

E-BOOK | Wat niemand je vertelt over trauma - en de vier grootste misverstanden

INHOUD

- Inleiding Waarom dit e-book
- Mijn verhaal
- De 4 grootste misverstanden over trauma
- Wat dan wél werkt (en wat dus níét)
- Zo werkt het **Intensief** traject
- Klaar om écht los te breken?

Voorwoord

Wanneer je dit leest, is de kans groot dat je ergens op vastloopt. Misschien voel je al een tijd dat het niet lekker stroomt. Je bent moe van het aanstaan, van het pleasen, aanpassen, twijfelen, doorgaan op de automatische piloot, en diep van binnen weet je: *zo wil ik het niet meer*.

Je bent er klaar mee. Niet met alles, maar wel met dit. Met dat gevoel van steeds maar doorgaan terwijl je lijf "nee" zegt. Klaar met zoeken naar oplossingen die oppervlakkig iets doen, maar het niet echt veranderen.

Je verlangt naar iets anders. Iets wat wél klopt. Rust in je hoofd, ruimte in je lijf, heldere keuzes, stevige grenzen, en het gevoel dat je leven weer van jou is.

Ik weet hoe dat voelt. Ik leefde jarenlang een leven dat voor de buitenwereld klopt, maar vanbinnen zat ik vast. Pas toen ik mijn diepste pijnen durfde aan te kijken, en de verlangens en gevoelens daaronder ruimte gaf, ontdekte ik hoe trauma effect heeft op alles: je gedrag, je energie, je relaties, je leven.

Maar ik ontdekte ook iets anders. Dat er een effectieve oplossing is om los te komen van wat je al die tijd, bewust of onbewust, met je hebt meegedragen.

Deze spreuk van Joseph Campbell vind ik een hele toepasselijke;

"The cave you fear to enter, holds the treasure that you seek."

Juist daar waar het spannend is, zit wat je nodig hebt. De rust, regie, vrijheid.

De oplossing zit m in de pijn verstoppt. Daar ligt de sleutel voor verandering.

Dit e-book is voor mensen die voelen: ik wil verder, maar iets houdt me tegen. Voor wie merkt dat oude patronen, innerlijke blokkades of onrust je klein houden, thuis, op je werk of in je relaties.

Wil jij serieus aan jezelf werken? Dan is dit e-book voor jou. Het is een uitnodiging om te kijken naar wat je misschien al te lang hebt weggestopt, op een manier die veilig is, eerlijk, en zonder gedoe.

Ik neem je mee in de vier grootste misverstanden over trauma. Verhalen die je klein houden, terwijl je voelt dat je klaar bent voor meer.

Mijn intentie? Dat je niet alleen inzicht krijgt, maar ook moed. Want het *kán* echt anders, en dat kan ik uit eigen ervaring zeggen.

Evelyn

Waarom sommigen blijven hangen in oude patronen, en hoe jij het anders kunt doen.

Je wil loskomen van wat je tegenhoudt. Niet blijven hangen in patronen, blokkades of gedoe dat steeds opnieuw opduikt. Je verlangt naar rust, regie en ruimte. Maar iets houdt je tegen.

Misschien functioneer je op zich prima. Je houdt vol, en je bedrijf of werk loopt, je omgeving ziet niets gek, maar jij weet en voelt: het klopt niet meer. Dit is niet wie ik eigenlijk ben. Het kost steeds meer moeite om 'aan' te blijven, dat masker op te houden. En je weet: er moet iets gebeuren, voordat je straks echt vastloopt of erger, uitvalt...

Hoe kan het dat sommige mensen moeiteloos blijven doorgaan en groeien, terwijl jij, met alles wat je in huis hebt, vast blijft zitten in patronen die je belemmeren? Alles lijkt in orde, en *tóch* voelt het alsof je stilstaat.

Je hebt al van alles geprobeerd. Coaching, therapie, boeken, podcasts. Maar niks bracht echt blijvende rust. Je voelt: het kan anders. Je weet alleen nog niet hoe.

