

**WAAROM CHRONISCHE KLACHTEN
VAAK ONSTAAN UIT
VROEGKINDERLIJK TRAUMA &
TOXISCHE STRESS**



**WAT JE TOEN NIET KON
VERWERKEN, ZET ZICH NU VAST
IN JE LICHAAM**

BY VALENTINA VAN DIJK

WWW.VALENTINAVANDIJK.NL

Inleiding

Heb je je ooit afgevraagd waarom je ondanks alle medische hulp nog steeds pijn, vermoeidheid of andere klachten ervaart? Misschien voelt het alsof je lichaam tegen je werkt, of dat je telkens terugvalt in dezelfde patronen.

Het goede nieuws is dat je lichaam en geest met elkaar verbonden zijn en dat er vaak een diepere oorzaak schuilt achter chronische klachten: vroegkinderlijk trauma en toxische stress.

Wat je toen niet kon verwerken,
kan zich nu vastzetten in je lichaam.

Dit e-book helpt je begrijpen hoe dat werkt, zodat je de eerste stap naar heling kunt zetten.

Hoofdstuk 1

Wat zijn chronische klachten?

Chronische klachten zijn lichamelijke of emotionele problemen die langer dan drie maanden aanhouden.

Vaak zijn ze niet eenvoudig op te lossen met medicijnen of een operatie. Ze keren telkens terug en hebben invloed op je dagelijkse leven, werk en relaties.

Veelvoorkomende chronische klachten zijn onder andere:

- Pijnklachten (rug, nek, gewrichten, fibromyalgie)
- Vermoeidheid of slapeloosheid
- Hoofdpijn of migraine
- Darm- en maagproblemen (prikkelbare darm, maagpijn)
- Spierspanning of stressgerelateerde klachten

Artsen en therapeuten richten zich vaak op het behandelen van symptomen.

Maar wat als de klachten niet alleen in je lichaam ontstaan?

Wat als ze een signaal zijn van iets diepers, namelijk onverwerkte ervaringen of langdurige stress uit het verleden?

Herken jij een klacht die steeds terugkomt,
ook al heb je al van alles geprobeerd?

Hoofdstuk 2

De verborgen oorzaak: vroegkinderlijk trauma & toxische stress

Vroegkinderlijk trauma zijn ervaringen uit je jeugd die te groot, te pijnlijk of te verwarrend waren om te begrijpen of verwerken.

Denk aan:

- Verlies van een ouder of verzorger
- Mishandeling of verwaarlozing
- Opgroeien in een onveilig gezin (ruzie, verslaving, psychische problemen)
- Gepest worden of emotioneel genegeerd worden

Wanneer een kind dit meemaakt, kan het zenuwstelsel in een constante staat van alertheid blijven. Dit noemen we toxische stress.

Bij toxische stress:

- maakt je lichaam langdurig stresshormonen aan (cortisol, adrenaline);
- raakt je immuunsysteem uit balans;
- leer je je gevoelens te onderdrukken in plaats van ze te verwerken.

Dit kan tientallen jaren later nog klachten veroorzaken, zonder dat je je bewust bent van de link met je jeugd.

Voorbeeld: Iemand die als kind vaak angst voelde in een onveilig gezin, kan als volwassene last krijgen van paniekaanvallen of maagklachten zonder dat er een medische oorzaak te vinden is.

Als je terugdenkt aan je jeugd, zijn er momenten waarop je je vaak angstig of onveilig voelde?

Hoofdstuk 3

Het lichaam als geheugen

Ons lichaam “onthoudt” ervaringen, ook als we ze niet bewust herinneren. Dit wordt soms **somatisch geheugen** genoemd.

Voorbeelden van hoe trauma in het lichaam kan blijven hangen:

- Spierspanning: je schouders zitten altijd vast of je kaak is gespannen.
- Vermoeidheid: je voelt je uitgeput, zelfs na voldoende slaap.
- Onverklaarbare klachten: hoofdpijn of buikpijn zonder duidelijke medische oorzaak.
- Moeite met ontspannen: zodra je rust probeert te nemen, komt er spanning of onrust naar boven.

