

Grip op Trauma

WERKBOEK

Ontdek wat de eerste stap is om zelf een deel van je trauma op te lossen.



www.2tangocoaching.nl

Inhoud



- Theorie over trauma **p. 3**
- Zelfreflectie & oefeningen:
Aan de slag met je tijdlijn **p. 9**
- Hoe kan paardentherapie je
helpen? **p. 18**



TRAUMA

Trauma is een emotionele reactie op een ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeluk, geweld, verlies of misbruik. Het kan ontstaan wanneer iemand iets meemaakt dat te overweldigend is om op dat moment te verwerken.

Trauma kan zowel lichamelijk als psychisch zijn, en de gevolgen ervan verschillen per persoon. Sommige mensen hebben last van flashbacks, angst, vermijding of slaapproblemen. Trauma hoeft niet altijd meteen zichtbaar te zijn; soms komt het pas later naar boven. Herstel is mogelijk, vaak met hulp van therapie, tijd en een veilige omgeving.

Trauma verwerken met behulp van paarden

Paarden zijn gevoelige dieren die feilloos reageren op lichaamstaal en emoties, zonder oordeel. Dit maakt ze ideale spiegelpartners.

Tijdens sessies leer je via het contact met het paard meer over jezelf, je grenzen, angsten en spanningen. Het paard helpt je om weer in contact te komen met je lichaam en gevoelens, op een veilige en natuurlijke manier. Zo kan er ruimte ontstaan voor vertrouwen, rust en herstel.

EMDR met de hulp van paarden is een combinatie van traumatherapie en paardencoaching.

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. In het Nederlands betekent dat zoiets als: "met oogbewegingen nare herinneringen minder heftig maken en verwerken."

Hier is een simpele uitleg:

Je praat over een nare herinnering.

Terwijl je dat doet, volg je met je ogen een vinger of een stokje dat heen en weer beweegt. Soms gebruiken we ook geluidjes of tikjes op je handen of schouders. Je brein wordt zo gestimuleerd om die herinnering op een andere manier te verwerken. Het doel is dat je er minder last van hebt. De herinnering blijft, maar voelt minder heftig of emotioneel.





wil je een sessie met
de paarden ervaren?

Als je binnen 7 dagen
je sessie boekt, krijg
je **50% korting** op je
eerste sessie!

[GA NAAR DE WEBSITE](#)



De paarden in combinatie met EMDR zorgen ervoor dat de emotie sneller zakt, dat de alarmbel in je hersenen uit gaat, dat je andere inzichten krijgt waardoor de gebeurtenis als minder heftig ervaren wordt en dat je gesteund voelt door de aanwezigheid en de zachtheid van het paard. Daarbij helpt het paard je in het hier en nu te blijven.

Wanneer je het trauma verwerkt hebt, dan is de weg vrij gemaakt om in het "nu" ook daadwerkelijk anders te doen. Je kunt als het ware weer leren omdat je niet meer in een overlevingsmechanisme vast zit. Wanneer je aan het overleven bent heb je namelijk geen ruimte om te leren. Na EMDR is die ruimte er wel en gaan we aan de slag met wat je nu anders zou kunnen of willen doen in plaats van je overlevingsreactie.

Met de hulp van paarden kun je goed oefenen met nieuw gedrag omdat zij je spiegelen. Hierdoor weet je precies wat het effect van jouw gedrag op de ander is en welke gevolgen dit heeft voor jezelf. Dat maakt dat je bewuste keuzes kunt gaan maken over wat je wel of niet wilt.

Ik neem je graag mee de diepte in in de theorie. Als je met dit werkboek aan de slag gaat, hoop ik dat je nieuwe inzichten krijgt over jezelf.



Liefs,
Brenda

brenda@2tangocoaching.nl

Eerst een stukje theorie...

HOE WERKT TRAUMA?

Trauma kan het begin zijn van een herhalend patroon omdat het invloed heeft op hoe iemand de wereld, zichzelf en anderen ziet. Wanneer een traumatische ervaring niet volledig wordt verwerkt, blijft het als het ware "vastzitten" in het zenuwstelsel. Hierdoor kunnen mensen onbewust situaties, relaties of gedragingen aantrekken of herhalen die lijken op het oorspronkelijke trauma.

