

Wat niemand je vertelt over helen



Auteur: Ambrosius Duuk

Wat niemand je vertelt over helen

Voorwoord

Ik schrijf dit voorwoord niet als expert die alles weet.

Ik schrijf het als iemand die gezien heeft hoe trauma werkt, wat het doet, en hoe mensen daarmee leven.

Dit is mijn stem, persoonlijk en direct.

Ik wil dat je merkt dat er iemand is die je ziet, dat er woorden zijn die jou herkennen, zonder oordeel, zonder beloftes.

Dit boek is anders dan de meeste boeken over trauma.

Het doet geen belofte van “genezing”, geen garantie dat je ooit volledig vrij zult zijn van pijn of herinneringen.

Wat dit boek wél biedt, is herkenning en duiding.

Het probeert woorden te geven aan wat vaak onuitgesproken blijft, om je te laten voelen: je bent niet alleen, je reactie is logisch, je ervaring is menselijk.

Een korte waarschuwing voordat je verder leest:

dit boek vervangt geen therapie.

Het vervangt geen gesprekken met een professional of een veilige begeleider.

Wat het wel doet, is uitnodigen tot reflectie, tot stil staan bij wat je voelt, denkt en ervaart.

Het is een metgezel, een gids zonder eindpunt, een plek om te herkennen, niet om op te lossen.



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 1

De mythe van helen.

Misschien heb je dit woord al vaak gehoord.

Helen.

Het klinkt zacht. Rond. Af. Alsof er een moment komt waarop je kunt zeggen:
“Nu is het voorbij. Nu is het weg.”

Veel mensen beginnen aan herstel met dat beeld.

Een eindpunt. Een versie van zichzelf zonder triggers, zonder schrikreacties,
zonder dat eeuwige gevoel van alertheid. Een leven waarin het lichaam weer
meewerkt en het hoofd eindelijk stil is.

En als het dan niet zo loopt, ontstaat er iets extra's.

Teleurstelling. Schaamte. Zelfverwijt.

Waarom lukt het mij niet?

Doe ik iets verkeerd?

Wil ik misschien niet genoeg beter worden?

Dit boek begint met iets wat vaak niet hardop gezegd wordt:
dat beeld klopt niet.

Niet omdat jij tekortschiet.

Niet omdat herstel onmogelijk is.

Maar omdat helen bij complex trauma iets anders betekent dan wat ons
meestal wordt voorgespiegeld.

Het idee van “genezen”

In veel verhalen over trauma lijkt helen op genezen.

Zoals een gebroken bot geneest.

Zoals een wond dichtgaat.

Er is een vóór en een ná.

En daartussen zit therapie, hard werken, inzichten, oefeningen.

Maar complex trauma werkt anders. Niet omdat het erger is.

Maar omdat het dieper verweven is geraakt met wie je bent.

Als onveiligheid geen gebeurtenis was, maar een toestand.

Als je zenuwstelsel zich jarenlang heeft aangepast om te kunnen overleven.

Als waakzaamheid, aanpassen, verdwijnen of vechten logisch en noodzakelijk
waren. Dan is dat geen fout die hersteld moet worden. Het is een systeem dat
zijn werk heeft gedaan.

Wat niemand je vertelt over helen

Wat helen dan wél is?

Helen betekent niet dat je nooit meer schrikt.

Niet dat herinneringen verdwijnen.

Niet dat je altijd rustig blijft of altijd voelt wat je voelt.

Helen betekent vaak iets stillers. Minder spectaculair en eerlijker.

Het betekent dat je leert herkennen wat er gebeurt.

Dat je niet meer denkt dat je gek bent als je lichaam reageert.

Dat je begrijpt dat terugvallen geen falen is, maar een signaal. Het betekent dat je langzaam ruimte maakt. Tussen prikkel en reactie. Tussen nu en toen.

Soms is helen niet sterker worden, maar zachter.

Niet doorgaan, maar stoppen. Niet oplossen, maar verdragen.

Waarom deze mythe zo hardnekkig is?

De mythe van helen blijft bestaan omdat we houvast zoeken.

Omdat we willen geloven dat er een einde komt aan pijn.

En omdat systemen houden van meetbaarheid. Van vooruitgang. Van doelen.

Maar bij trauma is vooruitgang zelden lineair.

Er zijn periodes van rust en periodes van ontregeling.

Momenten waarop je denkt dat je verder bent dan ooit en momenten waarop alles weer openligt. Dat betekent niet dat je terug bij af bent.

Het betekent dat je leeft.

Een korte waarheid die pijn kan doen.

Dit is misschien moeilijk om te lezen, zeker als je al lang onderweg bent: trauma verdwijnt niet altijd. Maar dit is net zo waar:

het hoeft niet te verdwijnen om draaglijker te worden. Veel mensen leren leven met meer keuze. Met meer zelfcompassie. Met een lichaam dat niet meer constant op scherp staat. Niet perfect. Wel menselijk. Dit boek is er niet om je beter te maken. Niet om je te leren hoe je moet helen. Niet om je een stappenplan te geven. Dit boek is er om iets recht te zetten. Om woorden te geven aan wat vaak onuitgesproken blijft. Om je te laten voelen dat wat jij ervaart logisch is. Misschien lees je dit en denk je:

Dus dit is het dan? Nee.

