

Als je zenuwstelsel kon praten

Begrip. Herkenning. Herstel.
Van overleven naar leven.



onveiligheid

angst

flashbacks

onrust

schuld

overleven

numb

ik kan niet

nooit genoeg

veiligheid

verbinding

vertrouwen

ademhalen

aanwezigheid

rust

thuiskomen

ik ben oke



Trauma
en het masker



Veiligheid
opnieuw leren voelen



Emotionele
flashbacks



Verbinding
heelt



PTSS en CPTSS
uitgelegd



Herstel is mogelijk.
En jij bent onderweg.



Je bent niet je trauma.
Je bent zoveel meer.



Micha Nibbelink





Voorwoord



Welkom lieve lezer,
Fijn dat je de tijd neemt voor jezelf.

Deze illustraties zijn ontstaan vanuit de wens om ingewikkelde thema's op een eenvoudige en voelbare manier uit te leggen. Over trauma, je zenuwstelsel, overleven, herstellen en thuiskomen bij jezelf. Niet vanuit theorie, maar vanuit menselijkheid.

Misschien herken je veel. Misschien raakt het je.
Misschien geeft het woorden aan wat je al zo lang voelt,
maar nog niet kon verwoorden.
Wat je hier vindt, is geen diagnose en geen oplossing.
Het is herkenning. Begrip. En vooral: hoop.

Je hoeft het niet allemaal in één keer te begrijpen of te verwerken.
Neem wat resoneert. Laat de rest los. Volg jouw tempo.
Elk klein inzicht is een zaadje. En elk zaadje heeft tijd, liefde
en veiligheid nodig om te kunnen groeien.

Je bent niet je trauma.
Je bent zoveel meer.
En herstellen is mogelijk. Stap voor stap.
Je bent al onderweg. 



 "Wat je aandacht geeft, groeit." 



Micha Nibbelink

PTSS uitgelegd ♥

PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis)
ontstaat na één schokkende, heftige gebeurtenis

VOORBEELDEN

zoals:

- ongeval
- natuurramp
- overval
- geweldsincident
- ernstig ongeluk
- oorlogservaring



KENMERKEN



herbelevingen
flashbacks,
nachtmerries



vermijding
van gedachten,
plekken, mensen



negatieve gedachten
over jezelf, anderen,
de wereld



verhoogde
alерheid
snel schrikken,
prikkelbaar



verminderd gevoel
van plezier, interesse,
of verbondenheid

De kern: het zenuwstelsel blijft 'gevangen' in de dreiging
van die ene gebeurtenis.



HET VERSCHIL IN ÉÉN OOGOPSLAG

	PTSS	CPTSS
Ontstaan door	één gebeurtenis	langdurige / herhaalde traumatisering
Kernprobleem	herbeleving en angst	ontregeling én beschadigd zelf
Zelfbeeld	meestal intact	vaak negatief / beschadigd
Relaties	meestal intact	vaak moeite met vertrouwen en nabijheid
Herstel	behandeling gericht op trauma	behandeling gericht op trauma én zelf, relaties, emotieregulatie, veiligheid

Micha Nibbelink ♥

CPTSS uitgelegd ♥

CPTSS (Complexe Post Traumatische Stress Stoornis)

ontstaat na langdurige, herhaalde of chronische traumatisering, vaak in relaties of situaties waaruit ontsnappen moeilijk was.

VOORBEELDEN

zoals:

- langdurige mishandeling (fysiek, emotioneel, seksueel)
- verwaarlozing in jeugd
- opgroeien in onveilige thuissituatie
- langdurige intimidatie, controle of misbruik
- gevangenschap, marteling
- langdurige oorlog of vluchtelingervaring



KENMERKEN (naast de kenmerken van PTSS)



moeite met regulatie van emoties
overweldiging,
boosheid, leegte



negatief zelfbeeld
schaamte, schuld,
gevoelens van
waardeloosheid



moeite met relaties
vertrouwen, nabijheid,
grenzen, verbinding



gevoel van
hopeloosheid
en vastzitten

De kern: het zenuwstelsel en het zelfbeeld zijn diep geraakt door langdurige chronische onveiligheid en relationeel trauma.



HOOP EN HERSTEL



Met de juiste ondersteuning, veiligheid, begrip en tijd kan je zenuwstelsel herstellen.
Herstel is mogelijk.

Je verdient een leven waarin je je weer veilig, verbonden en jezelf kunt voelen.



Belangrijk om te weten:

Je bent niet kapot. Je hebt overleefd.



Triggers uitgelegd ♥

Een trigger is iets kleins in het hier en nu, dat onbewust een oude, pijnlijke herinnering activeert.

1. Het hier en nu
Je bent gewoon je dag aan het leven.



Je voelt je oké.
Je bent aanwezig.
Alles lijkt normaal.

2. De trigger
Iets kleins gebeurt... een geur, een geluid, een blik, een woord, een sfeer.



Voor anderen misschien onopvallend.
Voor jou... niet.

3. Het zenuwstelsel reageert automatisch
Je lichaam denkt: **GEVAAR!** en schakelt razendsnel.



- hartslag omhoog
- spierverspanning
- ademhaling hoog
- alert, onrust, paniek
- je schrikt, sluit af of bevroest

4. De oude herinnering wordt geactiveerd
Je wordt teruggezogen naar vroeger.



Het voelt alsof het weer gebeurt. Terwijl het alleen een herinnering is, geen feit meer.

♥ Het is GEEN zwakte. Het is je zenuwstelsel dat probeert je te beschermen, met oude informatie in een nieuw moment. Je lichaam wil je veilig houden, ook al is het gevaar nu voorbij.

HOE KOM JE TERUG NAAR HET HIER EN NU?

Herken wat er gebeurt.



Noem het bij jezelf.
Belangrijkste stap.

Grond jezelf in je lichaam.



Breng je aandacht terug naar het nu.

Reguleer je lichaam.



Lange uitademing helpt je zenuwstelsel tot rust komen.

Wees zacht voor jezelf.



Het is oké.
Je doet het zo goed als je kunt.

Zoek veiligheid en verbinding.



