

Een Kaart voor Elke Dag

Deze kaarten zijn speciaal ontwikkeld voor mensen die een traumatisch verleden hebben en proberen om van elke dag een nieuwe dag met nieuwe ervaringen en kansen te maken. Dat is niet altijd makkelijk, en Een Kaart voor Elke Dag kan net een steun in de rug zijn of een positieve stimulans om de dag mee te beginnen of beter aan te kunnen. Deze kaarten zijn ontworpen door en voor mensen met een dissociatieve stoornis, van PTSS tot DIS. Ze zijn te gebruiken thuis of in combinatie met therapie. We hopen dat je er kracht en hoop uit kunt putten en het je dag een beetje glans geeft.

*Esther Veerman**

*over Esther Veerman:

Ik, Esther (1968) ben zelf overlevende van huiselijk geweld en seksueel misbruik. Ik heb ten gevolge van dit geweld DIS ontwikkeld. Jarenlang ben ik vastgelopen in de psychiatrie en heb talloze opnames moeten doorlopen en ook tal van opnames in ziekenhuizen die op niets uitliepen. Tot ik zelf de hulp kon vinden van een traumatherapeut, die na goede diagnostiek mij volgens de drie fasen traumatherapie ging helpen de problematiek van mijn DIS te behandelen. Ik ben nu op weg om te genezen van mijn DIS en heb met veel energie en gevoel van hoop en liefde deze kaarten voor mijzelf en mijn lotgenoten ontwikkeld.

Prof. Dr. Onno van der Hart over “Een kaart voor Elke Dag”:

Voor mensen die chronisch getraumatiseerd zijn kan het dagelijks leven een worsteling zijn. De veelal herhaalde ernstige psychische emotionele en vaak seksuele trauma's veroorzaken dermate fundamentele schade in bijna alle facetten van het leven, dat bijna niets meer vanzelfsprekend goed of mooi meer is of kan zijn. Al datgene wat voor mensen veilig of goed is, kan voor de gewonde mens fundamenteel bedreigend en onveilig geworden zijn. Het vraagt veel geduld, liefde, een hernieuwde veiligheid en bovenal oefening om nieuwe ervaringen van veiligheid, positiviteit en hernieuwde hechting, vertrouwen te kunnen ervaren. Daarvoor zijn betrouwbare en veilige relaties nodig, waarin iemand voorzichtig zichzelf kan gaan opbouwen en herstellen. Maar misschien, kunnen deze kaarten er kleine hulpbronnen bij zijn, aangereikt door een lotgenoot.

Prof. Dr. Ruard Ganzevoort:

Hoe komt een mens voorbij de ernstige inbreuk die seksueel geweld kan zijn? Hoe geneest een ziel? Daarvoor is naast ruimte, erkenning, en veel geduld ook transformatie nodig. Zoeken naar nieuwe woorden en nieuwe beelden die het mogelijk maken om een nieuw 'ik' te worden. Deze kaarten geven woorden en beelden. Ze spreken heel direct omdat ze geworteld zijn in de ervaring van seksueel geweld en in de genezing daarvan. Ik wens de ontvanger van deze kaarten toe dat de beelden helend zijn, de woorden nieuwe richting wijzen en dat het zo inspireert om zelf op pad te gaan naar vernieuwing.

Dr. Thijs Tromp:

Een veilige plaats waar je mag zijn wie je bent, dat heeft ieder mens nodig! Voor wie geweld heeft meegemaakt, is de wereld niet langer zo'n veilige plaats. Het vertrouwen in anderen is ernstig ondermijnd. En minstens zo erg, het vertrouwen in jezelf heeft vaak ook een forse deuk opgelopen. De kaarten die Esther Veerman heeft gemaakt kunnen je helpen bij de zoektocht naar veiligheid en zelfvertrouwen. Als het leven zwaar is, als je de veiligheid niet kunt voelen, als het geloof in jezelf onder druk staat, vormen de beelden en de woorden als het ware een ruimte waarin je mag zijn wie je bent. Esther heeft zelf de verschrikking van het geweld ervaren. En ze weet ook dat het proces naar heling zwaar is, maar niet vergeefs. Ik hoop van harte dat deze kaarten je helpen om vertrouwen, liefde, waardering en eigenwaarde te hervinden.