Elke dag die je blijft hangen kost je energie, tijd en groei. Dat is toch zonde van je tijd, ben je daar klaar mee?

Dan is dit e-book voor jou.

Niet omdat jij het niet goed doet. Maar omdat je bent gaan geloven in verhalen die niet meer kloppen.

Je denkt dat je jezelf beschermt. In werkelijkheid saboteer je, vaak onbewust, je eigen groei.

Tijd om die oude verhalen los te laten.

Zodat jij kunt kiezen voor rust, regie en een leven dat écht bij je past.

💡 *Wat ik bedoel met 'werken aan de kern'*

Niet alleen praten óver je problemen, maar werken met dat ene stuk waar het echt vastzit: de gewonde of afgesloten delen in jou.

Je innerlijk kind, of het deel dat zich ooit is gaan aanpassen om te overleven.

En dat is logisch. Juist daar zijn pijndelen en traumadelen ontstaan. Daar zijn overtuigingen gevormd, en daar heb jij gedaan wat nodig was om jezelf te beschermen en overeind te houden.

Dáár zit de lading. Dáár begint het patroon.

De pijn- of traumadelen willen niets liever dan gezien, gehoord of getroost worden. En zodra je dáár komt, en het gevoel, gemis of pijn mag er helemaal zijn, dan begint heling. Dit doen we in combinatie met EMDR. Dus zodra het gevoel er helemaal mag zijn, ontstaat er ruimte. Je lijf ontspant, de lading komt los en dat merk je in je hoofd en lijf.

Dat is de basis voor echte rust, helderheid en het maken van keuzes die echt bij je passen en in lijn met wie je bent, in je werk, relaties en je leven.

Mijn verhaal

Jarenlang leefde ik een leven dat niet van mij was. Getrouwd, moeder, en ik groeide op als Jehovah's Getuige. Aan de buitenkant leek er niets aan de hand. Maar van binnen liep ik rond met een geheim: ik val op vrouwen.

Binnen de gemeenschap was daar geen ruimte voor. Ik onderdrukte deze gevoelens jaren lang. Ik paste me aan, functioneerde, maar voelde me leeg, depressief en constant gespannen.

Tot ik brak, ik kon niet meer. Ik koos voor eerlijkheid en voor mezelf, en verloor bijna alles: mijn ouders, mijn familie, mijn huwelijk, mijn huis, mijn werk, mijn hele vertrouwde leven.

Wat volgde was geen bevrijding, maar PTSS. Slapeloze nachten. Een lijf dat niet meer ontspande. Ik stond er grotendeels alleen voor, met een dochter om voor te zorgen. En er kwam meer boven water. Naast de PTSS speelde er ook

diepgeworteld religieus trauma, overtuigingen die jarenlang mijn vrijheid, identiteit en eigenwaarde onder druk zetten.

Ik startte therapie, maar merkte al snel: klassieke therapie pakt symptomen aan, niet de kern. Mijn echte doorbraak kwam toen ik mijn eigen proces combineerde met diepe professionele verdieping.

Ik onderzocht trauma, het zenuwstelsel en systeemdynamiek, en ontwikkelde een methode die écht werkt. Met meer dan dertien jaar ervaring als therapeut en een gerichte specialisatie in trauma heb ik onder de naam Traumavrij inmiddels honderden mensen geholpen om écht los te breken en verder te komen.

Met mijn eigen aanpak werk ik direct naar de kern; liefdevol, doortastend, veilig en zonder gedoe.

De 4 grootste misverstanden over traumaverwerking (die je onbewust tegenhouden)

Misvatting N°1 “Ik wil wel traumabehandelingen gaan doen... maar ik ben bang dat alles dan weer opgerakeld wordt”

(De angst dat traumaverwerking betekent dat je alles moet herbeleven en je leven compleet overhoop raakt)

Je wil wél van die oude shit af, maar niet je hele leven overhoophalen. Begrijpelijk. Veel mensen denken dat trauma verwerken betekent dat ze alles weer overhoop moeten halen en diep moeten graven.