Bij een veilig persoon, in de natuur, bij iets wat je helpt landen.

♥ Triggers verdwijnen niet altijd. Maar je kunt leren hoe je ermee omgaat en terugkomt naar jezelf. Elke keer dat je terugkomt, maak je je zenuwstelsel een beetje veiliger. ♥

Micha Nibbelink ♥

OVERLEVEN vs LEVEN

Twee manieren van bestaan. Zodra je zenuwstelsel veiligheid voelt, kan je langzaam verschuiven van overleven naar leven.

OVERLEVEN

In de overlevingsstand

altijd alert
spanning in het lijf
angst
controle
overprikkeld
wantrouwen
niet genoeg
nooit veilig



piekerend hoofd
schaamte
jezelf verliezen
afsluiten
overleven de dag
uit verbinding
verkrampen

- leeft in het verleden of in angst voor de toekomst
- zoekt controle, zekerheid, bevestiging
- ander en wereld voelen onveilig
- hoofd maakt overuren, lichaam staat aan
- grenzen zijn vaag of juist keihard dicht
- overleven kost veel energie, maar voelt 'veilig'



Overleven kost al je energie.

LEVEN

In verbinding en aanwezigheid



♡ veiligheid voelen
♡ aanwezig zijn
♡ rust in lichaam
♡ vertrouwen
♡ grenzen voelen en aangeven
♡ verbinding
♡ plezier voelen
♡ jezelf zijn
♡ dankbaar
♡ keuzevrijheid
♡ leven in het hier en nu

- leeft in het nu, met vertrouwen in zichzelf en het leven
- voelt, verwerkt en laat los wat niet meer dient
- verbinding met zichzelf, anderen en de wereld
- lichaam kan ontspannen, zenuwstelsel komt tot rust
- grenzen helder en liefdevol
- leven kost soms energie, maar geeft ook energie terug



Leven geeft je energie.

Genezing is geen rechte lijn.
Het is durven voelen, ontdooi en opnieuw leren vertrouwen.

Kleine stapjes maken het verschil.



Het gaat niet om perfect zijn.
Het gaat om echt zijn.



Micha Nibbelink ♡

Grenzen voelen en aangeven ♥

Jouw grenzen zijn er om jou te beschermen, niet om anderen af te wijzen.
Van jezelf kleiner maken... naar jezelf ruimte geven.

Van jezelf verliezen...

1. Je voelt het
Een ongemakkelijk
gevoel in je lijf.



- spanning
- twijfel
- onrust
- 'dit voelt niet oké'

2. Je negeert het
Je wil aardig zijn,
erbij horen, geen
gedoe.



- je zegt 'ja'
- je slikt je gevoel in
- je past je aan
- je hoopt dat het wel meevalt

3. Je maakt jezelf kleiner
Je trekt je terug,
past je aan, verdwijnt
een beetje.



- je stem wordt zachter
- je mening verdwijnt
- je voelt je leeg
- je grenzen vervagen

4. Je verliest jezelf
Je raakt overprikkeld,
boos, verdrietig of
uitgeput.



- je lijf protesteert
- je voelt resentment
- je bent jezelf kwijt
- je knapt er uiteindelijk op of dicht

5. Je raakt uitgeput
Je hebt te lang
over je grenzen
heen geleefd.



- stress, burn-outklachten
- angst, somberheid
- je voelt je machteloos
- je weet: dit kan zo niet langer



Naar jezelf terugkomen...

1. Je voelt weer
Je stopt even.
Je luistert naar je lijf.



- ademhalen
- voelen wat er is
- vertragen
- contact met jezelf

2. Je kiest jezelf
Je deelt respectvol
je grens.



- je zegt 'nee' of 'ik pas'
- je geeft je grens aan
- je hoeft het niet uit te leggen of te verantwoorden

3. Je blijft bij jezelf
Het voelt spannend,
maar je blijft staan.



- je tolereert discomfort
- je blijft trouw aan jezelf
- je merkt: het wordt gerespecteerd (of niet)

4. Je neemt ruimte in
Je energie stroomt
weer.



- meer rust in je lijf
- meer zelfvertrouwen
- je voelt je kracht
- je leeft in verbinding

5. Je leeft jouw grens
Grenzen stellen wordt
steeds natuurlijker.



- je beschermt je energie
- je relaties worden eerlijker
- je bent jezelf. Helemaal.

♥ Een grens is:
Een liefdevolle manier
om voor jezelf te zorgen.

♥ Jouw grenzen mogen er zijn.
Jij mag er zijn. ♥

♥ Je bent niet te veel.
Je hebt alleen te lang
te weinig ruimte ingenomen.

Begin klein. Wees zacht voor jezelf. Elke keer dat je kiest voor jezelf,
leer je dat jij het waard bent om ruimte in te nemen. ♥

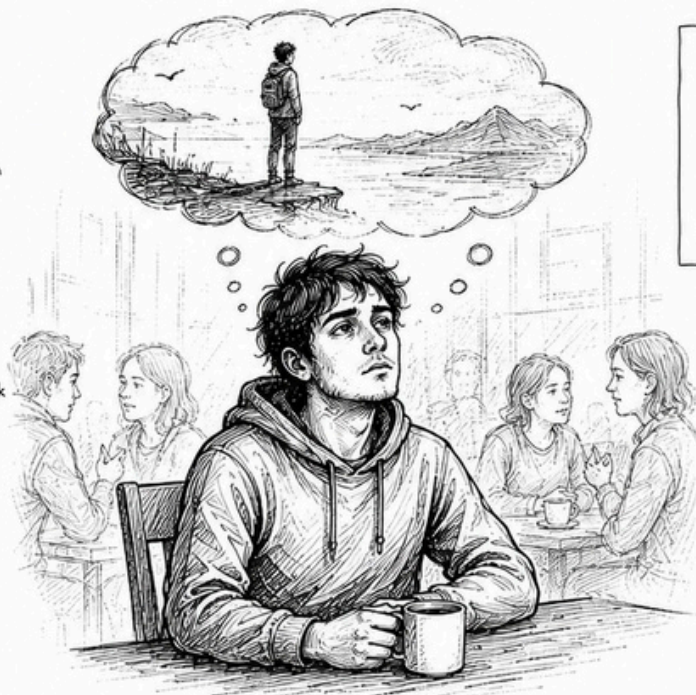
Micha Nibbelink ♥

Dissociatie ♥

Alsof je fysiek aanwezig bent, maar innerlijk ver weg zweeft.
Je bent hier... maar je bent er niet echt.

