

HET MISBRUIK LOKET

Training - De Verloren Seconde

Introductie

In elk mens die misbruik of ander trauma heeft meegemaakt, ontstaan innerlijke breuken: delen die vastzitten in shock, in het geheim, in kinderlijke verwarring of in seksualiteit die niet van henzelf was.

Deze delen raken met elkaar in conflict, trekken zich terug of nemen de leiding over.

De training De Verloren Seconde helpt je deze innerlijke dynamiek te leren kennen, zodat je begrijpt waarom je reageert zoals je doet en hoe je weer samenhang kunt brengen tussen de verschillende delen in jezelf.

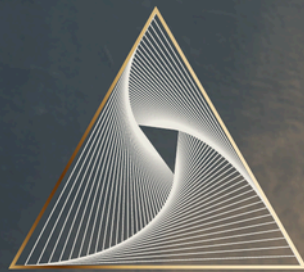
Voor professionals biedt deze training diepgaand inzicht in hoe trauma zich opdeelt in gedrags- en overlevingspatronen, en hoe cliënten vaak onbewust hun verdeeldheid verbergen achter aangepast of controlerend gedrag.

Waarom deze training?

- Inzicht krijgen in patronen die ontstaan in het eerste moment van misbruik: shock, seksualiteit, kind-zijn, ontredde en het geheim.
- Inzicht krijgen hoe basisveiligheid via een trauma in een innerlijke schadestructuur verandert.
- Voelen hoe deze delen met elkaar in strijd zijn en je leven ontregelen.
- Ontdekken hoe slachtoffers hun trauma verbergen in aangepast gedrag.
- Leren gedrag herleiden naar het oorspronkelijke trauma.

Wat ga je leren?

- Herkennen van innerlijke (trauma)delen en hun invloed op je gedrag.
- Inzien hoe delen de verbinding met anderen en met jezelf beïnvloeden.
- Bewustworden welk traumadeel bepalend is voor je aanpassing.
- Ontdekken van je overlevingsmechanismen en beschermingsstrategieën.
- Begrijpen hoe trauma je keuzes en relaties beïnvloedt.



HET MISBRUIK LOKET

Training - De Verloren Seconde (vervolg)

Hoe werken we?

- Ervaringsgericht in een veilige groepssetting.
- We werken met lichaamsgerichte en systemische oefeningen.
- Door visualisaties, opstellingen en dialoog met delen wordt voelbaar wat elk deel nodig heeft.
- Reflectie en uitwisseling zorgen voor inzicht en integratie.
- Altijd binnen de grenzen van veiligheid en draagkracht.

Wat levert het op?

- Inzicht in je innerlijke schadestructuur en overlevingspatronen.
- Bewustwording van de koppeling tussen trauma en gedrag.
- Leren hoe je van innerlijke verdeeldheid weer naar heelheid kunt bewegen.
- Voor behandelaren: diepere kijk op de schade achter zichtbaar gedrag.
- Concrete tools om behandelingen beter te laten aansluiten bij herstel.

Voor wie is deze training?

- Mensen die door seksueel misbruik of trauma het contact met hun gevoelens zijn kwijtgeraakt.
- Begeleiders, therapeuten en hulpverleners die werken met slachtoffers van seksueel misbruik.
- Iedereen die zichzelf beter wil begrijpen en patronen wil doorbreken.

Kosten

Op aanvraag