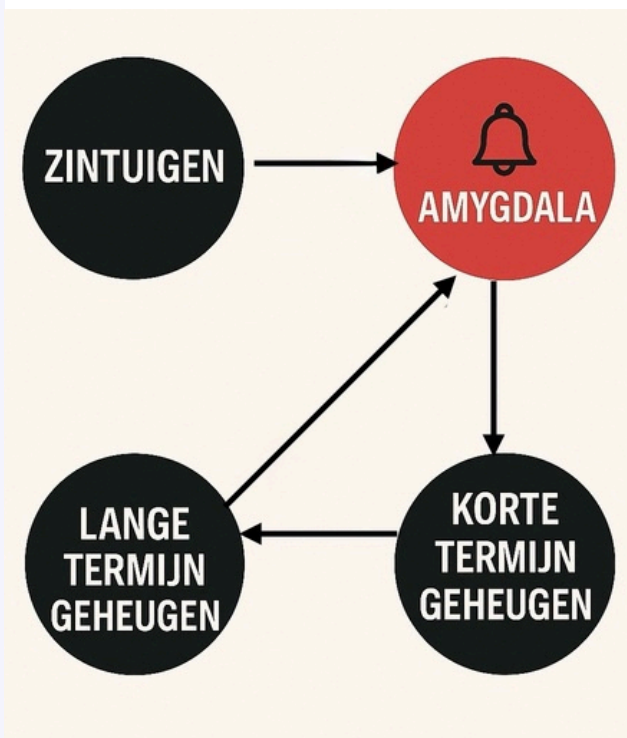
Bijvoorbeeld: iemand die vroeger niet gezien/gehoord werd, kan later moeite hebben met grenzen en zichzelf steeds in relaties vinden waarin diezelfde verwaarlozing terugkomt. Dit gebeurt vaak niet bewust, maar omdat het brein en lichaam op zoek gaan naar herkenning, zelfs als dit onveilig is. Het patroon voelt vertrouwd, en daarom wordt het herhaald, totdat je er bewust van wordt en er ruimte ontstaat voor verandering en heling

Het doorbreken van zulke hardnekkige patronen begint vaak met bewustwording en de moed om naar je pijn te kijken. Door het trauma stap voor stap te verwerken, bijvoorbeeld met EMDR gecombineerd met paarden, kun je ruimte maken voor heling.

Je hoeft het niet alleen te doen. Naarmate je oude wonden verzacht en het zenuwstelsel tot rust komt, ontstaat er steeds meer vrijheid om andere keuzes te maken. Keuzes die wél goed voelen, en die je dichterbij jezelf brengen.



verwerking van gebeurtenissen



Links zie je een afbeelding van hoe gebeurtenissen in ons brein worden verwerkt. Ik neem je mee aan de hand van een voorbeeld in hoe het werkt.

Bijvoorbeeld: stel je voor - je huis staat in brand. Dat weet je omdat je deze gebeurtenis via al je zintuigen waarneemt. Je ogen zien rook en vuur, je neus ruikt brandgeur, je hoor een knetterend geluid... In je brein gaat er direct een signaal naar je amygdala

Daar wordt een grove schatting gemaakt op wel of geen gevaar. Je amygdala geeft een alarm, want vuur is gevaar. Ook wordt er direct bepaald welk overlevingsinstinct het beste ingezet kan worden: vechten, vluchten of verstarren.