Wat het kan voelen

- ♥ meer kijken dan zien
- ♥ horen, maar niet echt horen
- ♥ je lichaam voelt vreemd of ver weg
- ♥ alsof je buiten jezelf staat
- ♥ mist in je hoofd
- ♥ moeite met herinneren
- ♥ het moment voelt onwerkelijk
- ♥ je bent 'aan', maar niet echt aanwezig



♥ Dissociatie is een overlevingsmechanisme. Het beschermt je tegen overweldigende gevoelens, herinneringen of situaties die te veel zijn om te dragen.

Het kan eruit zien als

- wegdromen
- jezelf observeren van buitenaf
- automatisch handelen
- gevoelens 'afwezig'
- tijd verliezen
- niet echt contact voelen met jezelf of anderen

Wanneer kan het gebeuren?

Bij stress, triggers, overprikkeling, angst, pijn, schaamte of als het gewoon te veel is.



piekstress of gevaar
je systeem kiest:
uitchecken om te overleven.



overweldigende emoties
te groot om te voelen,
dus je verdwijnt.



overprikkeling
te veel geluid, drukte,
gedachten, prikkels...
je systeem zegt: stop.



trauma of herinneringen
je systeem probeert je
te beschermen tegen
oude pijn.



vermoeidheid
als je op bent, kan je
systeem je loskoppelen
om te overleven.

Wat helpt om terug te komen?

- ♥ voel je voeten op de grond
- ♥ noem 5 dingen die je ziet
- ♥ voel iets met textuur (koud, warm, zacht)
- ♥ adem langzaam in en uit
- ♥ beweeg je lichaam
- ♥ zeg hardop: 'Ik ben hier. Ik ben veilig.'



Je bent niet gek.
Je systeem
probeert je
te beschermen.
Je hoeft alleen
maar terug te komen,
stap voor stap.



Belangrijk om te onthouden
Dissociatie betekent niet dat er iets
mis is met jou.
Het betekent dat je systeem
heel hard zijn best doet
om jou veilig te houden.

Je bent niet kapot.
Je hebt overleefd. ♥

Micha Nibbelink ♥

Je bent niet kapot, je bent gevormd. ♡

Wat je hebt
meegemaakt,
heeft sporen
achtergelaten.

Maar het heeft
je ook gemaakt
tot wie je bent.



Die scheuren
zijn geen zwakte.

Het zijn plekken
waar je hebt
gevoeld, overleefd,
losgelaten en
weer opgebouwd.

— Licht komt
precies daar
binnen.



♡ Kintsugi is een Japanse kunstvorm.
Gebroken keramiek wordt hersteld met goud.
Niet om de breuk te verbergen,
maar om het verhaal te eren.
Zo ben jij ook.
Uniek. Echt. Waardevol. ♡



Je verleden heeft je niet
gedefinieerd.
Jij kiest elke dag
wie je wilt zijn.
En dat is kracht.

Je bent niet kapot. Je bent gevormd.
En er zit licht in jou dat niemand meer kan doven. ♡

Het innerlijke kind ♥

In ons allemaal leeft een innerlijk kind.
Het draagt herinneringen, gevoelens en behoeften van vroeger.
Als volwassene kun je dit kind leren zien, begrijpen en troosten.

Het gekwetste innerlijke kind



- voelt angst, verdriet, schaamte of boosheid
- gelooft oude overtuigingen over zichzelf
- heeft liefde, veiligheid en gezien worden gemist
- heeft bescherming en troost nodig

Dit kind heeft nooit iets fout gedaan.
Het deed alleen wat het moest om te overleven.

Het geheelde innerlijke kind



- ♥ gezien
- ♥ geliefd
- ♥ veilig
- ♥ belangrijk
- ♥ genoeg
- ♥ mag er zijn
- ♥ mag voelen
- ♥ mag kind zijn

Jij bent nu de
volwassene die je
innerlijke kind
nodig had.

- voelt zich veilig, gezien en geliefd
- mag zijn wie het is, met alles wat het voelt
- leert vertrouwen, spelen, ontspannen en genieten
- voelt: ik ben oké, precies zoals ik ben

Als jij voor je innerlijke kind zorgt,
geneest iets wat ooit pijn deed.

Je innerlijke kind is nog steeds bij je.
♥ Het wacht niet op perfectie, maar op liefde. ♥
Van jou.

Micha Nibbelink ♥

Hoe trauma zich opslaat in het lichaam ♥

Wanneer iets te veel, te snel of te heftig is,
kan je systeem het niet verwerken.

Het slaat het op in je lichaam.

Niet omdat je zwak bent, maar omdat je systeem je wilde beschermen.

♥ Trauma is niet alleen iets wat je herinnert. Het is iets wat je lichaam nooit vergeten is.

♥ Je lichaam probeert je te beschermen, op de enige manier die het kende.

Nek / keel

- ♥ moeite met spreken
- ♥ dingen inslikken
- ♥ gevoel van 'vastzitten'
- ♥ stress, spanning, alert zijn

Ademhaling

- ♥ hoge, snelle ademhaling
- ♥ korte adem
- ♥ hyperventilatie
- ♥ adem inhouden
- ♥ gevoel van paniek of dreiging

Borst / hart

- ♥ druk op de borst
- ♥ beklemming
- ♥ angst, verdriet, onveiligheid
- ♥ jezelf afsluiten om geen pijn meer te voelen

Buik / onderbuik

- ♥ knoop in je maag
- ♥ misselijkheid
- ♥ spijsvertering raakt ontregeld
- ♥ oude angst wordt hier opgeslagen

Benen / voeten

- ♥ onrust, niet kunnen stilzitten
- ♥ behoefte om weg te gaan
- ♥ onveilig voelen in je omgeving
- ♥ geen grond onder je voeten

Handen

- ♥ gespannen, gebalde vuisten
- ♥ trillend of onrustig
- ♥ jezelf tegenhouden
- ♥ controle willen houden
- ♥ moeite met loslaten



Wat je lichaam je vertelt:



Je lichaam probeert je te beschermen.