Maar dat is een misvatting. En goed nieuws: **dat hoeft ook niet.**

Blokkades ontstaan door oude pijn die zich heeft vastgezet in je systeem. Vaak op momenten waarop iets te heftig, te pijnlijk of te onveilig was om te verwerken. Die lading zit nog vast, en dat is wat je blijft triggeren.

Je hoeft dus niet je hele verleden door te spitten. Het gaat om de kern. Zodra je dáár komt, kan je systeem het loslaten.

En dan gebeurt er iets bijzonders: overlevingsmechanismen als perfectionisme, pleasegedrag of de controle willen houden, vallen langzaam weg. Je reageert niet langer vanuit wat je toen nodig had, maar vanuit wie je nu bent.

Zonder drama. Zonder alles op te hoeven rakelen of overhoop te halen. Wel met resultaat.

Misvatting N°2 – “Ik zit al zo laag in m’n energie... wat als dit me nóg verder leegtrekt en eindeloos duurt?”

(De overtuiging dat therapie zwaar, eindeloos en uitputtend is)

Misschien denk je: Logisch toch? Maar wat de meeste mensen niet beseffen, is dit:

Het onderdrukken van je pijn kost vaak méér energie dan het verwerken ervan.

Zolang je blijft onderdrukken, vermijden of alles bij elkaar probeert te houden, blijft je systeem in overdrive. Altijd alert. Altijd gespannen. En dat sloopt je.

💡 Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat dit letterlijk belastend is voor je lichaam.

Langdurige emotionele onderdrukking verhoogt je stressniveau, ondermijnt je immuunsysteem en zorgt voor chronische vermoeidheid.

! Volgens trauma-expert Gabor Maté kost het **onderdrukken van emoties** je vaak meer dan het toelaten ervan – omdat je lichaam voortdurend in een staat van interne spanning verkeert.

Dus nee, het is niet het verwerkingsproces dat je leegtrekt.

Het is de constante druk van alles bij elkaar houden.

Verwerken betekent juist dat de waakstand uit mag. Dat je systeem tot rust komt.

En dat er ruimte ontstaat – voor energie, helderheid en herstel.

En nee, het hoeft geen eindeloos proces te zijn. Zodra je op het juiste niveau werkt, gaat het **sneller dan je denkt**.

Misvatting N°3 – “Wat als er straks iets omhoogkomt dat ik niet aankan?”

(De angst om overspoeld te raken, de controle te verliezen of te verlammen in het proces)

Nu je weet dat je trauma’s bij de kern kunt aanpakken, zónder alles overhoop te halen of jezelf compleet uit te putten, voel je misschien ruimte ontstaan.

Maar dan komt die ene angst:

“Wat als er iets omhoog komt dat ik niet aankan?”

Ik begrijp die angst.

Veel mensen zijn bang dat ze overspoeld worden zodra ze gaan aankijken wat ze zolang hebben weggedrukt. Maar trauma verwerken betekent niet dat je alles moet oprakelen of herbeleven. **Sterker nog: dat werkt juist averechts.**

Volgens traumadeskundigen zoals Bessel van der Kolk en Peter Levine draait heling niet om drama, maar om regulatie; herstel van rust en veiligheid in je systeem. (jezelf kunnen kalmeren)

Je hoeft niet álles aan te kijken. Wat je nodig hebt, is een veilige setting waarin je – stap voor stap, kunt loslaten wat je al die tijd hebt vastgehouden. Niet door te herbeleven, maar door het eindelijk te erkennen.

Precies tot waar het goed voelt. Jij houdt altijd de regie.

En soms komt er iets omhoog wat je was vergeten. Niet omdat je wordt overspoeld, maar omdat je systeem zich veilig genoeg voelt om het los te laten.

Ook dan geldt:

Je hoeft het niet op te lossen of te analyseren. Alleen op te merken. Te erkennen.

In jouw tempo. Op jouw voorwaarden.

Misvatting N°4 – “Ik heb al zoveel geprobeerd... waarom zou dit dan ineens wel werken?”