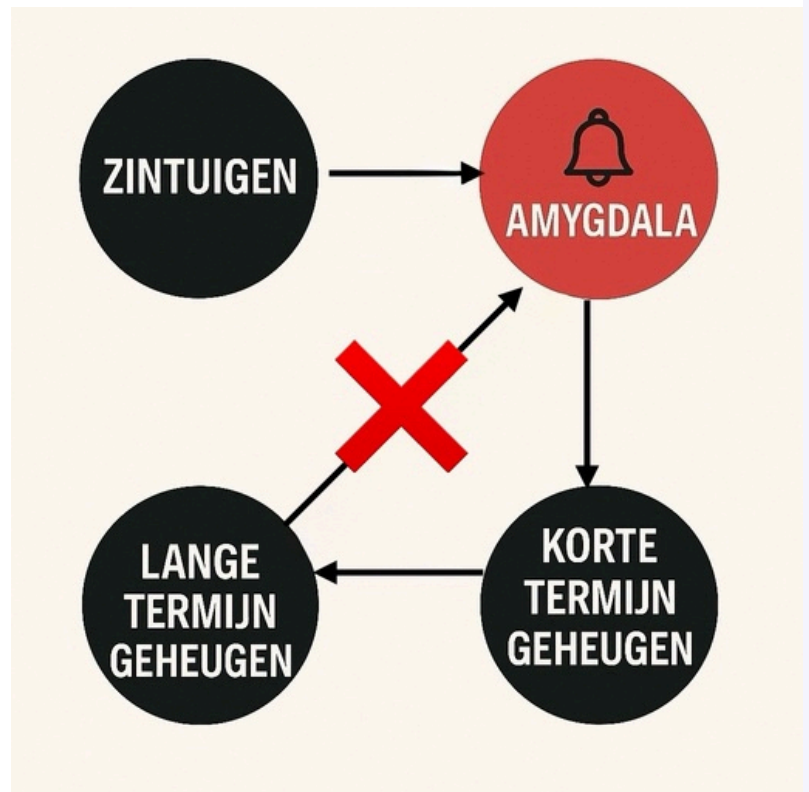
Je vlucht het huis uit. Het signaal gaat door naar je kortetermijngeheugen. Daar wordt er meer context bepaald. Is het een prullenbak die in de fik staat of staat het hele huis in lichterlaaie. Is het vuur klein of groot, dichtbij of ver weg.

Wanneer je voldoende basis vertrouwen in jezelf hebt, een steunend netwerk, voldoende rust en slaap dan gaat er na ongeveer 6 weken een signaal naar je langetermijngeheugen. Daar zit ook je taal en dan kun je er pas echt goed woorden aangeven. Van daaruit gaat er een signaaltje terug naar je amygdala. Het gevaar is geweken, de alarmbel kan uit.

Als verwerking niet plaats vindt

Rechts zie je een afbeelding van wat er gebeurt als verwerking stagneert. Hetzelfde voorbeeld...

Stel je voor - je huis staat in brand. Dat weet je omdat je via al je zintuigen deze gebeurtenis waarneemt. Je ogen zien rook en vuur, je neus ruikt brand geur, je hoor een knetterend geluid. In je brein gaat er direct een signaal naar je amygdala.



Daar wordt een grove schatting gemaakt op wel of geen gevaar. Je amygdala geeft een alarm, want vuur is gevaar. Ook wordt er direct bepaald welk overlevingsinstinct het beste ingezet kan worden: vechten, vluchten of verstarren. Je vlucht het huis uit. Het signaal gaat door naar je kortetermijngeheugen. Daar wordt er meer context bepaald.. Is het een prullenbak die in de fik staat of staat het hele huis in lichterlaaie. Is het vuur klein of groot, dichtbij of ver weg.

Nu heb je **onvoldoende** basis vertrouwen in jezelf, **geen** steunend netwerk, **onvoldoende** rust en slaap. Dan blijft de gebeurtenis als het ware hangen in het kortetermijngeheugen. Je alarmbel gaat daardoor ook niet uit. Je blijft daarom steeds alert, en in een overlevingsmechanisme hangen. Je grijpt daar telkens naar terug wanneer er iets gebeurt wat je herinnert aan de brand.

Zo kan het zijn dat jij overdreven, boos of angstig (vechten, vluchten, verstarren) reageert de eerstvolgende keer dat iemand een eitje bakt en die laat aanbranden. Deze reactie zien we vaker bij trauma: de amygdala is alert en je brein geeft signalen af alsof jij nu (weer of nog steeds) in gevaar bent.