Spanning is opgeslagen energie.



Wat vastzit, wil gevoeld, erkend en ontladen worden.

♥ Je lichaam liegt niet. Het fluistert naar je zodat je weer kunt luisteren. Zacht. Liefdevol. In jouw tempo. ♥

Wat kan helpen?



Ademhaling vertragen en verdiepen.



Zachtheid en veiligheid creëren.



Lichaam bewegen, voelen en ontladen.



Erkennen, aanvaarden, helen.

Je hoeft het niet te forceren. Je systeem draagt dit al zo lang. Help je lichaam om weer te voelen: ik ben veilig. Ik mag er zijn. ♥

Micha Nibbelink ♥

HYPERALERTHEID ♥

Altijd aan. Nooit echt ontspannen.
Je systeem scant constant of er gevaar is.

Wat het is

Je zenuwstelsel staat voortdurend 'aan'.
Je houdt alles in de gaten om je heen, zelfs als anderen ontspannen zijn.
Je lichaam bereidt zich altijd voor op het ergste, zodat jij voorbereid bent op wat er zou kunnen gebeuren.



Hoe het voelt ⚠

- ♥ Altijd op je hoede
- ♥ Moe, maar toch niet moe kunnen zijn
- ♥ Snel schrikken
- ♥ Moeite met ontspannen
- ♥ Overprikkeling
- ♥ Je veilig voelen kost veel tijd en energie

Wat anderen zien

- ♥ Rustig
- ♥ Ontspannen
- ♥ Aanwezig
- ♥ In controle



Wat er vanbinnen gebeurt

- ♥ Constante scan op gevaar
- ♥ Gedachten die nooit stoppen
- ♥ Spanning in je lichaam
- ♥ Voorbereiden op scenario's
- ♥ Moeite met loslaten en vertrouwen

Veelvoorkomende triggers

- ♥ Onvoorspelbaarheid
- ♥ Spanningen tussen mensen
- ♥ Harde stemmen
- ♥ Drukte en chaos
- ♥ Veranderingen
- ♥ Onrecht of onveiligheid

♥ Je bent niet 'te veel' of 'te gevoelig'.
Je systeem probeert je veilig te houden.
Dankjewel, systeem.
We gaan jou nu leren dat het oké is om te ontspannen. ♥

💡 Zacht herinneren
Je systeem doet precies wat het ooit moest doen: jou beschermen.
Het mag nu leren dat het veilig is om te ontspannen. ♥



Veiligheid is niet iets wat je denkt.
Het is iets wat je lichaam mag ervaren. ♥

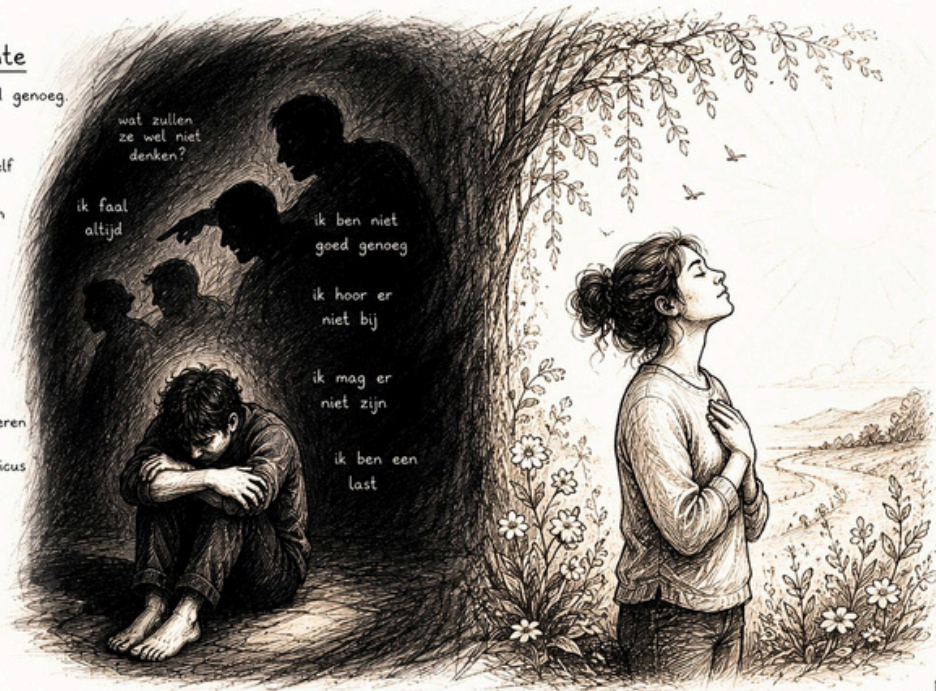
Schaamte vs Veiligheid ♥

Twee totaal verschillende werelden in je binnenwereld.
De één sluit je op. De ander laat je thuiskomen bij jezelf.

Schaamte

Ik ben niet goed genoeg.

- ♥ je verstopt jezelf
- ♥ je voelt je klein
- ♥ je bent bang voor afwijzing
- ♥ je draagt een zware last
- ♥ je leeft voor de mening van anderen
- ♥ je innerlijke criticus is hard en nooit tevreden
- ♥ je bent nooit genoeg



Veiligheid

Ik mag er zijn.

- ♥ je bent jezelf
- ♥ je voelt je vrij
- ♥ je mag fouten maken
- ♥ je voelt verbinding en acceptatie
- ♥ je hoeft niets te bewijzen
- ♥ je innerlijke stem is zacht en liefdevol
- ♥ je bent precies goed zoals je bent

Schaamte zegt:
Verstop jezelf. Krimp. Wees stil.
Jij bent het probleem.



Veiligheid zegt:
Je bent welkom. Adem maar.
Je mag er helemaal zijn.