(De twijfel of dit wél anders is, of gewoon weer ‘meer van hetzelfde’)

Logisch dat deze vraag opkomt. Als je al jaren hebt gezocht, gevoeld en gewerkt zonder blijvend resultaat, dan is die twijfel begrijpelijk.

Wat ik in mijn werk als trauma-therapeut vaak zie, is dit:

- Je werkte met methodes die niet naar de kern gingen
- Je bleef hangen in symptoombestrijding
- Je paste je aan het tempo van een traject
- Had geen juiste klik met je coach of therapeut
- Of je probeerde het te snappen, terwijl het juist ging om voelen
- En soms... stond je er simpelweg nog niet voor open

Wat is dan symptoombestrijding?

Neem burn-out als voorbeeld. Iemand krijgt dan vaak het advies:

“Houd je energieniveau in de gaten, neem voldoende rust en doe wat minder.”

Klinkt logisch. Maar dat is symptoombestrijding.

Want als je alleen focust op je energieniveau, maar niet onderzoekt **waarom** je structureel over je grenzen gaat, blijft het patroon gewoon bestaan. De overlevingsmechanismen die daaraan ten grondslag liggen, zoals pleasegedrag, je altijd verantwoordelijk voelen, vermijding of nooit ‘nee’ durven zeggen, blijven onbewust actief.

Je leert misschien iets langzamer rennen, maar je blijft dezelfde rondjes draaien.
Zolang je de kern niet aanpakt, verandert er niets blijvends.

(Gebaseerd op inzichten van o.a. Maslach, Schaufeli, Gabor Maté en Bessel van der Kolk.)

Wat maakt dan wél het verschil?

Niet harder werken. Niet nóg een nieuwe techniek.
Maar werken op het juiste niveau, daar waar het vastzit.

En dat kan pas als je bereid bent om de controle los te laten, naar binnen te keren en je systeem te laten doen wat het al die tijd niet kon: loslaten. Trauma wil gezien worden, erkend en doorvoeld, op een manier die veilig is, zonder oordeel.

💡 Onderzoek laat zien dat praten, analyseren en begrijpen niet genoeg is bij diepgeworteld trauma, omdat trauma daar niet zit.
Het zit in je lijf, je zenuwstelsel en in je automatische reacties en triggers.

Daar moet het los, bij de kern, dáár begint de shift.

Hoe werkt het Intensief traject?

Nu je weet dat je trauma's en blokkades bij de kern kunt aanpakken, zonder herbeleving, uitputting, gedoe of jarenlange trajecten, ben je misschien klaar voor de volgende stap.

Wat is er nodig om écht door te breken naar een leven waarin je volledig jezelf bent, stevig staat en vol vertrouwen verder groeit?

In het **Intensief** traject werk ik met drie strategische fases. Dit is geen standaard aanpak. Dit is een gericht proces waarin we in 12 weken tijd trauma's en blokkades doorbreken. Je leert weer stevig in je eigen kracht te komen, regie over je leven te nemen en de toekomst te creëren die jij voor ogen hebt, vrij, energiek en in lijn met jouw dromen en doelen.

Oké, daar komen ze.

Fase 1: Explore - Inzicht in de kern van je patronen

Wat als je eindelijk snapt waarom je steeds vastloopt, en hoe dat precies komt?

In deze fase brengen we samen alles in kaart: gebeurtenissen, trauma's, patronen en beschermingsmechanismen. Je ontdekt welke ervaringen jou gevormd hebben én hoe ze je nog steeds beïnvloeden.

Veel mensen, en ook veel therapieën, blijven hangen in analyseren en praten over symptomen. Maar zolang je de kern niet aanpakt, blijf je draaien in cirkels. En dat kost bakken energie, tijd en frustratie. Begrijpen alleen is niet genoeg, je lijf moet het loslaten. Pas dan komt er echt ruimte.

Fase 2: Embrace - Oude pijn en blokkades loslaten

In deze fase ga je oude pijn verwerken en loslaten zonder alles opnieuw te moeten beleven. We werken direct naar de kern, met technieken zoals EMDR, IFS en innerlijk-kindwerk. Altijd op jouw tempo en afgestemd op wat jij aankan.

