

STORIE VAN HOOP ARGIEF/SIN-OOS

Vir die meeste Suid-Afrikaners is trauma 'n ou bekende. By elke CMR in Gauteng Oos kantoor, meld mense in die gemeenskap aan wat met onverwerkte trauma sit.

Hierdie brief is vandag ontvang:

“Dankie aan u span beraders wat ons firma gehelp ontloot het met die onlangse gewapende roof. Ons het geleer hoe helend dit is om volkome te kan ontspan. Elkeen van ons kan weer innerlike vrede ervaar.”

Die simptome wat jare kan duur – sluit hoofpyn, diarree, angs, depressie, woede, irritasie, swak konsentrasie, slaaploosheid en sosiale isolasie in. Om gedurig in 'n oorlewingstoestand te leef verswak ons immuunstelsel.

Een van die werkgewers skryf: “Voorheen het ek aan my trauma probeer werk, maar eintlik het ek dit net in File 13 ingedruk. Nou is ek besig met File 13 by CMR. Ek was lank soekend, dalk is hierdie die antwoord wat al die punte bymekaar kan bring sodat ek vrede kan vind”.

Trauma en stress kom ongenooid op ons pad, maar as ons weet hoe om ons liggaam se ingebore genesingsvermoë in te span, hoef ons nie daaronder te ly nie. Ons kan dit letterlik afskud.

Helena van Emmenis

CMR Moreletapark