♥
Je hoeft niet te kiezen voor altijd.
Elke kleine stap naar veiligheid
helpt je systeem ontspannen.
Van overleven...
naar leven. ♥

Micha Nibbelink ♥

Emotionele flashbacks ♡

Geen beelden uit het verleden.
Maar ineens overspoeld worden door gevoel, alsof het nu gebeurt.

Wat het is

Je bent in het hier en nu,
maar je lichaam en emoties
reageren alsof je weer
daar bent.

Het komt onverwacht.
Het overvalt je.
En het voelt intens echt.



Het kan voelen als:

- ♡ Intense angst of paniek
- ♡ Een knoop in je maag
- ♡ Druk op je borst
- ♡ Schaamte of minderwaardigheid
- ♡ Verdriet zonder duidelijke reden
- ♡ Machteloosheid of leegte
- ♡ Onrust in je hele lijf
- ♡ Het gevoel dat je niet kunt ontsnappen

Triggers kunnen klein zijn

Een geur. Een toon. Een blik. Een woorden. Een situatie.
Iets kleins kan iets groots in je activeren.



Een geur



Een toon



Een blik



Een situatie



Iets onvoorspelbaars

Het is geen keuze.

Je doet het niet expres.
Je lichaam probeert je
te beschermen.
Het is een overlevingsreactie,
geen zwakte.



Hoe het eruit kan zien

- ♡ Je voelt je ineens overweldigd
- ♡ Je raakt in paniek of wilt vluchten
- ♡ Je bevriest of trekt je terug
- ♡ Je kunt niet meer helder denken
- ♡ Je reageert heftiger dan je wilt
- ♡ Je schaamt je achteraf
- ♡ Je voelt je uitgeput, leeg of vlak



Wat kan helpen op dat moment

- ♡ Erken wat er gebeurt: 'Dit is een flashback'
- ♡ Breng je aandacht naar je zintuigen
- ♡ Voel je voeten op de grond
- ♡ Adem langzaam en diep
- ♡ Noem 5 dingen die je ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft
- ♡ Houd iets stevigs vast (een steen, een bal)
- ♡ Zeg tegen jezelf: 'Ik ben nu veilig'
- ♡ Blijf bij jezelf. Stap voor stap.



Na afloop

Geef jezelf tijd.
Je systeem heeft hard gewerkt
om je te beschermen.
Rust. Zachtheid. Begrip.
Je hoeft het niet alleen te doen.
Je bent niet te veel.
Je hebt iets naars meegemaakt.
En je doet je best.



Het gaat weer over.

Niet meteen. Maar het gaat over.
Elke keer een beetje sneller.
Elke keer een beetje meer jij.



Onthoud dit

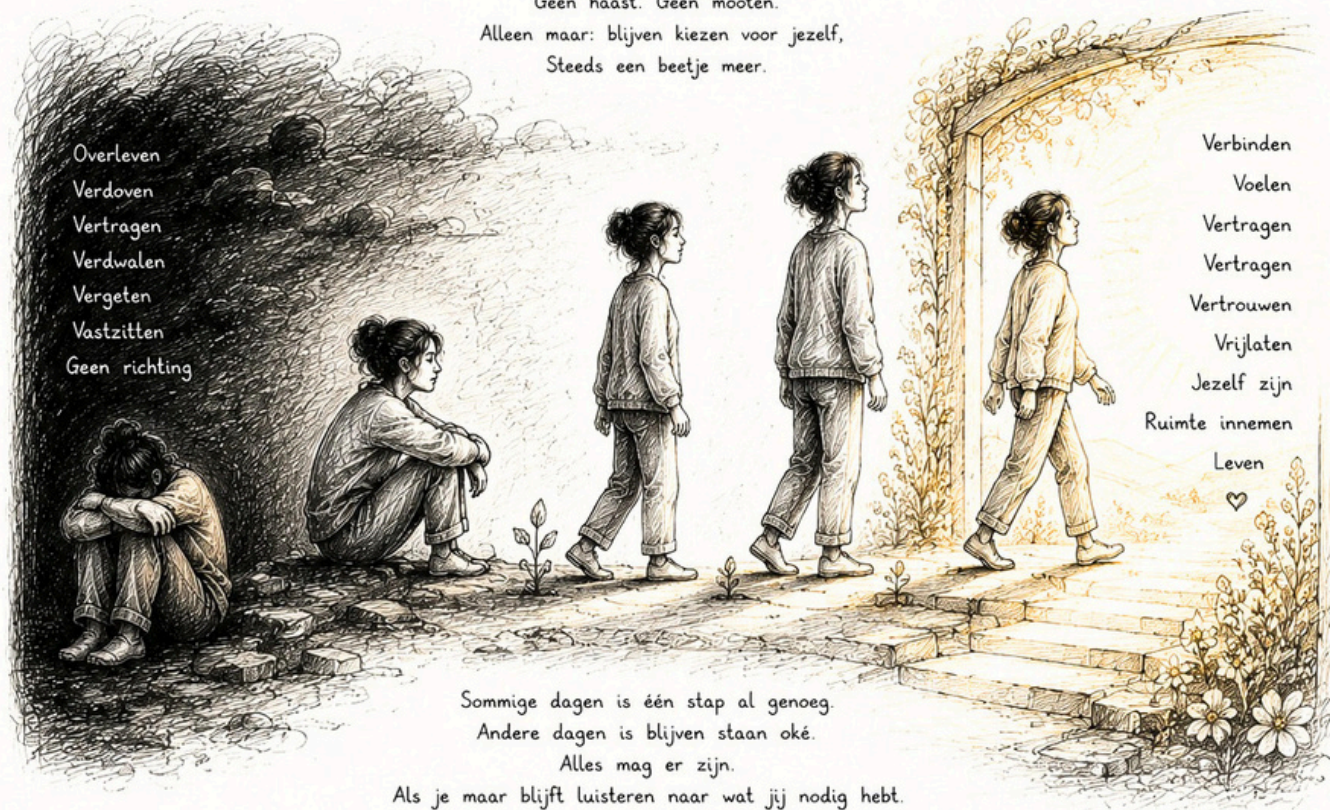
Je bent niet gek.
Je bent niet zwak.
Je bent menselijk.
Je systeem doet precies
wat het moet doen:
jou beschermen.
En jij mag nu leren:
jezelf weer troosten,
zodat je je veilig kunt voelen.



