

# Loslaten



Een programma over  
traumaverwerking en loslaten



# Loslaten

## Een programma over traumaverwerking en loslaten

**Loslaten** is een begeleidend programma voor traumaverwerking bij mensen met een hardnekkig en/of complex trauma. In dit programma worden psychotherapie en paardencoaching nauwkeurig op elkaar afgestemd en aangeboden. In een groep van maximaal zes deelnemers werken we toe naar verwerking, innerlijke rust en verlichting van de draaglast.

De kracht van dit programma ligt in het samenvoegen van kennis uit de reguliere ggz en begeleiding op gevoelsniveau met hulp van een kudde paarden.

### **Systemisch werken met paarden**

Centraal staat dat er systemisch wordt begeleid met de paarden. Dit houdt in dat we ervan uitgaan dat alles een oorsprong heeft, iedereen een plek heeft, en dat er ordening en balans is.

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 van binnen en buiten congruent is.

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.

Waar nodig of gewenst wordt aanvullende psychotherapie geboden. De behandelingen kunnen bestaan uit EMDR, cognitieve gedragstherapie (CGT) of acceptance and commitment therapy (ACT). De sessies passen binnen de denkbeelden van de positieve psychologie en sluiten nauw aan op de reis die de deelnemers maken.

## Basis van het programma

Het programma bestaat uit zestien bijeenkomsten. In deze bijeenkomsten komen we eens per maand in een veilige omgeving samen. Naast de groep, begeleider Marjolijn van Dieren en GZ-psycholoog en Practitioner EMDR Europe Mike van As, is alleen de kudde paarden op het terrein aanwezig. Alles wat in de groep besproken wordt is absoluut vertrouwelijk.

Tijdens een persoonlijke intake wordt er naar de wensen en doelstellingen van de deelnemers gevraagd. Deze doelstellingen zijn de basis voor gerichte interventies die gedurende het programma loslaten plaats zullen vinden. De deelnemers ondersteunen elkaar tijdens de sessies. De gerichte interventies worden door Mike en Marjolijn uitgevoerd. Vaak ontstaat er herkenning bij de deelnemers. Dit werkt positief door in de verwerking en het herstel van het trauma. Het uiteindelijke doel is dat de deelnemers innerlijke rust en balans vinden en een volgende stap in het leven kunnen zetten.

De weken tussen de maandelijkse bijeenkomsten zijn nodig om de werking te kunnen integreren. Dit traject maakt namelijk veel los bij de deelnemers. Vooraf wordt daarom gevraagd of er gecommuniceerd mag worden met een eigen behandelaar. Is er geen eigen behandelaar? Dan kijken we in overleg naar wat er nodig is en neemt Mike als GZ-psycholoog de rol als regiebehandelaar op zich.



# 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 en GZ-psycholoog Mike van As

De deelnemer wordt gevraagd om het levensverhaal aan de hand van een reeks vragen te beschrijven. Dit is de basis van ons intakegesprek.

Daarnaast wordt er een vragenlijst aangeboden om later na te kunnen gaan hoe de deelnemer zich heeft ontwikkeld en waar nieuwe accenten in het begeleidings- en behandelingstraject moeten worden gelegd.

Samen stellen we een 'behandelovereenkomst' op met daarin de doelen die de deelnemer wil gaan behalen.

## Dag 1 Kennismaking

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

Mike 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 Familieopstelling**

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 meer generationeel 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 o.a.:

- 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.

#### **Dag 5 Innerlijk kind**

In ieder van ons zit een innerlijk kind. We zijn allemaal jong geweest en velen van ons hebben trauma ervaren. Om ons te beschermen voor toekomstige pijn proberen we deze tijd te vergeten. Iedere keer dat we in aanraking komen met deze ervaring laten we onszelf geloven dat we de pijn niet kunnen dragen. We stoppen de gevoelens en herinneringen van dit innerlijke kind daarom diep weg in ons onderbewuste. Het kan zijn dat je dit kind al vele jaren niet hebt willen ontmoeten. Tijdens deze dag maken we echter plaats voor de ontmoeting.

Ieder kind heeft emotionele basisbehoeften, zoals geborgenheid en veiligheid. Het kan zijn dat hier, om welke reden dan ook, niet altijd aan voldaan is. Dat kan op latere leeftijd tot steeds weer terugkerende problemen (patronen) leiden. Het gaat om de volgende basisbehoeften:

- een veilige band met andere mensen hebben
- duidelijke grenzen en leiding krijgen
- eigen keuzes maken en onafhankelijk mogen zijn
- spontaniteit en plezier kunnen uiten
- vrijheid om behoeften en emoties te uiten

**Doel:** we kijken naar het ontstaan van de patronen en waar in de jeugd welke basisbehoeften niet zijn vervuld. Met elkaar en met de paarden gaan we ervaren hoe deelnemers het innerlijke gekwetste, eenzame of boze kind kunt omarmen en omhullen. We leren dus het herkennen van emotionele behoeften, deze accepteren en hoe hieraan te voldoen.

