagprogramma zullen er meerder sessies per dag plaatsvinden. In deze sessies laat Marjolijn één persoon een vraag stellen. De deelnemers helpen en ondersteunen elkaar in het antwoord op deze vraag. Dit doen zij onder andere door een rollenspel met opstellingen in het 'systeem' van diegene die een vraag stelt. Zij staan zo voor een gevoel of persoon. De rol die ze daarvoor krijgen, is hetzelfde onderwerp dat ook bij hen speelt. Zo delen de deelnemers gevoelens en vraagstukken. De paarden openbaren vervolgens gedrag dat helpt bij het weer in balans komen. Hierdoor ontstaan rust en verlichting, en wordt de verstoring verholpen.

De paarden laten dit alles zien door een 'verhaal of toneelstuk' wat ze de deelnemers tonen. Dit wordt door Marjolijn vertaald. Vervolgens vindt er een interventie plaats en toetst zij bij de persoon of het klopt wat er geduid wordt. Vaak voelen en weten mensen dit zelf al. Vanuit de veilige basis zullen Marjolijn en de paarden er alles aan doen om ervoor te zorgen dat de persoon een volgende stap kan maken in het leven.

OPBOUW VAN HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen die eens per maand plaatsvinden.

Voorafgaand een persoonlijke intake met paardencoach en begeleider Marjolijn van Dieren

Kennismakingsavond

Dag 1 Kennismaking en theorie over trauma

Deze dag bestaat uit kennismaken met elkaar en de doelstellingen beschrijven.

Doel: kennismaken met alle deelnemers van Loslaten en de doelstellingen duidelijk neerzetten en uitlichten.

Dag 2 Theorie over trauma

Drs. Anne van den Ouwelant is trainer in Art Therapy & Trauma Support in (post)conflictgebieden en in Europa. Zij vertelt wat er in onze hersenen gebeurt als we blootgesteld worden aan een ingrijpende situatie/zelf te maken hebben met trauma of complex trauma. Complex trauma wordt gekenmerkt door elementen als herhaling, langdurigheid, interpersoonlijke context en verstoring van ontwikkelingsfasen.

Doel: inzicht geven over wat trauma is en hoe het ontstaat.

Dag 3 Wat wil je lichaam je vertellen?

Trauma wordt opgeslagen in het lichaam en probeert een weg naar buiten te vinden via kwetsbare plekken in het lijf. Daarom kan een mens letterlijk ziek worden van trauma. Tijdens een opstelling met de paarden gaan we luisteren naar wat het lichaam te vertellen heeft.

Doel: bewustwording van de kwetsbare plekken in ieders lijf, de werking van trauma daarop herkennen, en het leren luisteren naar het lichaam.

Dag 4 Familie opstelling

Ieder mens wordt grootgebracht in een bepaald familiesysteem (of draagt iets vanuit zijn/haar familie mee) en neemt een bepaalde plek in. Dit kan zelfs teruggaan tot een meergenerationeel¹ trauma. Als de ordening in het familiesysteem niet klopt, kan dit verstoringen opleveren. Door de verstoring op te heffen en een eigen plek in te nemen, is er ruimte voor balans. Als iemand niets aan de verstoring(en) doet, kan dit een last zijn in dagelijks leven. Symptomen zijn onder andere:

- angstig en onrustig zijn
- geen keuzes kunnen maken
- geen doelen stellen
- onzekerheid en onrust ervaren
- lichamelijke klachten krijgen

Doel: de eigen plek herkennen, innemen, en het herstellen van het systeem.

¹ invloed van vorige generaties op iemand. Als een getraumatiseerd persoon kinderen krijgt heeft dit weer invloed op de volgende generatie.

Dag 5 Veiligheid en vertrouwen

De basis van vertrouwen en veiligheid ligt in iemand zelf. Trauma verbrijzelt veilige aannames over de wereld om hen heen. Een gevolg hiervan kan zijn dat er innerlijke fragmentatie en emotionele splitsing in de persoon ontstaat. Emoties die te overweldigend zijn om te kunnen verwerken, worden afgesplitst van het gevoel. Ze worden als het ware bevroren en in gefragmenteerde toestand opgeslagen op een afgesloten plek in het brein.