A photograph of a farm scene with several horses resting on a sandy or dirt ground. In the background, there is a wooden fence, trees, a barn, and a silo under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

OPDRACHTEN &
REFLECTIE

Aan de slag met
je eigen tijdlijn

Het belang van je tijdlijn

Het maken van een tijdlijn van je leven is een krachtig hulpmiddel in het verwerken van trauma. Zeker bij complexe of vroegkinderlijke trauma's, kan het ordenen van je levensverhaal helend, verhelderend en regulerend werken. Hier zijn de belangrijkste redenen waarom dit zo belangrijk is:

1. Overzicht en grip op je levensverhaal

Trauma zorgt vaak voor fragmentatie van herinneringen: losse flarden, gaten in je geheugen, of verwarring over volgorde. Een tijdlijn helpt om:

- Gebeurtenissen op een rij te zetten
- Inzicht te krijgen in patronen
- Grip te krijgen op wat er wanneer gebeurde

"Wat is er met mij gebeurd?" verandert langzaam in: "Ik begrijp hoe mijn leven is verlopen."

2. Integratie van losse delen

Bij trauma raken ervaringen vaak "losgekoppeld" van context, gevoel of taal. Door een tijdlijn te maken, verbind je:

- Denken, voelen en herinneren
- Het kind dat je was met de volwassene die je nu bent
- Verlies, pijn én veerkracht

3. Beter kunnen vertellen wat je hebt meegemaakt

Een tijdlijn geeft je woorden, structuur en houvast. Dat is essentieel als je met een coach, therapeut of begeleider werkt. Het maakt het makkelijker om je verhaal te delen op jouw tempo.

4. Zicht op herhaling en overlevingsstrategieën

Je kunt gaan herkennen:

- Welke situaties je stressreacties triggeren
- Welke overlevingsmechanismen je hebt ontwikkeld (een vorm van) vechten, vluchten en/of verstarren
- Hoe bepaalde thema's of patronen zich herhalen



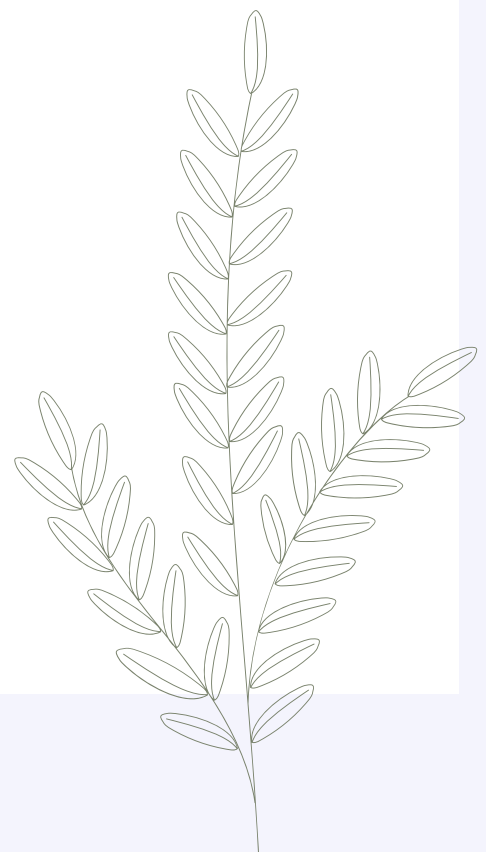
Het belang van je tijdlijn

5. Zelfcompassie en erkenning

Wanneer je alles op een rij ziet, wordt vaak zichtbaar:

- Hoe jong je was toen het gebeurde
- Hoe je hebt overleefd
- Hoe veel je hebt meegemaakt

Dat kan zorgen voor diepe erkenning en mildheid naar jezelf toe. In plaats van schaamte of zelfverwilt ontstaat er meer begrip.