#### **Dag 6 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. Voorafgaand aan deze dag zijn er vragenlijsten ingevuld om na te gaan welke stappen al zijn ondernomen en waar nog uitdagingen zitten. We gaan samen na of de behandelovereenkomst nog steeds goed past of moet worden bijgesteld.

### **Dag 7 Veiligheid en vertrouwen**

De basis van vertrouwen en veiligheid ligt in iemand zelf. Trauma verbrijzelt veilige aannames over de wereld om iemand heen. Een gevolg hiervan kan zijn dat er innerlijke fragmentatie en emotionele splitsing in de persoon ontstaan. Emoties die te overweldigend zijn om te kunnen verwerken, worden afgesplitst van het denken en voelen. Ze worden als het ware bevroren en in gefragmenteerde toestand opgeslagen op een afgesloten plek in het brein; het onderbewuste. Daarom kunnen mensen niet of met veel moeite bij (het delen van) herinneringen aan het trauma. Maar de lading is nog steeds aanwezig. Je ziet 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 meer inzicht in wat er bij hun leeft en hoe ze dit kunnen veranderen.

### **Dag 8 Het zieke en gezonde deel**

We gaan deze dag werken met het getraumatiseerde 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, de pijn en patronen van dat moment. Het overlevingsdeel besteedt alle energie aan het wegdrücken 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. Daarom zijn mensen met een onverwerkt trauma in staat om een 'gewoon' leven te kunnen leiden. Dat doen ze met hun 'gezonde' deel.

**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 mensen met trauma een behoefte aan rust en balans hebben. We gaan tijdens deze dag dus het gezonde deel versterken!

### **Dag 9 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 10 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 de gebieden schaamte en schuld. Deze dag geeft op een diep niveau begrip, erkenning en ontspanning.

### **Dag 11 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 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.

Hoe gaan de deelnemers verder? Hoe houd je als geheel mens vast aan je kracht en je kwaliteiten?

**Doel:** integreren van het traject met tips om de winst te behouden. Dit wordt gedaan door de deelnemers te laten vertellen wat Loslaten voor hen betekent. Het is duidelijk welke signalen de deelnemers laten zien die helpen om actie te ondernemen om in hun persoonlijke kracht te blijven. Hier nemen we de tijd voor. Tevens sluiten we met z'n allen af tussen de paarden.

Tijdens een programma vinden er meerdere sessies per dag plaats. De draagkracht van elke deelnemer wordt daarbij goed in de gaten gehouden. Er is altijd ruimte voor een rustmoment. Ook kan het voorkomen dat er een of meer individuele sessies EMDR, ACT of CGT worden ingevoegd.

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).



Loslaten wordt deskundig begeleid door paardencoach Marjolijn van Dieren en GZ-psycholoog en EMDR-therapeut Mike van As.

## Coach Marjolijn van Dieren



Marjolijn werkt al haar hele leven met paarden. De laatste twintig jaar was zij hulpverlener in de executieve dienst, waarvan ze elf jaar bij de bereden politie werkte. Ze heeft haar instructeursdiploma en volgde een viertal opleidingen om de mensen die bij haar en haar kudde komen op professionele wijze in een veilige omgeving te begeleiden.

Marjolijn en haar kudde coachten al honderden mensen op hun pad naar innerlijke balans. Deze coachingssessies zijn niet alleen voor mensen met trauma, maar bijvoorbeeld ook voor teamopstellingen binnen een organisatie, ter ondersteuning van kinderen, en voor hulpverleners.

## Mike van As



Mike is BIG geregistreerd GZ-(gezondheidszorg) psycholoog en EMDR-therapeut. Dit doet hij voor alle leeftijdscategorieën, van heel jonge kinderen tot mensen op leeftijd. Hij heeft jaren voor de klas gestaan en is als GZ-psycholoog betrokken geweest bij kinderen en jongeren met beperkingen in de regio IJsselland. Zijn praktijk voor psychologie, Educare genaamd, bevindt zich in Zuidwest-Drenthe van waaruit hij vanuit de kaders van 'positieve psychologie' werkt.

Mike en Marjolijn werken al langere tijd succesvol samen door te kijken naar wat de mens nodig heeft. Zij bundelen hun krachten in dit holistische programma.

## Locatie

Loslaten vindt plaats in Veessen, Gelderland bij Van Dieren Coaching. Dit is een geweldige locatie middenin de natuur. De locatie ademt rust, ruimte en veiligheid en biedt de mogelijkheid om ook individueel een sessie psychotherapie in te plannen.

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. De deelnemer dient dit zelf te organiseren.

Een dagprogramma bevat standaard:

- een gezonde lunch
- koffie of thee
- wat lekkers

Dieetwensen en allergieën zijn natuurlijk altijd bespreekbaar.

## Kosten

De prijs is op aanvraag.





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  
[www.vandierencoaching.nl](http://www.vandierencoaching.nl)

### Van Dieren Coaching

De Stege 7  
8194 LP Veessen



Kijk voor meer informatie over Educare, praktijk voor  
psychologie op [www.educareonline.nl](http://www.educareonline.nl)

### Educare - praktijk voor psychologie

Veldkamp 77  
7971 BX Havelte

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