Je bent niet je verleden. ♡
Je bent hier. In dit moment. En dat moment is van jou. ♡

Herstel is geen rechte lijn. Het is een weg van kleine stapjes. ♥

Geen haast. Geen mooten.
Alleen maar: blijven kiezen voor jezelf,
Steeds een beetje meer.



Sommige dagen is één stap al genoeg.
Andere dagen is blijven staan oké.
Alles mag er zijn.
Als je maar blijft luisteren naar wat jij nodig hebt.

Kleine stappen, elke dag opnieuw:

<p>Adem. Kom terug bij jezelf.</p> 	<p>Voel wat er is, zonder te oordelen.</p> 	<p>Zorg voor je lichaam. Het draagt je elke dag.</p> 	<p>Stel grenzen. Kies voor wat goed voelt.</p> 	<p>Vraag om steun. Je hoeft het niet alleen te doen.</p> 	<p>Vier de kleine overwinningen. Ze tellen.</p> 	<p>Blijf geloven in jouw herstel. Ook als je het even niet ziet.</p> 
--	--	--	--	---	---	--

Verwacht geen perfectie:

- ♥ Terugvallen hoort erbij.
- ♥ Het betekent niet dat je faalt.
- ♥ Het betekent dat je mens bent.
- ♥ Elke keer dat je weer opstaat, ben je sterker dan je denkt.

♥



Je bent al onderweg.
En dat is prachtig.



Onthoud dit:

Je hoeft niet te haasten.
Je hoeft niet alles te hebben begrepen.
Je hoeft alleen maar de volgende kleine stap te zetten.
Naar licht. Naar jezelf.

♥

Herstel is niet het einde van je verhaal. Het is het begin van een nieuw hoofdstuk. ♥

Trauma en het masker ♡

Buitenkant: lachen en functioneren.

Binnenkant: chaos en uitputting.

Buitenkant

Hij:

- ♡ is sterk
- ♡ lost problemen op
- ♡ blijft rustig
- ♡ houdt alles onder controle
- ♡ is betrouwbaar
- ♡ zorgt voor anderen
- ♡ presteert
- ♡ maakt grappen
- ♡ doet wat moet

Wat anderen zien:

Succesvol.
Zelfverzekerd.
In controle.
Oke.



Het masker beschermt.
Het houdt je staande.

Het masker beschermt.
Het houdt je staande.

Buitenkant

Zij:

- ♡ is vriendelijk
- ♡ helpt anderen
- ♡ is positief
- ♡ blijft doorgaan
- ♡ is zorgzaam
- ♡ maakt het gezellig
- ♡ is georganiseerd
- ♡ blijft beschikbaar
- ♡ doet wat moet

Wat anderen zien:

Sterk.
Positief.
Betrouwbaar.
Oke.

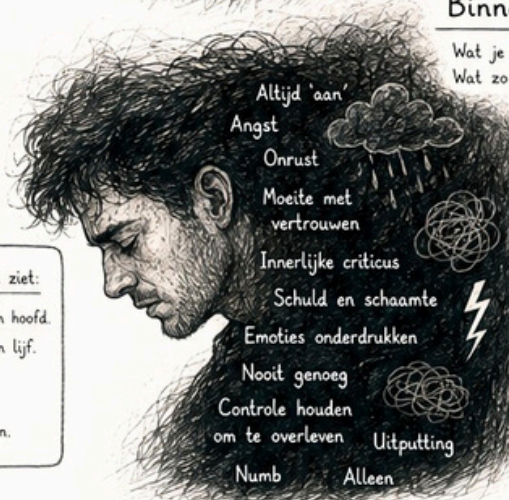


Binnenkant

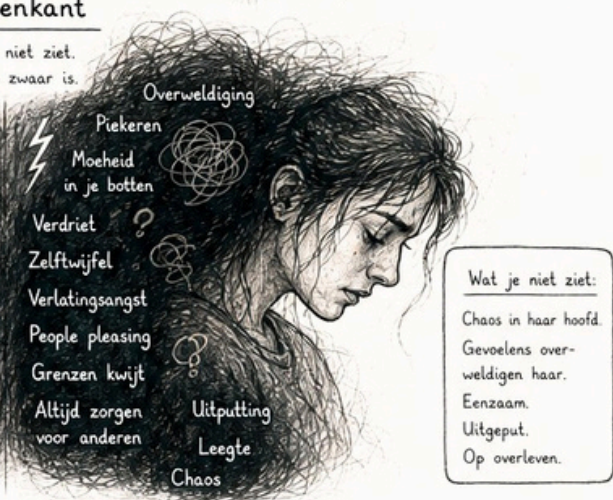
Wat je niet ziet.
Wat zo zwaar is.

Wat je niet ziet:

Chaos in zijn hoofd.
Angst in zijn lijf.
Eenzaam.
Uitgeput.
Op overleven.



Altijd 'aan'
Angst
Onrust
Moeite met vertrouwen
Innerlijke criticus
Schuld en schaamte
Emoties onderdrukken
Nooit genoeg
Controle houden om te overleven
Numb
Alleen
Uitputting



Overweldiging
Piekeren
Moeheid in je botten
Verdriet
Zelftwijfel
Verlatingsangst
People pleasing
Grenzen kwijt
Altijd zorgen voor anderen
Uitputting
Leegte
Chaos

Wat je niet ziet:

Chaos in haar hoofd.
Gevoelens overweldigden haar.
Eenzaam.
Uitgeput.
Op overleven.

De prijs van het masker

Je raakt jezelf kwijt.
Je lichaam raakt overbelast.
Relaties voelen moeilijk.
Rust voelt onveilig.
Je weet niet meer wat je nodig hebt.
Je leeft niet echt.
Je bent moe. Zo moe.



Waarom het masker? ♡

Omdat het ooit nodig was.
Om pijn te vermijden.
Om erbij te horen.
Om liefde te verdienen.
Om veilig te zijn.
Om te overleven.