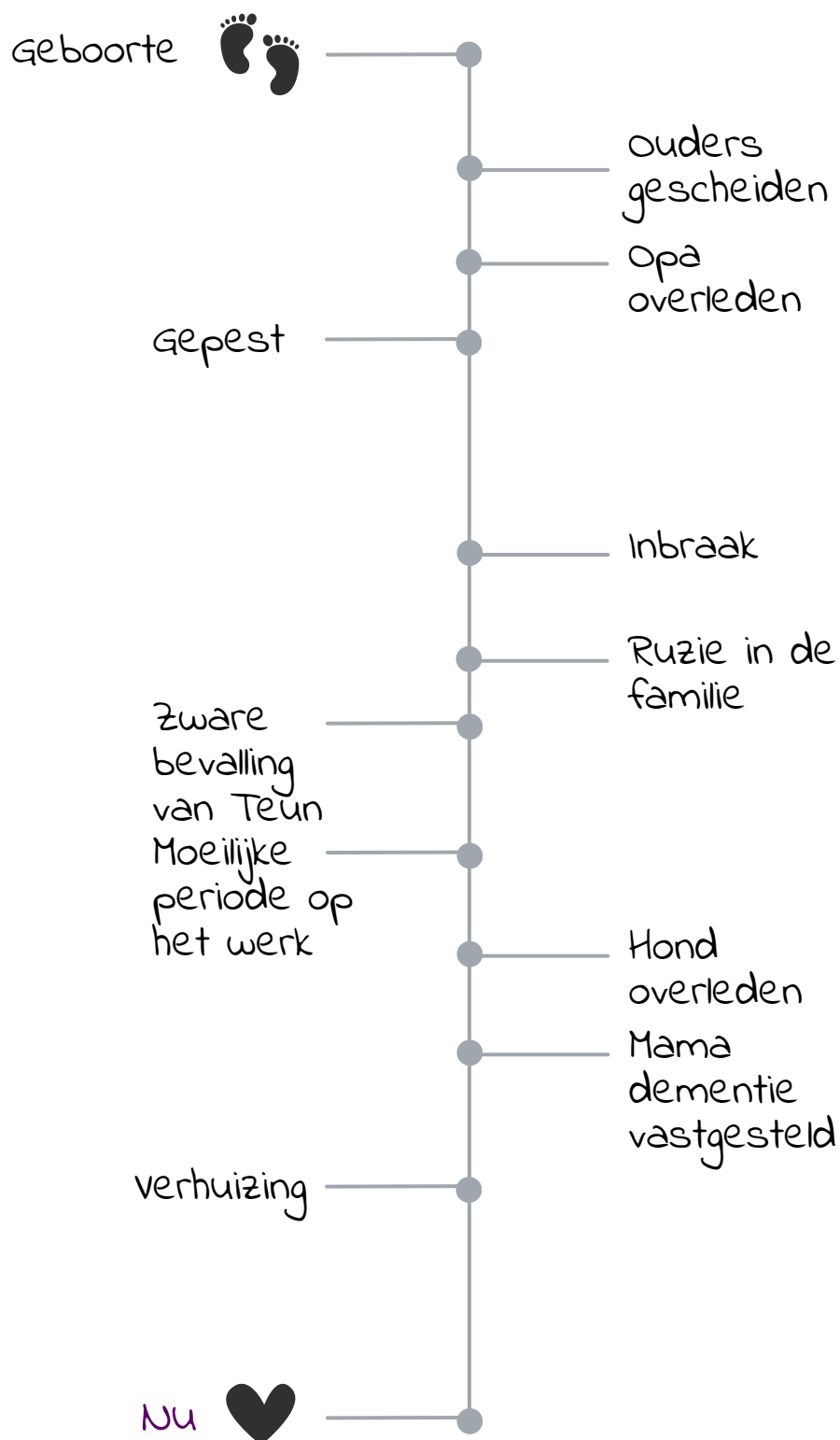
Opdracht 1: Maak je tijdlijn

Vul hieronder je eigen tijdlijn in. Je begint bij je geboorte en je eindigt bij het nu. Vul alle gebeurtenissen in die pijnlijk voor je zijn geweest en probeer ze zoveel mogelijk in chronologische volgorde te zetten. Je vindt een voorbeeld op de volgende pagina