Je ziet daarom vaak dat mensen met trauma geen contact met hun eigen lichaam hebben. Er is sprake van een splitsing tussen lijf en hoofd, emoties en handelingen, aan- en afwezigheid. Ze kunnen heel makkelijk 'verdwijnen' uit hun lijf. Dit hebben ze geleerd om zo te kunnen overleven. Veiligheid en vertrouwen in het eigen lijf is nodig voor de volgende stappen van het programma.

Doel: tijdens deze dag krijgen de deelnemers inzichten in wat er bij hun leeft en hoe ze dit kunnen veranderen.

Dag 6 Het zieke en gezonde deel

We gaan deze dag werken met het trauma deel (het overlevingsdeel) en het gezonde deel. Hoe zit het met de balans tussen deze twee? Het getraumatiseerde deel blijft gevangen in de energie, de angst en de pijn van het moment. Het overlevingsdeel besteedt alle energie aan het wegdrukken en weggedrukt houden van die verschrikkelijke ervaring. Het overlevingsdeel doet dit (on) bewust om de pijn niet te hoeven voelen en het dagelijks leven aan te kunnen. Er is ook een gezond deel dat innerlijk voldoende afstand heeft tot het trauma.

Doel: tijdens deze dag maken we door een opstelling kennis met bovenstaande delen en werken we met het verlangen. De deelnemer krijgt helderheid over deze delen en mag loslaten wat er niet meer nodig is. Het verlangen wordt opgesteld omdat de mensen met trauma een behoefte aan rust en balans hebben. We gaan tijdens deze dag dus het gezonde deel versterken!

Dag 7 Integratie

Op deze dag bespreken we hoe het met de deelnemers gaat. Er is ruimte voor vragen die we kunnen behandelen met of zonder de paarden.

Dag 8 Innerlijke saboteur

We gaan deze dag een bijzondere ontmoeting door, namelijk die met de eigen saboteur of het overlevingsmechanisme. Dit is een systemische opstelling waarin de deelnemers zichzelf ontmoeten. Zij ervaren het licht en de donkerte in zichzelf, krijgen inzicht in bewuste en onbewuste patronen, en in strategieën die ze inzetten om te kunnen (over)leven. Deze dag is heel confronterend, maar tegelijkertijd heel helend. Door de kracht van de innerlijke saboteur te ervaren, leren de deelnemers te herkennen, erkennen en los te laten.

Doel: inzichten krijgen in het eigen handelen.

Dag 9 Schaamte en schuld

Schaamte en schuld zijn sociale emoties die iedereen het dagelijks leven tegenkomt. Beide emoties zijn echter ook verbonden met trauma. Als we ze negeren, staan we het verwerken van trauma in de weg. Dit onderwerp is voor veel mensen erg herkenbaar en werkt ook door in de omgeving van de deelnemers. De reacties op trauma leiden vaak weg van de echte verwonding en kunnen door de omgeving verkeerd worden geïnterpreteerd. Mensen voelen zich daarom vaak onbegrepen

Doel: heling op schaamte en schuld. Deze geeft op een diep niveau begrip, erkenning en ontspanning.

Dag 10 Omgaan met je emoties

Het lichaam en de hersenen bewaren herinneringen aan trauma in gefragmenteerde delen. Spanning, angst, verdriet, boosheid en frustratie worden als (verborgen) ladingen in het lichaam opgeslagen. Door externe triggers kunnen deze emoties makkelijk wakker gemaakt worden. Onverwerkt trauma heeft grote impact op het vertrouwen in mensen, het ervaren van veiligheid en het kunnen aannemen van steun en geborgenheid en intimiteit.

Doel: vertrouwen op de veiligheid in jezelf en anderen. Omarm steun, liefde, geborgenheid en intimiteit in het leven.

Dag 11 Organisatie opstelling

Werken en trauma, hoe werkt dat voor de deelnemers? Deze dag is vaak een spiegel van herkenning. Tijdens deze dag gaan we in op het (dis)functioneren in het dagelijks leven. Hoe werkt trauma door in werk, studie of het sociaal functioneren? Welke gedragspatronen zijn er door trauma ontstaan of versterkt en belemmeren in het dagelijks functioneren?