De prijs van het masker

Je raakt jezelf kwijt.
Je lichaam raakt overbelast.
Relaties voelen moeilijk.
Rust voelt onveilig.
Je weet niet meer wat je nodig hebt.
Je leeft niet echt.
Je bent moe. Zo moe.



Je hoeft het masker niet in één keer af te zetten.
Het is veilig om het laagje voor laagje te laten zakken.
Bij de juiste mensen. Op jouw tempo.
♡ Je bent niet je masker. Je bent zoveel meer.



Het verschil tussen hoofd en lichaam ♥

Je hoofd wil verder. Je lichaam beschermt je.
Beide hebben ooit gelijk gehad.
Samen brengen ze je naar veiligheid.

Hoofd

zegt:

Het is voorbij.

- ♥ Logica
- ♥ Ratio
- ♥ Denkt in tijdlijn
- ♥ Wil controle
- ♥ Wil begrijpen
- ♥ Zoekt oplossingen
- ♥ Wil verder



Lichaam

zegt:

Nog niet veilig.

- ♥ Gevoel
- ♥ Sensaties
- ♥ Leeft in het hier en nu
- ♥ Slaat op in het lichaam
- ♥ Wil bescherming
- ♥ Reageert op signalen
- ♥ Heeft tijd nodig



Wat het hoofd probeert te doen:

- Je overtuigen dat het oké is.
- Zorgen dat je weer 'normaal' functioneert.
- Je voorbereiden op de toekomst.
- Dingen een plek geven.

Wat het lichaam probeert te doen:

- Je beschermen tegen herhaling.
- Gevoelde ervaringen verwerken.
- Eerst veiligheid, dan pas loslaten.
- Overleven wat te heftig was.

Je bent niet gek.
Je lichaam loopt gewoon achter op wat je hoofd al heeft begrepen.
Dat is geen fout. Dat is traumawijsheid. ♥

Integratie

Als hoofd en lichaam samenwerken,
ontstaat er echte veiligheid.
Dan mag je pas écht verder.



- ♥ Luister naar je lichaam.
- ♥ Voel wat er is, zonder te forceren.
- ♥ Geef het tijd. Geef het ruimte.
- ♥ Benoem het. Adem erbij.
- ♥ Zo bouw je van binnenuit veiligheid.
- ♥ Stap voor stap. In jouw tempo.

♥ Je hoofd wil vooruit. Je lichaam wil veilig. Samen willen ze hetzelfde:
JOU beschermen en jou thuisbrengen bij jezelf. ♥

Dit is niet het einde. Dit is jouw nieuwe begin. ♡

Niet perfect. Niet in één keer.
Maar echt. Op jouw tempo.
Met alles wat je hebt meegemaakt.
En alles wat je nu aan het loslaten bent.

Wat je hebt doorstaan

- ♡ Je hebt overleefd wat je nooit had moeten meemaken.
- ♡ Je hebt gevoeld wat te veel was.
- ♡ Je hebt volgehouden toen opgeven makkelijker leek.
- ♡ Je bent hier. Dat is groots. Echt waar.



Wat je aan het bouwen bent

- ♡ Veiligheid in jezelf.
- ♡ Vertrouwen in je gevoel.
- ♡ Grenzen die je beschermen.
- ♡ Relaties die je voeden.
- ♡ Rust in je lichaam.
- ♡ Ruimte voor wie jij echt bent.



Herstel is geen rechte lijn.
Het is een weg vol bochten, stiltes, omwegen en doorbraken.
Maar elke stap telt. Elke keuze voor jou, telt.



Wat je mag blijven onthouden ♡

Je bent niet kapot.
Je bent gevormd.

Je gevoeligheid is geen zwakte.
Het is jouw kracht.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Verbinding heelt.

Je mag trots zijn op hoe ver je al bent gekomen.

Je toekomst is niet bepaald door je verleden.
Je schrijft je eigen verhaal.

Wat je nu mag doen ♡

- ♡ Zacht zijn voor jezelf.
- ♡ Rusten zonder schuldgevoel.
- ♡ Hulp vragen als je het even niet weet.
- ♡ Kiezen voor wat je goed doet voelen.
- ♡ Je kleine overwinningen vieren.



- ♡ Vertrouwen opbouwen, stap voor stap.
- ♡ Ademen. Voelen.
- ♡ Terugkomen bij jezelf.
- ♡ Geloven dat er meer is dan alleen overleven.
- ♡ Openstaan voor licht, hoe klein ook.



Je bent al onderweg.
En dat is prachtig.



Je verhaal is nog niet af.
Maar jij bent de schrijver.
En dit keer... schrijf je vanuit liefde. Voor jezelf. ♡



Het zenuwstelsel uitgelegd

Wanneer we gevaar ervaren, reageert ons zenuwstelsel automatisch.

Het wil ons beschermen.

Er zijn vier overlevingsreacties:

FIGHT

vechten



- klaar om aan te vallen
- grenzen bewaken
- explosief of fel reageren
- adrenaline, hartslag omhoog
- wil het gevaar uitschakelen

"Ik ga dit aan."
Ik laat me niet pakken."

FLIGHT

vluchten



- weg willen uit de situatie
- vermijden, afleiden, wegrennen
- onrustig, druk, altijd 'aan'
- toekomstgericht, pleasen
- wil het gevaar ontvluchten

"Ik moet hier weg."
Ik kan dit niet aan."

FREEZE

bevriezen



- vastzitten, niet kunnen bewegen
- dissociatie, wegzakken
- geen gevoel, leegte
- schaamte, 'ik kan niets'
- het systeem sluit af

"Ik kan niets doen."
Ik ben machteloos."

FAWN

pleasen/aanpassen



- aanpassen om conflict te vermijden
- de ander boven jezelf
- jezelf klein maken
- empathie als overlevingsstrategie
- wil het gevaar sussen

"Ik doe wat jij wilt."
Dan blijf ik veilig."

Geen van deze reacties is 'fout'.
Ze hebben je ooit beschermd.



Je bent niet kapot. Je hebt overleefd.

