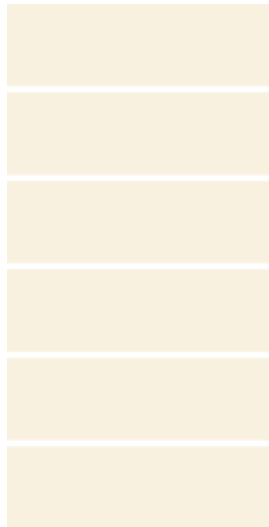


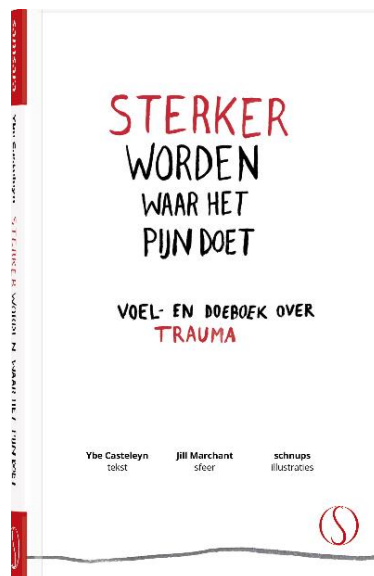


Knowledge is expensive,
but realize what stupidity can cost you!



Sterker worden waar het pijn doet

Voel- en doeboek over TRAUMA



Sterker worden waar het pijn doet is een **PRACHTIG** voel- en doeboek over **TRAUMA**. Trouwens *'n we sjilt niks* (is een Bilzers dialect *'aan wie scheelt niets'...*) om maar aan te geven dat ieder van ons het boekje eigenlijk eens zou moeten lezen. Ik ben tegelijkertijd blij én ook een beetje fier op het feit dat ik het genoeg en de eer had om samen met Ybe, als allereerste lichter, een opleiding conflictbemiddeling bij Diana Evers (Mediv) te hebben gevolgd ... Tjonge wat hebben we samen mogen oefenen, leren én vaak met onze mond opengestaan ... en ja, Ybe was toen al héél erg goed.

Sterker worden waar
het pijn doet

05.01.2018 pag.1

Dat ze dit prachtig boek heeft kunnen maken verrast mij dus niet... of liever... het verrast mij eigenlijk wel, maar dan vooral omdat het **echt zo mooi en goed is én omdat het in 'n eenvoudige mensentaal, met mooie tekeningen heel veel informatie geeft.** Ik heb er in ieder geval veel van geleerd.

In mijn rol als familiebedrijf adviseur kom ik -ook al zou je het niet denken- vrij vaak mensen, families tegen met een trauma. Een trauma bij ouders (overdragers) en/of kinderen (opvolgers) opgedaan tijdens hun kindheid (of later) en waar – zo blijkt later in het opvolgingsproces dat ik begeleid – hun trauma een grote en soms zelfs verwoestende impact kent waardoor een opvolging zeer pijnlijk en soms omwille van dit alles niet (meer) mogelijk is. Uiteraard met alle kwalijke gevolgen voor het bedrijf, de werknemers en de familie. Het is dus voor mij een mooie bijkomende hulpbron en ik heb al verschillende mensen (ondernemers) het boek kunnen aanraden.

Het woord trauma is, zo lees in de eerste pagina's, een synoniem voor **psychische pijn**: alle kwetsuren, klein of groot, die ons vanbinnen doen ineenkrimpen, alle pijntjes en pijnen die van ons **GEKWETSTE MENSEN, GEKWETSTE ZIELEN** maken. Er bestaat geen objectieve meetmethode voor trauma. De scheiding tussen 'levensbedreigend' of 'bedreigend voor de psyché' en 'niet bedreigend' is **ARTIFICIEEL.**

