

t r a u m a  
s e n s i t i e v e  
m i n d f u l n e s s  
t r a i n i n g ®

*PREVIEW*

TRAINERSHANDLEIDING

Academie voor Open Bewustzijn®



WERKPLAATS  
Aandachtig  
LEVEN

# TRAUMA-SENSITIEVE MINDFULNESS TRAINING

## Trainershandleiding

### Inhoudsopgave

#### Deel 1

<b>Inleiding</b>	4
Inleiding	5
De alomtegenwoordigheid van depressie	5
De alomtegenwoordigheid van trauma	5
Mindfulness bij traumaverwerking	6
Gevaren bij mindfulness	6
Ontstaan van de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training	6
Een kleine waarschuwing	7
Onze missie	7
Opbouw handeling TSMT	7
De ontwikkelaars	9
Gebruikersrecht	10

#### Deel 2

<b>Trauma-educatie voor trainers</b>	11
<b>Trauma-educatie voor trainers</b>	12
Waarom Trauma-Sensitieve Mindfulness?	12
Overeenkomsten en verschillen met een reguliere mindfulness training	12
Het thema veiligheid	12
Neuro-educatie en de automatische piloot	13
Aandacht voor lichaam en adem	13
In ons hoofd wonen is geen keuze	13
De bodyscan als onveilige oefening	14
Ongewenste effecten van stilzitten in meditatie	14
Aandacht voor het beleven van ruimte	14
Meditatief bewegen bij Trauma-Sensitieve Mindfulness	15
Niet voelen is ook voelen	15
'Erbij blijven': alleen kleine, behoedzame stapjes	16
Acceptatie kan een te grote stap zijn	16
Het verschil tussen vermijden en navigeren naar veiligheid	16
Auto-regulatie en co-regulatie	17
Vertragen en verstillen	17
Het wij-veld en de groepsregulatie	17

#### Over de basishouding van een Trauma-Sensitieve Mindfulness Trainer 18

Behoedzaam, klein en met respect	18
----------------------------------	----

Zelf oefenen met co-regulatie als trainer TSMT	18
Taalgebruik bij een Trauma-Sensitieve Mindfulness Training	19
<b>De Trauma-Sensitieve Mindfulness Training in vergelijking met het MBSR- en MBCT-protocol</b>	19
Trauma-geïnformeerd werken	19
Stress en depressie in het licht van de Polyvagaaltheorie	20
<b>Intake</b>	21
<b>Inquiry bij de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training</b>	21
<b>Evaluatie</b>	21
<b>Deel 3</b>	
<b>De 8-weekse TSMT®</b>	23
sessie 1	
	
sessie 2	
	
sessie 3	
	
sessie 4	
	
sessie 5	
	
sessie 6	
	
sessie 7	
	
sessie 8	
	
<b>Bijlages</b>	115
Verhalen en gedichten	135

# deel 1.

## inleiding

### Inleiding

Heling van niet-verwerkt trauma begint met het vermogen om vanuit veiligheid present te zijn bij het onveilige.

Dorle Lommatzsch, Trauma-sensitieve Mindfulness, p.7

#### **De alomtegenwoordigheid van depressie**

Toen Mark Williams, Zindel Segal en John Teasdale bijna 20 jaar geleden hun boek schreven over *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie* wist nog niemand dat hun programma – het MBCT – wereldwijd zoveel navolging zou krijgen. Niemand vermoedde toen dat een boek geschreven voor een relatief beperkte bevolkingsgroep - mensen met een terugkerende depressie – zo'n grote resonantie zou krijgen. Het bleek buitengewoon veel mensen aan te spreken. Ook mensen zonder de diagnose depressie herkennen zich hierin. Je kunt je afvragen wat hiervoor de reden is. Ik heb een vermoeden: depressie is pandemisch, maar we wisten het nog niet. Ons collectieve bewustzijn was er nog niet wakker voor.