Tijdens sessies stem ik continu met je af. We nemen altijd de tijd om rustig en veilig naar de kern te werken. Jij bepaalt het tempo, en samen zorgen we ervoor dat alles voor jou beheersbaar en comfortabel blijft.

Je systeem leert zich weer veilig voelen. De waakstand mag uit. Daardoor verdwijnt de constante alertheid en spanning. Veel cliënten merken al na een paar sessies dat oude triggers minder grip hebben en er meer ruimte ontstaat.

Je vergeet je trauma's en oude pijn niet, maar de heftige emoties verdwijnen en je leert op een nieuwe manier met de triggers (de automatische reacties) om te gaan.

Het liefst proberen we pijn te vermijden door harder te werken, afleiding te zoeken of het te negeren. Maar zolang je die oude pijn niet verwerkt, blijft je systeem in de overlevingsstand staan, klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen.

Fase 3: Elevate - Regie nemen over je leven

Nu je systeem tot rust komt en oude pijn is losgelaten, ontstaat er ruimte. En in die ruimte leer jij keuzes maken vanuit kracht, niet vanuit overleving. Omdat je niet meer getriggerd wordt, zul je merken dat je niet meer zo snel in oud gedrag vervalt. Je ervaart eindelijk de ruimte om nieuwe keuzes te maken.

Je krijgt de tools en inzichten die je nodig hebt om nieuwe patronen aan te installeren. Je maakt krachtige keuzes, stelt heldere grenzen en beweegt vrij door het leven met rust in je hoofd én in je lijf.

Veel mensen blijven hangen in patronen als pleasegedrag, de controle willen houden of perfectionisme, zelfs als ze hun trauma verwerkt hebben. Maar zolang je die oude patronen niet doorbreekt, blijf je terugvallen in oud gedrag.

Daarom leer je in deze fase hoe jij **écht de regie** neemt. Zodat je stevig blijft staan, ook als het spannend of stressvol wordt.

" De sessies met Evelyn hebben mijn leven veranderd. Ik voel me lichter, vrijer, veel meer mezelf. De spanning is uit mijn lijf. Het gevoel van onveiligheid is weg en heeft plaatsgemaakt voor vertrouwen. Ik ben weer heel en kan me weer verbinden met anderen. Ik kies met volle overtuiging voor mezelf, verwen mezelf, neem ruimte in en geef nog duidelijker mijn grenzen aan. Ik ben bevrijd. Mocht jij dit lezen en nog twijfelen: blijf er niet mee rondlopen. Ik gun het je van harte!." – Christel

Als je voelt; ik ben er klaar voor

Om te begrijpen wat je tegenhoudt, om te doorbreken naar rust, helderheid en een leven dat klopt, dan is dit misschien precies de stap die je nodig hebt.

Of blijf je het nog langer in je eentje proberen, vastzitten in oude patronen en niet écht verder komen? Hoeveel energie blijf je verspillen aan het vermijden van je pijn, terwijl je wéét dat het anders kan.

In mijn **Intensief** traject krijg je alles wat je nodig hebt om door te breken naar een next level, snel, diepgaand en afgestemd op jouw behoeften.

Dit traject is voor jou als je:

- Serieus aan de slag wil met jezelf
- Snelle, impactvolle resultaten wilt
- De kern van je blokkades wilt aanpakken
- Persoonlijke begeleiding zoekt die écht werkt

Ben je klaar om te stoppen met twijfelen en eindelijk de regie te nemen over je leven? Samen ontdekken we of dit traject de juiste stap voor jou is.

Benieuwd of wij klikken?

[Meld je hier aan voor een persoonlijk match gesprek](#)

Past een traject niet (helemaal) bij jou?

Soms is één afgebakend thema of gericht finetunen genoeg. Dan kun je na de Deep Dive ook kiezen voor losse sessies (Focus).

In het match gesprek krijg je snel helder wat voor jou de meest logische route is. Bekijk alle routes en tarieven op: traumavrij.nl/aanbodtraumavrij

Evelyn