Dit gebeurt omdat trauma het zenuwstelsel en de hormoonhuishouding verstoort. Je lichaam reageert alsof je nog steeds in gevaar bent, ook al ben je nu veilig.

Tip!

Neem eens een paar minuten om stil te zitten en te voelen:
waar in je lichaam voel je spanning of ongemak?
Alleen al dit opmerken is een eerste stap naar bewustwording.

Hoofdstuk 4

De link tussen lichaam en geest

Onverwerkt trauma beïnvloedt niet alleen je lichaam, maar ook je gedachten, emoties en relaties.

Misschien merk je dat je:

- snel gestrest reageert, ook op kleine dingen;
- moeite hebt met emoties uiten of ze juist heel intens ervaart;
- regelmatig angst, somberheid of onzekerheid voelt;
- het lastig vindt anderen te vertrouwen of écht verbinding te maken.

Dit zijn geen tekens van “zwakte”, maar signalen dat je systeem nog in de overlevingsstand staat.

Je lichaam en geest proberen je te beschermen tegen oude pijn.

Voorbeeld: Iemand die vroeger vaak kritiek kreeg, kan als volwassene overdreven perfectionistisch worden of zich continu onzeker voelen in relaties.

Merk jij dat oude patronen uit je jeugd nog invloed hebben op hoe je nu reageert op stress of relaties?

Hoofdstuk 5

Hoop en herstel

Als je al lange tijd met klachten leeft, kan het soms voelen alsof er geen oplossing meer is.

Je probeert van alles, maar de pijn, vermoeidheid of spanning blijven terugkomen.

Ik weet hoe dat voelt want ik heb daar zelf gestaan.

Ik heb in mijn eigen leven ervaren hoe zwaar chronische klachten en onverwerkte trauma's kunnen zijn.

Er waren momenten dat ik dacht: "Komt dit ooit nog goed?"

Toch ontdekte ik gaandeweg dat herstel wel mogelijk is.

Stap voor stap, met de juiste begeleiding en tools, kreeg ik mijn energie en vrijheid terug.

Vandaag begeleid ik als life coach, psychologisch begeleider en ervaringsdeskundige anderen op dit pad.

En telkens opnieuw zie ik hetzelfde: ons lichaam en onze geest hebben een enorm vermogen om te herstellen, zelfs na jaren van klachten.

Wat herstel betekent:

Herstel betekent niet dat je nooit meer spanning of pijn zult ervaren.

Het betekent dat je:

- leert luisteren naar de signalen van je lichaam;
- ontdekt hoe je zenuwstelsel tot rust kan komen;
- oude patronen loslaat die je ooit hebben beschermd, maar je nu belemmeren;
- en stap voor stap meer rust, energie en vrijheid voelt.

Mijn boodschap aan jou

Ik wil je meegeven: **herstel is mogelijk.**

Niet omdat ik het alleen in theorie heb bestudeerd, maar omdat ik het zelf heb doorleefd en nu dagelijks bij mijn cliënten zie gebeuren. Als ik dit kan, en zoveel anderen met mij, dan kan jij dit ook.

Het vraagt tijd, moed en mildheid voor jezelf, maar je hoeft dit pad niet alleen te bewandelen.

Een uitnodiging

Met dit e-book heb je de eerste stap gezet:
je herkent de link tussen trauma en chronische klachten.
De volgende stap is leren hoe je die patronen kunt doorbreken.

In mijn vervolg e-boek deel ik de praktische oefeningen en methodes die mijzelf en mijn cliënten hebben geholpen om echte verandering te ervaren.

Ik neem je daar stap voor stap in mee, zodat ook jij jouw lichaam en geest kunt bevrijden van oude ballast.

Onthoud:

je bent niet gebroken.
Je lichaam heeft alleen geleerd om te overleven.
En dat betekent dat je ook kunt leren om weer te leven.