#### **De alomtegenwoordigheid van trauma**

Zo zou het ook zomaar kunnen dat er nog een andere collectieve ontkenning gaande is. Namelijk dat wij pandemisch lijden onder niet-verwerkt trauma (\*1) waarbij de verschijnselen zo normaal zijn geworden, dat we ze niet langer opmerken. Er is wellicht sprake van een collectieve ontkenning.

Over welke ontkende traumagevolgen heb ik het? De gevolgen van twee wereldoorlogen, de gevolgen van kolonialisme, de gevolgen van wereldwijde genocide, de gevolgen van genderongelijkheid, de gevolgen van armoede, de gevolgen van machtsmisbruik en onderdrukking. Het is niet ondenkbaar dat deze grootschalige traumagebeurtenissen een massale bijdrage zijn aan ontwikkelingstrauma. Het leed dat de mensheid heeft beleefd in de laatste 400 jaar is gigantisch. En is alles verwerkt? Nee, waarschijnlijk niet. Intussen is de term transgeneratieel trauma en collectief trauma een van de tekenen dat we nu wél wakker worden voor het bestaan van de alomtegenwoordigheid van trauma. (\*2)

## **Mindfulness bij traumaverwerking**

Zou mindfulness – net zoals bij de pandemie depressie – ook een rol kunnen spelen bij het alsnog verwerken van traumatische stress? Ja, dat kan. En...het is al lang gaande. Al meer dan 20 jaar bestaat er een kruisbestuiving tussen mindfulness en trauma-therapie. Mindfulness - in de zin van open, milde, niet oordelende aandacht - wordt in vele scholen van trauma-therapie toegepast. Om er maar een paar te noemen: Peter Levine, Pat Ogden, Daniel Siegel, Bessel van der Kolk, Ellert Nijenhuis; ze schrijven allemaal over mindfulness als nodig werktuig binnen een therapeutische setting bij traumatische stress. Mindfulness ondersteunt traumaverwerking dan ook op vele manieren: de uitnodiging tot open, vriendelijk en niet-oordelend onderzoek, het opmerken en bevriend raken met lichaamsgevoelens, het vermogen om overzicht te bewaren bij aandachtsprocessen, het dagelijkse oefenen, het versterken en vergroten van ons vermogen tot zelfregulatie.

## **Gevaren bij mindfulness**

Maar daarnaast kent mindfulness ook valkuilen en gevaren, die de trauma-verwerking in de weg kunnen staan, of zelfs kunnen laten ontsporen. Aandacht geven aan het huidige moment, aan beelden, gedachten, en gevoelens, aan adem en lichaam, en erbij blijven kan namelijk bij traumatische stress tot herbeleving van de overweldigende ervaring leiden. En dat is iets anders dan integratie van de overweldigende ervaring. Het leidt tot disregulatie in plaats van dat het onze gezondheid aanmoedigt en onze veerkracht versterkt. In het ergste geval kan het zelfs tot dissociatie leiden, die wij in de context van meditatie-beoefening volledig verkeerd kunnen interpreteren, namelijk als een meditatieve staat van rust en stilte.

## **Ontstaan**

### **van de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training®**

Vanuit de behoefte om onze mindfulness cursisten en mindfulness-trainers in opleiding trauma-geïnformeerd te begeleiden en te trainen is er door Dorle Lommatzsch van de Academie voor Open Bewustzijn\* en door Linda Schipper van Werkplaats Aandachtig Leven\* een Mindfulness Based Program - een zogenaamde MBP - ontwikkeld dat rekening houdt met trauma-gevolgen. Het is een programma dat bewust is van de valkuilen én mogelijkheden van trauma-geïnformeerde mindfulness trainingen. Linda en Dorle ontwikkelden een trainingsaanbod van 8 weken, de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training® (TSMT®) dat meteen grote belangstelling ondervond. Zowel mindful professionals als mensen die zelf met trauma te maken hebben voelen zich hierdoor aangesproken én hebben er baat bij. De cursisten meldde wezenlijke veranderingen die o.a. te maken hadden met herstel van veerkracht, betere zelfregulatie en een toename van levenszin en levensvreugde. Dit moedigt ons nu aan om de TSMT® te blijven aanbieden, en de werkzaamheid ervan verder te onderzoeken en te verfijnen. Het heeft er ook toe geleid dat we mindfulness trainers opleiden, om met het door ons ontwikkelde protocol te leren werken. We hopen hierdoor in de nabije toekomst genoeg data te verzamelen om het gunstige effect van de TSMT® aan te kunnen tonen.