Tijdslijn - een voorbeeld

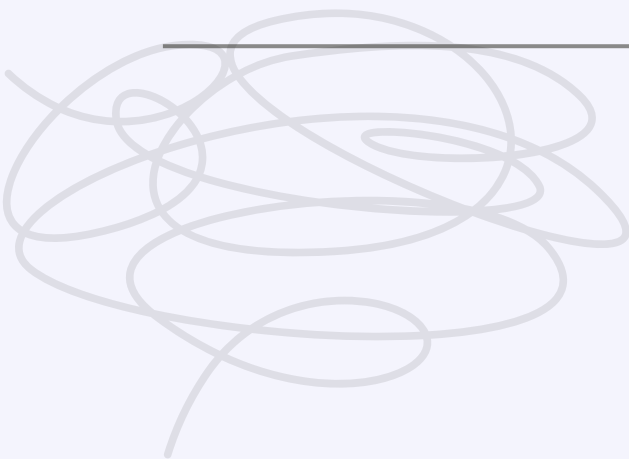
Dit is hoe een tijdslijn eruit zou kunnen zien:



Opdracht 2: Geef er een cijfer aan

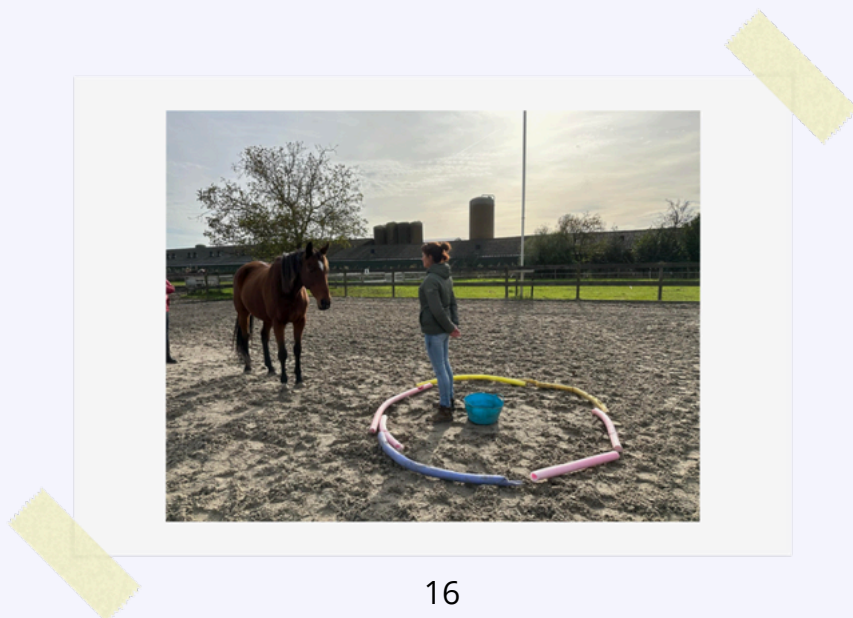
Het geven van een cijfer per gebeurtenis op een schaal van 0 tot 10 (waarbij 0 = neutraal en 10 = ondraaglijk om aan terug te denken) is een waardevolle oefening bij trauma. Hierdoor ontdek je welke gebeurtenissen nog veel pijn of spanning oproepen. Geef nu de gebeurtenissen op jouw tijdlijn een cijfer van 0-10. Belangrijk om te weten is dat cijfers geen oordeel zijn maar een hulpmiddel. Je mag twijfelen, schommelen of terugkomen op een cijfer. Het gaat om bewustwording, niet om 'goed' of 'fout'.

JOUW GEDACHTES:



Opdracht 3: herken je er een rode draad in?

Zoals je nu weet trekt trauma, trauma aan. Doordat je op een bepaald thema bepaalde ingrijpende gebeurtenissen hebt meegemaakt is het waarschijnlijk dat je meerdere gebeurtenissen herkent die met hetzelfde thema te maken hebben. Bijvoorbeeld; stel er staat op je tijdlijn dat je gepest bent op school (thema: grenzen) dan kan het goed zijn dat je nog meer gebeurtenissen op je tijdlijn hebt staan waar mensen over je grenzen gingen of waar je niet gehoord/gezien werd. Ga eens na welk(e) thema('s) jij herkent



Opdracht 4: Hoe herhaal je het gedrag van vroeger?

