

**Doorbreek de
viciëuze trauma-cirkel
in je familie of gezin**

Familie in (dis)Balans

*Al heel lang weet ik dat ik er iets mee moet.
En nu ik zelf een ouder ben, kan ik er niet meer omheen...*

Wat is intergeneratieel trauma?

Intergeneratieel trauma is de pijn, angst en stress die van de ene generatie op de andere wordt overgedragen. Ouders die zelf getraumatiseerd zijn door mishandeling, verwaarlozing of andere ingrijpende ervaringen, geven dit vaak door aan hun kinderen in de vorm van bepaald **gedrag, gewoonten** en **patronen**. Onderzoek toont aan dat stress en negatieve gedragspatronen van ouders een flink negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van hun kinderen. Dit gebeurt onbewust en onbedoeld, maar het resultaat is een **viciëuze cirkel** van angst en stress die moeilijk te doorbreken is.

Veel ouders hebben hun eigen jeugd niet ongeschonden doorstaan, met problemen zoals: psychiatrische klachten, armoede, verslaving, mishandeling of verwaarlozing. Als deze ouders zelf niet goed om kunnen gaan met hun emoties, heeft dat direct invloed op hun kinderen.

Schadelijk ouderschap voorkomen

Niemand wil zijn of haar kinderen opzettelijk pijn doen. Maar als je als ouder je emoties niet onder controle hebt—bijvoorbeeld door vaak boos of angstig te zijn—kan dit schadelijk zijn voor je kinderen. Dit betekent niet dat je 'ziek' bent, maar het kan wel wijzen op wat 'relatieel trauma' wordt genoemd. Vaak spreekt men van 'posttraumatische stress stoornis' (PTSS). Meestal is sprake van de complexe vorm: cPTSS. PTSS is inmiddels **goed te behandelen**, zeker wanneer begeleiders en behandelaars **goed samenwerken**.

Herken jij dit in jouw (huidige of vroegere) gezin?

- Emoties lopen snel hoog op en verstoren sfeer en relaties.
- Contact met bepaalde gezinsleden is slecht of verbroken?.
- Er is altijd spanning en nooit echt rust.

Een of beide **ouders**:

- Hebben vaak een 'kort lontje' of zijn vaak emotioneel afwezig.
- Hebben duidelijk last van emotionele of psychische problemen.
- Hebben in hun jeugd vervelende ervaringen meegemaakt.

**Het begon niet bij jou.
Maar door jou kan het
hier stoppen...**



DR. WOUTER KEIJSER
HOLOTROFIC COUNSELING

Wat wij doen

Onze begeleiding richt zich op het aanpakken van de **traumasymptomen** van de ouder die vroeger zelf allerlei beschadigingen heeft overleefd. We helpen ouders de schadelijke effecten van ervaringen in hun verleden te **begrijpen** en helpen hen om hier **beter mee om te gaan**.

Ons doel is om de vicieuze cirkel in families te doorbreken.

Hoe wij werken wij

Onze aanpak bestaat uit een combinatie van:

A. Individuele begeleiding

We starten met een intake en kennismaking om samen te bepalen wat je nodig hebt. Daarna start begeleiding door de begeleiderskring.

B. Groepswork

Een serie bijeenkomsten waarin we specifieke onderwerpen bespreken: steeds met gerichte oefeningen en opdrachten.

We combineren verschillende methoden zoals cognitieve en traumatherapeutische benaderingen.

Gezinsleden, partners en vrienden van onze cliënten kunnen ook deelnemen aan de sessies; voor hen is er een informatiebijeenkomst tijdens het groepswork.

Ouders op leeftijd: soms doet het (te) veel pijn...

Volwassen kinderen die willen werken aan het doorbreken van de cyclus van vroegere mishandeling en verwaarlozing, stuiten soms op weerstand van hun eigen ouder(s). Zeker **wanneer een ouder op leeftijd is**, kan het voor hem of haar erg moeilijk zijn om de oude, vervelende gebeurtenissen te bespreken. **Schaamte** en **verdriet** kunnen dan overweldigend zijn. Wij werken ook met senioren zodat zij, ondanks wat naar boven komt, met het verleden aan de slag durven gaan: opdat hun opvolgende generaties **meer rust** zullen ervaren.

Herken jij jezelf in deze situatie? Neem dan contact met ons op.

Kom je op ons Open Spreekuur voor een kennismaking?

openspreekuur@drwouterkeijser.nl

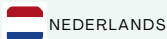
Wil je direct de aanmelding starten (Utrecht)?

consult@drwouterkeijser.nl

Bellen? Meer informatie? Kijk op onze website:

www.drwouterkeijser.nl

BEGELEIDING IN:



Voel je welkom