## Protocol

Duur	Activiteit
15 minuten	Welkom Praktische introductie Inhoudelijke inleiding op training en op thema 1
15 minuten	Kennismaken met elkaar
30 minuten	Meditatie 'de vier stappen' en intenties/wensen Klankschaalrondje: hoe zit je hier?
30 minuten	Lichaamsoefening 'ventrale vagus   zitten' Enquiry Educatie: introductie Autonome Zenuwstelsel
30 minuten	Meditatie 'compassionele aanraking' Enquiry Educatie: boom van veilige hechting – veiligheid – wij-zintuig
15 minuten	Thuis oefenen komende week bespreken Afsluiting

## Materiaal

- Whiteboard en stiften
- Matjes, kussens, bankjes en dekens
- Stoelen
- Water/koffie/thee en glazen/kopjes
- Papier en pennen
- Enveloppes
- Klankschaal

## Vorbereiding

Voorafgaand aan de sessie ontvangen de deelnemers een mail met daarin praktische informatie over de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training.

## Online

Wordt de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training online gegeven:



- voorafgaand aan de sessie ontvangen de deelnemers een mail met het verzoek pen, papier en een enveloppe klaar te leggen; ook wordt gevraagd een (yoga)matje, meditatiekussen of -bankje en een denktje klaar te leggen
- het werken in tweetallen/kleine groepjes vindt plaats in breakout-rooms.

## Welkom en praktische introductie

- *Moment van stilte*  
Kort moment van stilte om aan te komen, met aandacht voor spanning of ongemak die aanwezig kan zijn aan het begin van deze training.
- *Praktische introductie*  
Kort en bondig stil staan bij de volgende punten:
  - voorstellen trainer(s)
  - 8-weeken training | elke sessie 2 uur en een kwartier | start- en eindtijd | wel of geen pauze
  - op tijd starten, als je niet aanwezig kunt zijn graag laten weten
  - de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training is ontworpen om met trauma te werken op persoonlijk vlak
  - volg je de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training vanuit professioneel oogpunt: doe het vanuit je beginnersmind.

## Online

Wordt de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training online gegeven:



- geluid en beeld aan/uit
- werken in breakout-rooms
- delen via de chat.

## Inhoudelijke introductie van training en thema 1

De inhoudelijke introductie staat ook kort en bondig stil bij de volgende punten:

- de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training is een mindfulness training, die rekening houdt met trauma
- de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training reduceert traumatisch stress
- in het kader van deze training wordt het aangemoedigd om 'nee' te zeggen; grenzen van deelnemers worden altijd gerespecteerd en de trainer moedigt aan de grenzen te ervaren en te benoemen

- voor bewegen tijdens de oefeningen is alle ruimte; voor mensen die trauma hebben in hun leven is de behoefte aan bewegen aanwezig
- je deelt alleen dat wat je wilt delen, en wat gedeeld wordt is vertrouwelijk
- overzicht geven van de 8-weekse Trauma-Sensitieve Mindfulness Training:
  - sessie 1: veiligheid eerst
  - sessie 2: je lichaam bewonen
  - sessie 3: de wereld fris waarnemen
  - sessie 4: vanuit veiligheid onveiligheid verkennen
  - sessie 5: jezelf ontmoeten in twee delen
  - sessie 6: de sfeer van onze gedachtewereld
  - sessie 7: veerkracht ontwikkelen in het dagelijks leven
  - sessie 8: EHBO-kit voor veiligheid
- thema bijeenkomst 1: veiligheid eerst
- educatie:
  - verschillende soorten trauma
  - alomtegenwoordigheid van ontwikkelingstrauma
  - intelligentie van trauma