Doel: inzichten geven in waar er ruimte zit en hoe dit ingevuld kan worden. Deze opstelling geeft handvatten en inzichten in het werk, tijdens een studie, omgaan met collega's en de bijbehorende gedragsproblemen.

Dag 12 Integratie

Op deze dag bespreken we hoe het met de deelnemers gaat. Er is ruimte voor vragen die we kunnen behandelen met of zonder de paarden.

Dag 13 Gezins-/relatieopstelling

De deelnemers krijgen inzichtelijk hoe trauma doorwerkt binnen het gezin en welke bewegingen ruimte laten ontstaan. Als trauma geen plek heeft gekregen bij een persoon kan dit de kwaliteit van belangrijke relaties zoals die met partners, kinderen, collega's en vrienden beïnvloeden. Dit kan destructieve gevolgen hebben. Trauma heeft op psychisch, emotioneel, cognitief, relationeel en gedragsniveau effect.

Doel: door middel van een opstelling met paarden krijgen de deelnemers direct inzichten over waar trauma een plek heeft in relaties. Ze ervaren wat er gezien en geheeld mag worden.

Dag 14 Rust en balans

Wat is er voor de deelnemers veranderd? Hoe vindt iedereen weer rust en balans? Tijdens deze dag ontdekken we wat de deelnemers mogen zien om op een diepe laag rust en balans te hervinden in hun leven.

Doel: uitbalanceren en rust brengen in het systeem van de deelnemers.

Dag 15 Zingeving

Wat zijn de nieuwe doelen? Waar zit de passie, het talent, en de persoonlijke kracht? We zien de persoon in al zijn kracht staan. Tijdens deze dag gaan we op ontdekkingsreis naar de wensen en het verlangen van de deelnemers en zetten we deze krachtig neer!

Doel: opnieuw kennismaken met jezelf vanuit kracht, talent en passie.

Dag 16 Een nieuw begin

Tijdens deze dag worden de ervaringen uitgewisseld en geïntegreerd.

Doel: integreren van het traject. Dit wordt gedaan door de deelnemers te laten vertellen wat Loslaten voor hen betekende. Hier nemen we de tijd voor. Tevens sluiten we met z'n allen af tussen de paarden.

Impact

De traumaverwerking die tijdens Loslaten ontstaat zal de nodige impact hebben. Hier wordt met zorg mee omgegaan. Tevens bestaat de mogelijkheid om individuele sessies met het gezin of de partner in te plannen. Deze kunnen bijdragen aan zowel de verwerking van de deelnemers als die van de omgeving. We zien namelijk vaak dat het trauma van de deelnemer ook de nodige impact hierop heeft (gehad).



Kosten

De kosten van dit programma kunt u per mail of telefonisch aanvragen.

Vragen?

Meer weten over traumaverwerking en Loslaten?

Neem dan geheel vrijblijvend contact op met Marjolijn van Dieren via

☎ +31 6 196 499 31

@ vandierencoaching@outlook.com



Van Dieren Coaching
De Stege 7
8194 LP Veessen

NA EEN LANGE TIJD
MAG IK LOSLATEN WAT NIET MEER BIJ ME HOORT

MIJN LICHAAM GEEFT AAN WAAR DE PIJN ZIT
IK GA LEREN OM TE LUISTEREN

MIJN OMGEVING IS EEN SPIEGEL VAN MEZELF
IK DURF ER IN TE KIJKEN

WETEN WAAR IK VANDAAN KOM
ACCEPTATIE
EEN NIEUWE AFSLAG NEMEN

KEUZES MAKEN VANUIT MIJN HART
IK MAG LEREN VOELEN

HET SCHILD DAT IK ZOLANG GEDRAGEN HEB IS WEG
HET IS NIET MEER NODIG

VAN ONRUST NAAR RUST
VAN DONKER NAAR LICHT

LEREN LUISTEREN NAAR DE STEM IN MIJ
AFSCHEID NEMEN VAN HET OUDE

IK ONTDEK DE KRACHT IN MEZELF

DE SLEUTEL ZIT IN MIJ



©Marjolijn van Dieren