Het is zinvol om te kijken waar je gedrag van vroeger zich nu herhaalt, omdat oude overlevingsstrategieën zoals pleasen, vermijden of controleren (allemaal vormen van vechten/vluchten/verstarren) vaak onbewust actief blijven, ook als ze je niet meer dienen. Door deze patronen te herkennen, krijg je inzicht in waar je jezelf nog beschermt tegen oude pijn en ontstaat ruimte om bewust andere keuzes te maken die beter passen bij wie je nu bent. Zo voorkom je dat het verleden onbewust je heden blijft sturen.

TOEN

Hield ik mijn mond in de klas
omdat ik bang was om
uitgelachen te worden

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

NU

Deel ik liever mijn mening niet
omdat ik bang ben dat
anderen er iets van vinden

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

VS



Hoe nu verder?

1

Kies één patroon om mee te werken. Begin klein en concreet, bijvoorbeeld door te oefenen met grenzen stellen of je emoties serieus nemen.

2

Zoek steun waar nodig. Bespreek je inzichten met een coach, therapeut of vertrouwd persoon; heling hoef je niet alleen te doen.

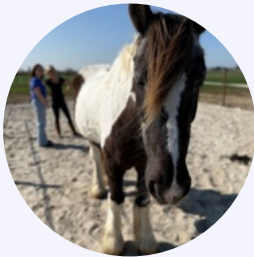
3

Creëer nieuw gedrag vanuit bewustzijn.
Vervang oude overlevingsreacties stap voor stap door keuzes die passen bij wie je nu bent, niet bij wie je moest zijn.

Nu je inzicht hebt in je gebeurtenissen en patronen, kun je verder met deze drie stappen

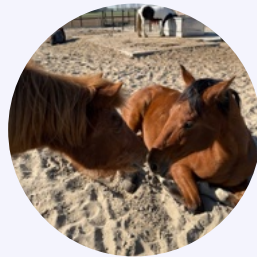
Hoe kan therapie met paarden je helpen?

Nu je bewust bent van jouw eigen thema's weet je waar je aan moet werken. Paardentherapie kan heel krachtig zijn in het verwerken van trauma's, zeker als je in de werkboek hebt ontdekt dat pijnlijke of onverwerkte ervaringen jouw heden bepalen



SPIEGELEN

Paarden reageren direct op jouw lichaamstaal, emoties en energie, zonder oordeel. Ze kunnen daardoor op een veilige manier zichtbaar maken wat er onbewust bij jou speelt zoals angst, verdriet of spanning. Dit kan inzicht geven in hoe trauma zich nog steeds uit in jouw gedrag of gevoel.



LICHAAMSGERICHT

Trauma zet zich vaak vast in het lichaam. Paardentherapie helpt je om weer te voelen wat er in je lichaam gebeurt en hoe je jezelf kunt reguleren. Bijvoorbeeld door EMDR, ademhaling, vertraging, of aanraking met het paard. Dat bevordert ontspanning en helpt je zenuwstelsel om trauma's los te laten



GRENZEN

Trauma beschadigt vaak je gevoel van veiligheid en vertrouwen. In contact met een paard leer je stap voor stap weer verbinding maken, je eigen grenzen voelen én aangeven. Omdat paarden reageren op jouw grenzen (of het ontbreken daarvan), kun je op een directe manier oefenen met zelfregie en assertiviteit.



Waarom bij ons?

UNIEKE COMBINATIE VAN BEWEZEN EN ERVARINGSGERICHTE THERAPIE

Wij combineren evidence-based methodes zoals EMDR met practice-based therapie met paarden, waardoor je zowel mentaal als fysiek en emotioneel wordt aangesproken. Deze aanpak maakt onze behandeling diepgaand én effectief, juist bij trauma, dat vaak op meerdere lagen doorwerkt.

KRACHT VAN PAARDEN ALS SPIEGEL

Paarden reageren puur en direct op wat je (onbewust) uitstraalt. Ze geven onmiddellijke feedback op spanningen, grenzen en emoties. Dit helpt je om sneller tot inzichten te komen, oude patronen te herkennen én te oefenen met nieuw gedrag in een veilige, niet-oordelende omgeving.