Een strenge straf kan traumatisch zijn. Een vernederende opmerking ook. Een horrorfilm zien op te jonge leeftijd. Het een tijd zonder je ouders moeten stellen. Je eenzaam of onbegrepen voelen als kind. Diffuse, ongedefinieerde gevoelens hebben. Verwarring. Angst. Niet geholpen worden. Opgroeien in een gezin waaraan vanalles schort. Taboes in de familie, familiegeschiedenis... Ouders die scheiden en daardoor geen ouder meer kunnen zijn. Familiedrama's (overlijdens, moord, zelfmoord). Een ongewenst kind zijn. Gepest worden. Bedreigd worden. Geslagen worden, ook 'slechts' af en toe. Uitgelachen worden op school door kinderen, leerkrachten. Bedrogen worden in de liefde. Gemanipuleerd worden door mensen die je vertrouwt. Moeten vluchten. Heel erg ziek worden. Een zwaar ongeval hebben ... Iemand die plots zomaar weg gaat. Iemand die doodgaat. Iemand zien lijden. Niet kunnen helpen... Je extreem machteloos voelen..

Het zijn allemaal voorbeelden van trauma's die even ECHT, DIEP kwetsend en beschadigend kunnen zijn als het meer bekende trio mishandeling, seksueel misbruik en verwaarlozing.

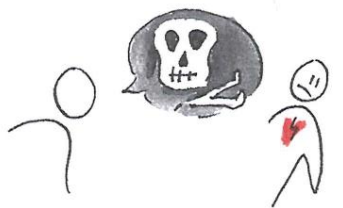


Sterker worden waar
het pijn doen

05.01.2018 pag.2

Juist omdat trauma persoonlijk is, intiem, is het belangrijk dat jij je **EIGEN PIJN** serieus neemt. Niemand anders dan jijzelf kan voelen en navoelen wat een bepaalde gebeurtenis met jou heeft gedaan. Dat je pijn ervaren hebt. Veel pijn. fysiek of psychisch. Dat je je extreem angstig, verdrietig, machteloos of boos gevoeld hebt. Alleen jij voelt dat.

Ook als je niet weet wat jou precies heeft getraumatiseerd of als je wat je hebt meegemaakt niet als een trauma zou benoemen, ook dan kan er sprake zijn van trauma. Want trauma is vaak onzichtbaar en traumatische pijn wordt vaak gebanaliseerd of diep weggestopt tot de tijd rijp is om tot traumaverwerking over te gaan..



PSYCHISCH TRAUMA
je geest en ziel beschadigd



FYSIEK TRAUMA
je lijf beschadigd

EEN MOOIE REVIEW ...

Er verschijnen elk jaar tal van boeken over trauma, zowel in binnen- en buitenland. Toch is dit boek vrij uniek in zijn soort en dit om drie (3) redenen.

Ten eerste de praktische dimensie: als uitgangspunt wordt telkens een casus uitvoerig en met veel empathie beschreven, tot achtmaal toe. De beschrijving toont hoe de therapie sessies tot de verwerking van het bewuste trauma hebben geleid.

De tweede dimensie is theoretisch: bij elke casus worden relevante theoretische intermezzo's uiteengezet en toegelicht: de theorie is dus verankerd in de praktijk en daarom erg aansprekend en begrijpelijk.

De derde dimensie is de zelfhulpdimensie. Na elke casus en bijhorende theorie worden oefeningen gegeven voor de lezer.

Na dit eerste deel over 'De impact van trauma' wordt in **deel 2** 'De mechanismen van trauma' overvloedig teruggegrepen op een viertal reeds besproken casussen, terwijl in **deel 3** 'Genezen van trauma' de zelfhulp oefeningen centraal staan. Omwille van de unieke verstrengeling van theorie en praktijk is dit boek bij uitstek geschikt voor opleidingen, workshops, beginnende therapeuten, patiënten en iedereen die interesse heeft voor de vele verschijningsvormen van trauma en traumaverwerking.

Didactisch is het boek aantrekkelijk vanwege de sfeervolle teksten van Jill Marchant en de vele, vaak ludieke illustraties. Dat het boek erg in trek is blijkt uit het feit dat er nu een handelseditie op de markt komt bij Uitgeverij Samsara en het boek tevens in een Engelse vertaling is verschenen. Gezien de didactische waarde is dit boek goed op weg een klassieker te worden.

Een aanrader voor iedereen.. Proficiat Ybe

Sterker worden waar
het pijn doet

05.01.2018 pag.3



Eddy Claesen

Familiebedrijf Adviseur - Mediator
Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Accountant - Belastingconsulent - IAB

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be