

# **7** GROOTSTE MISVATTINGEN



**OVER  
TRAUMA**

# #0

## 7 GROOTSTE MISVATTINGEN OVER TRAUMA

Overal hoor je het woord *trauma*. Iedereen vindt er ook iets van. Maar weten ze wel waarover ze praten?

Ontdek wat trauma NIET is. Zodat je weet wat het wél is. En vooral: wat jij nodig hebt om het te verwerken.

**LEES VERDER EN  
OORDEEL ZELF.**



# #1

## TRAUMA IS EEN PSYCHISCHE AANDOENING

Ja, trauma is een psychologische wond. Vaak niet zichtbaar aan de buitenkant.

Toch hoort, ziet en voelt het lichaam *alles*. En draagt deze verwonding jarenlang met zich mee.

Het lichaam is daarom het beste kompas bij trauma.

**ZODAT JE OP  
ALLE LAGEN  
HEELT.**



# #2

## **VAN TRAUMA IS ALLEEN SPRAKE BIJ HELE HEFTIGE GEBEURTENISSEN**

Het woord trauma  
komt uit het  
Grieks: 'wond'.

Je kunt ook  
beschadigd raken  
doordat er dingen  
in je leven  
ontbraken die je  
zó nodig had.  
Zoals aandacht of  
geborgenheid.

Het gaat er niet  
om een schuldige  
aan te wijzen.

**MAAR OM JOUW  
BEHOEFTE TE  
(H)ERKENNEN.**



# #3

## TRAUMA KUN JE WEGPRATEN

Praattherapie is zeker een groot goed. Alleen is er meer nodig in geval van trauma.

Een traumatische ervaring nestelt zich in heel je wezen. Ook in het lichaam.

Goed nieuws: je hebt je lichaam altijd bij je.

**BEGELEIDING OP MAAT ZORGT ERVOOR DAT JE EIGEN LIJF JE DE WEG UIT HET TRAUMA WIJST.**



# #4

## TIJD HEELT ALLES, OOK TRAUMA

Soms lijkt vergeten  
de oplossing.  
Wegduwen van al  
die heftigheid is  
vaak verleidelijk.

Je vraagt je af:  
*"Waarom zou ik  
alles oprakelen?"*

Zodat je niet  
steeds achterom  
hoeft te kijken.  
Met angst dat wat  
je niet onder ogen  
durft te komen jou  
inhaalt.

**DE ENIGE WEG  
UIT TRAUMA IS  
ERDOORHEEN.**



# #5

## TRAUMA VERWERKEN KAN ZONDER HULP

Je denkt: "*Hulp vragen is niets voor mij, ik kan het zelf*". Maar is dat echt zo?

De sleutel tot herstel ligt in het veilig toelaten van je pijn. Wij kunnen dat het beste als er iemand met ons meeloopt.

Het is een troost om te voelen dat je er niet langer alleen voor staat.

**SAMEN KOM JE  
VERDER.**



# #6

## JE KUNT PRIMA NORMAAL FUNCTIONEREN, ONDANKS ZOVEEL TRAUMA

Begrijp me niet  
verkeerd: ik gun je  
een trauma-vrij  
leven.

Sta er in ieder  
geval even bij stil:  
wat versta je  
onder 'normaal'?

Bijvoorbeeld:  
*'Niet zeuren, maar  
doorgaan'?*

**MAAR HOE  
BEWAAK JIJ JE  
GRENZEN ALS JE  
ZE ZELF NIET  
EENS VOELT?**





# #7

## **IK MAG NIET KLAGEN, ANDEREN HEBBEN HET ZWAARDER**

Zou je dat ook  
zeggen als trauma  
een echte fysieke  
wond was?

Kenmerkend voor  
een wond is dat  
het gevoelig is als  
je het aanraakt.

Hoe groot of klein  
de wond ook is:  
elke wond vraagt  
om verzorging.

**WELKE PRIJS  
BETAAL JE VOOR  
DE ONTKENNING  
VAN JOUW  
INNERLIJKE PIJN?**



## **STEL JE EENS VOOR:**

Dat het *helemaal oké is als je om hulp vraagt*. Er is aandacht voor jou en je wonden uit het verleden. Niet alleen door anderen. Maar vooral door jezelf.

Dat je *sterk in je schoenen staat*, zodat je de uitdagingen van het leven niet langer ontloopt.

En ook: dat je jezelf accepteert, *precies zoals je bent*.



## **HOE KOM JE DAAR?**

Uiteindelijk is een trauma niet *wat er met je gebeurt*, maar *wat er binnen in jou gebeurt* door wat er is gebeurd.

Ik begeleid je in jouw proces. Zodat je het trauma dat je is overkomen, veilig en gedoseerd verwerkt.

### **Maar hoe?**

Mijn aanpak is 100% aangepast aan wat jij nodig hebt.



## **KAN IK JOU DAARBIJ HELPEN?**

Ja en nee. Ik help je om jezelf te helpen. Want niemand kan dit *voor jou* oplossen. Het is een heling van binnenuit.

Het gaat erom dat je er niet alleen voor staat. Dat je gesteund wordt.

Je mag op mij leunen, tijdens dit proces. Ik ben beschikbaar voor jou. Omdat ik uit eigen ervaring weet hoe belangrijk een anker is.



**FAMILIE-  
OPSTELLINGEN,  
ADEMCIRKELS,  
ADEMSESSIES,  
LICHAAMS-  
BEWUSTE  
TRAUMA  
COACHING EN  
QHHT SESSIES**

Je kunt bij me  
terecht voor al  
deze tools. Ze  
hebben 1 ding  
gemeen:  
POWERFUL  
HEALING  
van binnenuit.

Ook jouw lichaam  
zit vol wijsheden.  
Ik leer je ernaar te  
luisteren. Dat kan  
met élke tool.



## **MEER WETEN?**

Heb je vragen die je me eerst wil stellen?

Of wil je eerst een telefonisch kennismakingsgesprek?

Je kunt me bereiken op:  
**06-14654516**  
of via: **info@powerfulhealing.nl**

Lieve groet,  
Ella Witzier  
Powerful Healing

Sleutelbloem 7  
4741 JD Hoeven



## **P.S. 1**

Al na één sessie op maat heb je enkele handvatten die je helpen om je geest rustiger te maken.

Hierdoor ervaar je *minder stress* en voel je je *prettiger in je lichaam*.

Ook tijdens lastige of spanningsvolle momenten.



## **P.S. 2**

Wil je de kracht  
ervaren van een  
familieopstelling?

Of ga je liever aan  
de slag met de  
verbonden adem?  
Dat kan 1-op-1 of  
in een ademcirkel.

Maar misschien  
past een coaching  
sessie meer bij  
jou. Volgens de  
principes van  
Somatic  
Experiencing  
(lichaamsbewust)  
of QHHT  
(hypnose).

**DE PLAATSEN  
ZIJN BEPERKT.**





## VICIEUZE CIRKEL

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gedaan  
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht  
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd  
Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan  
blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt

Maar als ik mijn ogen sluit  
En ik voel mijn ware ik van binnen  
Dan kom ik deze cirkel uit  
En kan ik steeds weer opnieuw beginnen