Micha Nibbelink ♥

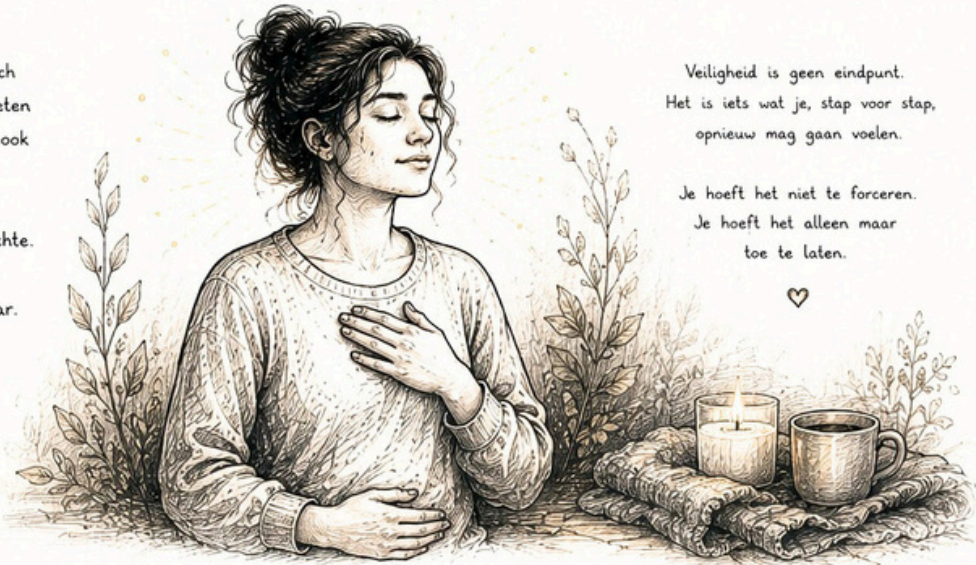
Veiligheid opnieuw leren voelen ♥

Je zenuwstelsel is niet stuk.

Het heeft bescherming gezocht. Nu mag het leren: ik ben veilig.

Je lichaam herinnert zich wat het lang heeft moeten dragen. Maar het kan ook iets nieuws leren.

Veiligheid is geen gedachte. Het is een ervaring. Klein. Echt. Herhaalbaar.



Veiligheid is geen eindpunt. Het is iets wat je, stap voor stap, opnieuw mag gaan voelen.

Je hoeft het niet te forceren. Je hoeft het alleen maar toe te laten.



Dit helpt je zenuwstelsel langzaam tot rust te komen: ♥

Verbinding



- ♥ Veilige mensen in je buurt
- ♥ Aanwezigheid zonder oordeel
- ♥ Echte aandacht
- ♥ Je gezien en gehoord voelen
- ♥ Samen zijn, in stilte of woorden

Natuur



- ♥ Buiten zijn, daglicht voelen
- ♥ De wind, zon of regen op je huid
- ♥ De aarde onder je voeten
- ♥ Het ritme van de natuur volgen
- ♥ Herinneren: jij bent natuur

Ademhaling



- ♥ Langzaam ademen
- ♥ Uitademing langer dan inademing
- ♥ Adem naar je buik
- ♥ Zuchten mag
- ♥ Adem is een brug naar veiligheid

Aanraking



- ♥ Een hand op je hart
- ♥ Jezelf vasthouden
- ♥ Warme deken, zachte stof
- ♥ Massage, knuffel, huid op huid
- ♥ Je lichaam voelt: ik ben oké

Wat er in je zenuwstelsel gebeurt als je veiligheid ervaart: ♥



Overlevingsstand
Altijd aan. Alert. Paraat.
Angst, onrust, spanning.



Een moment van veiligheid
Iets kleins. Iets echts.
Je systeem merkt het op.



Zenuwstelsel verzacht
Spanning neemt af.
Adem zakt. Je landt.



Veiligheid wordt vertrouwd
Je systeem leert:
'Dit kan ik hebben.'



Meer ruimte. Meer jij.
Je leeft niet meer alleen
om te overleven, maar
ook om te leven.

Alles mag er zijn.
Terugvallen hoort erbij.
Oude patronen komen terug.
Dat betekent niet dat je faalt.
Het betekent dat je aan het helen bent.
Wees zacht voor jezelf.



Onthoud dit:
Je hoeft het niet alleen te doen.
Zoek steun. Vraag hulp.
Blijf dichtbij wat je helpt.
Vier de kleine stappen.
Je systeem is wijs.
Het wil je beschermen.
En nu mag het leren
dat je veilig bent.



Veiligheid is geen bestemming. Het is een pad. En jij bent al onderweg. ♥

Nawoord

Als je dit boek hebt gelezen, heb je al iets heel moois gedaan:
je hebt de keuze gemaakt om jezelf beter te begrijpen.
Dat is geen kleine stap. Dat is moedig. Dat is krachtig.

Misschien heb je herkenning gevoeld.
Misschien voelde het soms confronterend.
Misschien bracht het ook opluchting, rust of hoop.
Wat het ook bij je losmaakte: het is precies goed.
Er is geen juiste of foute manier om dit proces te doorlopen.
Jij doet het op jouw manier. En dat is precies zoals het mag zijn.

Herstel is geen rechte lijn.
Het is vallen en opstaan.
Het is dagen waarin je het licht ziet,
en dagen waarop het donker nog even blijft hangen.
Beide horen erbij. Beide zijn menselijk.
Maar elke kleine stap die je zet, telt.
Hoe klein ook.
Je zenuwstelsel leert. Je hart heelt. Jij groeit.

Blijf zacht voor jezelf.
Vier je stappen. Hoe klein ze ook zijn.
Omring jezelf met wat jou voedt, ondersteunt en laat ademen.
En weet: je hoeft het niet alleen te doen.

Je bent niet je trauma.
Je bent zoveel meer.
En er is een leven mogelijk waarin je je weer veilig, verbonden
en jezelf kunt voelen.
Dat leven is niet ver weg.
Je bent al onderweg. ♡



Blijf geloven.
Blijf kiezen voor jezelf.
Blijf stappen zetten.
Je toekomst begint
met de keuzes die je
vandaag maakt.



Je bent het waard.



Micha Nibbelink