Trust yourself.



Waarom bij ons?

DESKUNDIGE EN ERVAREN THERAPEUTEN

Ons team bestaat uit professionals met minimaal een HBO-opleiding én jarenlange ervaring in de hulpverlening. Dat geeft jou de zekerheid van vakbekwame begeleiding die snapt wat trauma inhoudt én hoe je het verantwoord behandelt. De combinatie van inhoudelijke expertise en onze liefde voor paarden is bijzonder krachtig.

VERGOEDING EN TOEGANKELIJKHEID

Omdat onze therapie (gedeeltelijk) vergoed wordt vanuit de aanvullende verzekering, is onze hulp voor jou ook financieel toegankelijk. Je kunt nu écht de stap zetten naar herstel en persoonlijke groei.



Trust yourself.

A person in a white long-sleeved shirt and dark pants is hugging a brown horse from behind. The horse is standing in a field with a white rope in the foreground. The background is a bright, hazy landscape under a clear sky.

Healing is hard.
But so is constantly,
desperately trying
to hold yourself
together.

A background image showing two women in a paddock with horses. One woman on the left is wearing glasses and a black shirt, holding a lead rope. The other woman on the right is seen from the back, wearing a patterned shirt and dark pants. They are standing next to a dark horse. In the background, there is a fence and some trees.

wil je een sessie met
de paarden ervaren?

Als je binnen 7 dagen
je sessie boekt, krijg
je **50% korting** op je
eerste sessie!

[GA NAAR DE WEBSITE](#)



wat anderen zeggen

"We kwamen eigenlijk voor ons zoontje van 10, die vastliep in boosheid en angst. Maar al snel zagen we: hij droeg dingen die eigenlijk bij ons hoorden. De therapeuten betrokken niet alleen hem, maar ook ons — mij en mijn man. We leerden hoe onze eigen trauma's doorwerken in ons ouderschap. Dat was confronterend, maar ook bevrijdend. Hoe meer wij konden helen, hoe meer ruimte er voor hem kwam om gewoon kind te zijn. De paarden hielpen ons allemaal op een manier die je met woorden bijna niet kunt uitleggen. We zijn dichterbij elkaar gegroeid en zien ons zoontje nu met veel meer rust en veerkracht in het leven staan."

Mandy, moeder van T. (10)

"Ik had al van alles geprobeerd om mijn trauma's te verwerken, maar pas toen ik met de paarden ging werken, begon ik écht iets te voelen. Het paard reageerde op mij zonder woorden, dat raakte me diep. Met de begeleiding van Brenda voelde ik me veilig om stap voor stap mijn verleden aan te kijken. Ik heb weer vertrouwen in mezelf en in anderen. Deze therapie heeft mijn leven veranderd."

Sanne, 32 jaar

Je hoeft het niet alleen te doen

Brenda is de eigenaar van therapeutisch centrum 2tango. Samen met ons paardenteam en met ons mensenteam helpen we jou het beste uit jezelf te halen. Met onze jarenlange ervaring en levenslange liefde voor paarden helpen we jou om trauma en hechtingsproblematiek te verwerken.

Samen gaan we aan de slag om patronen, angsten, verdriet, boosheid en beperkende gedachten los te laten, zodat je weer volop in het leven kunt gaan staan en vol zelfvertrouwen je leven leeft. We willen zoveel mogelijk mensen in Nederland laten ervaren hoe krachtig en helend het is om met paarden te werken en daarmee hun basisvertrouwen en balans te herstellen.

We leven onze droom: een landgoed met therapeutisch expertise centrum waar je helemaal mag zijn wie je bent, waar je gezien en gehoord wordt en waar je zo lang als nodig is kunt zijn. Een centrum waar het draait om jou en waar jij en het werken met paarden centraal staan zodat we samen op diepe lagen aan jouw gezondheid kunnen werken. Dat doen we door zowel evidence based als practice based interventies te combineren en aan te bieden. Kortom we doen wat werkt! En dat doen we samen, met jou en met de paarden.



Contact:

www.2tangocoaching.nl

brenda@2tangocoaching.nl