## Kennismaken met elkaar

Het kennismaken is altijd belangrijk, maar zeker als opstap van de trauma-sensitieve mindfulness training. Want juist aan het begin van deze training is het belangrijk dat er veiligheid wordt ervaren. Suggesties om kennis te maken zijn:

- een klankschaalrondje, waarin je je naam verteld, in welke stad je woont en of je een huisdier hebt (andere vragen kunnen ook); van belang is om het klankschaalrondje kort en bondig te houden, en de vragen luchtig
- je kunt ook in een kring gaan staan, om beurten je naam zeggen en dan op verschillende 'luchtige' vragen een stap naar voren zetten als je het met 'ja' zou beantwoorden:
  - ben je met de auto gekomen?
  - heb je een huisdier?
  - heeft je huis een tuin?
  - houd je van de zomer?
- in tweetallen (die na elke vraag van samenstelling wisselen) met elkaar delen:
  - wat is je lievelingseten?
  - wat is je lievelingsdier?
  - hoe breng je het liefst je vakantie door?

Het kennismaken wordt afgesloten met een klankschaalrondje. Ieder noemt haar/zijn naam en deelt kort rond de vraag 'hoe zit je hier' (3 á 4 zinnen). Dit klankschaalrondje is vooral van belang wanneer er online wordt gewerkt, omdat deelnemers op die manier elkaars stem horen.



## Online

Wordt de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training online gegeven:



- iedereen zet iets in de chat ter kennismaking en iets over wat iemand hier heeft gebracht; als iedereen klaar is met schrijven, wordt voorgelezen door de trainer wat in de chat staat (noem ook de naam!)
- iedereen zet iets in de chat n.a.v. de volgende vragen:
  - wat is je lievelingseten?
  - wat is je lievelingsdier?
  - hoe breng je het liefst je vakantie door?

## Meditatie

### De vier stappen

Voor de opbouw en de inhoud van de meditatie 'de vier stappen' kun je het desbetreffende audio-bestand beluisteren.

Aandachtspunten:

- in bijlage 3 vind je ook een kaartje wat je zou kunnen (uit)delen
- deze meditatie is essentieel en gaat de hele trauma-sensitieve mindfulness met de deelnemers mee
- de meditatie zelf is een veiligheidsanker om in te zetten als onveiligheid als te veel wordt ervaren
- de vier stappen oefening helpt je om de veiligheid van je lichaam en de veiligheid van je medemens weer in beeld te krijgen.

## Individuele oefening

### Intenties/wensen

Na de meditatie 'de vier stappen' worden de deelnemers uitgenodigd om hun intenties voor de komende acht weken op te schrijven: wat wens je jezelf toe de komende 8 weken? De intenties/wensen worden in een enveloppe gedaan en gaan de komende weken met ons mee.

Aandachtspunten:

- dit is een individuele oefening
- de oefening sluit meteen aan op de meditatie 'de vier stappen'
- de oefening vindt in stilte plaats
- als deelnemers klaar zijn met schrijven, dan worden de intenties in de enveloppe gedaan; ze schrijven op de enveloppe hun naam en alle enveloppes samen komen in een grote enveloppe en gaan de hele training mee (voor het bord hangen, of in de kring een plekje geven)
- daarna mogen de deelnemers in stilte zitten, en als ze het prettig vinden de ogen sluiten
- deze individuele oefening gaat over in de lichaamsoefening 'ventrale vagus'.



- Houdt deze oefening open. Benadruk dat het oké is om één intentie/wens op te schrijven, of meerdere. En vraag aandacht voor het feit dat een intentie niet een doel is, of een verwachting. Het is misschien iets als een wens, of een richting waarlangs je wilt gaan.

## TIP

## Online

Wordt de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training online gegeven:



- iedereen bewaart de enveloppe zelf; in de week voorafgaand aan de laatste bijeenkomst via de mail deelnemers vragen om de enveloppe bij de hand te hebben)

## Lichaamsoefening

### Ventrale vagus | zittend

Voor de opbouw en de inhoud van de lichaamsoefening 'de ventrale vagus | zittend' kun je het desbetreffende audio-bestand beluisteren.

Aandachtspunten:

- dit is een zittende oefening
- tijdens deze oefening wordt de ventrale vagus gestimuleerd.



- Tijdens deze oefening geef je al iets van educatie over het stimuleren van de ventrale vagus, waardoor een gevoel van veiligheid wordt gestimuleerd.
- Vertraag tijdens deze oefening, zowel in het spreken als in het laten vallen van stiltes.
- Vraag ook aandacht voor de adem, en geef aan dat het kan zijn dat de adem zich verdiept, of dat de adem gaat zuchten, of gapen. En dat dat allemaal oké is.

## TIP

## Educatie

De educatie die volgt op de lichaamsoefening 'ventrale vagus | zittend' staat in het teken van het versterken van het gevoel van veiligheid. De ventrale vagus loopt door de spier in de bovenrug. Door het verlengen en verruimen van de spieren in de bovenrug en de bovenarmen

wordt de ventrale vagus geactiveerd, die op haar beurt weer het gevoel van veiligheid versterkt. De ventrale vagus is een onderdeel van het Autonome Zenuwstelsel.

Tijdens de educatie wordt een afbeelding van het Autonome Zenuwstelsel getoond, zodat de ventrale vagus kan worden aangewezen. Op deze manier introduceren we het Autonome Zenuwstelsel met een korte omschrijving van de afzonderlijke onderdelen (ventrale vagus, sympathicus en dorsale vagus). De nadruk blijft op de ventrale vagus liggen, omdat dit deel van het AZS alles te maken heeft met het wij-zintuig, wat na de volgende meditatie tijdens de educatie wordt geïntroduceert.

## Meditatie

### Compassionele aanraking

Voor de opbouw en de inhoud van de meditatie 'compassionele aanraking' kun je het desbetreffende audio-bestand beluisteren.

Deze zittende meditatie maakt het mogelijk om op een vriendelijke en respectvolle manier (weer) in veilige verbinding te komen met het lichaam.



### TIP

- Wees je als trainer bewust dat het een zittende meditatie is, die vriendelijk en respectvol uitnodigt om verbinding te maken met het eigen lichaam. Een liggende lichaamsverkenning kan voor mensen met trauma namelijk een zeer onveilige houding zijn. Voor deze meditatie in de eerste sessie geldt ook: veiligheid eerst.
- Het is dan ook van belang om vanaf het begin aan te geven dat het een uitnodiging is om aan te raken. Voelt het als te onveilig, dan mogen de handen ook in de schoot blijven rusten.
- Het kan voor sommige deelnemers ook onwennig zijn, om zichzelf aan te raken. Het is belangrijk om dit te benoemen en uit te benadrukken dat het best onwennig mag zijn.
- De meditatie begint met aandacht te hebben voor de handen. Het zijn immers deze handen die met compassie het lichaam zullen aanraken.
- Het eerste wat die handen doen is het opvangen van het hoofd en de ogen, zodat die kunnen rusten.
- Daarna nodig je als trainer in alle vriendelijkheid om met je hand een lichaamsdeel aan te raken dat aangeraakt wil en mag worden.
- Bij sommige deelnemers helpt het ook om te benoemen dat zelfaanraking een feel-good stofje aanmaakt: oxytocine. Dat kun je zelfs tijdens de begeleiding benoemen.
- Vergeet niet tussendoor de deelnemers uit te nodigen om zacht in zichzelf kleine zinnen te zeggen zoals:
  - hier ben ik
  - hier is mijn lichaam
  - dit is van mij,
  - dit is mijn ruimte,
  - hier woon ik

De meditatie wordt afgesloten met een enquiry.