Dit is niet het einde. Dit is het loslaten van een onhaalbaar beeld.

En naar mijn mening is dat precies waar helen begint.



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 2

Heling is leren leven met kwetsbaarheid.

Veel mensen denken dat helen gaat over sterk worden.

Over het overwinnen van alles wat je kapot heeft gemaakt.

Over een nieuwe jij, beter, veiliger, compleet. Maar bij complex trauma werkt het anders. Het gaat niet om verdwijnen van kwetsbaarheid. Het gaat om leven met wat je altijd bij je zult dragen. Kwetsbaarheid is geen fout.

Het is een onderdeel van jou. Een echo van wat je hebt meegemaakt, maar ook een bron van menselijkheid. Je lichaam weet alles.

Elke aanraking, elke opmerking, elke schok.

Het bewaart herinneringen die je hoofd niet altijd kan vinden. Triggers zijn signalen van het lichaam, geen bewijzen van zwakte.

Een plotselinge schrik, hart dat sneller gaat, buik die samenkrimpt, dat is je overlevingssysteem dat werkt. Leren leven met kwetsbaarheid betekent leren luisteren naar dat systeem.

Niet negeren. Niet straffen. Niet proberen “voorbij” te komen.

Gewoon: erkennen, accepteren, soms reguleren.

Trauma laat sporen achter in je emoties.

Soms voel je boosheid zonder oorzaak, verdriet zonder aanleiding, leegte die geen naam heeft. Helen betekent niet dat deze gevoelens verdwijnen.

Het betekent dat je ze kunt herkennen.

Dat je ze een plek kunt geven zonder dat ze je overnemen. Dat je ze kunt ervaren zonder jezelf te veroordelen.

Vaak ligt de nadruk op vaardigheden: mindfulness, ademhaling, schema's, oefeningen. Die helpen, absoluut.

Maar ze zijn geen vervanging voor de erkenning van wat er was en wat er nog steeds is. Helen betekent leren leven met je geschiedenis, niet het wegstoppen ervan.

Vaak is het: overleven combineren met voelen, niet het een of het ander.

Het pad van heling is nooit alleen.

Relaties, steunnetwerken, veilige plekken: ze maken een groot verschil.

Maar veiligheid is niet altijd extern.

Het kan ook in jezelf gevonden worden, door kleine rituelen, herkenbare routines, woorden of handelingen die zeggen:

ik ben hier, ik besta, ik mag dit voelen.

Wat niemand je vertelt over helen

Casus: een dag met CPTSS

Stel je voor:

Je staat op, voelt een steek van angst in je buik. Iets kleins in je omgeving activeert een herinnering. Je ademhaling versnelt. Je hoofd zoekt naar gevaar, je lichaam reageert. Een helende stap is niet dat dit verdwijnt.

Het is dat je herkent: dit is mijn systeem dat werkt.

Je stopt even, ademt, accepteert de reactie.

Je zet de dag voort, met die extra laag bewustzijn. Het is niet perfect. Het is geen overwinning die je aan iemand anders kunt laten zien.

Maar het is een overwinning voor jou.

Heling is vaak subtiel.

Een moment waarop je je eigen emotie kunt voelen zonder je te verliezen.

Een gesprek waarin je je grenzen aangeeft.

Een situatie waarin je lichaam reageert, maar je hoofd weet: *ik kan dit dragen*. Deze kleine momenten stapelen zich op.

Ze vormen een fundament dat steviger is dan het idee van volledige genezing ooit zou kunnen zijn.

Heling bij complex trauma is geen trucje. Het is geen eindpunt.

Het is een manier van bestaan. Het is leren leven met kwetsbaarheid.

Met herinneringen, triggers, overlevingsmechanismen.

Met alles wat jou mens maakt. En soms is het simpelweg: ademen, voelen, erkennen, doorgaan. Steeds opnieuw. Zacht, langzaam, met geduld voor jezelf.



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 3

De valkuil van de commerciële herstelindustrie

Overal om ons heen verschijnen beloften van “herstel”.

Online, in boeken, in workshops, in video's.

“Volledig vrij van trauma in 30 dagen!”

“Genezing gegarandeerd met deze oefening.”

“Dit simpele ritueel maakt je leven compleet.” Misschien herken je het.

Misschien heb je het geprobeerd. Misschien voel je je een beetje opgelicht.

Of misschien voel je jezelf falen, omdat het “niet werkt”. Dit hoofdstuk is een waarschuwing. Niet om je bang te maken, maar om je ogen open te doen.

Want de commerciële herstelindustrie kan subtiel schadelijk zijn, juist omdat de intenties vaak goed lijken.

Het is verleidelijk omdat wij willen geloven in oplossingen.

Omdat we willen dat de pijn stopt. Omdat we hopen op een antwoord dat tastbaar is, meetbaar, concreet. Maar trauma is geen probleem dat je

“oplost”. Het is een ervaring die je draagt, die je lichaam en geest vormen.

Er is geen quick fix, geen trucje, geen wondermiddel.

Wanneer herstel wordt gepresenteerd als een product:

- ontstaat schuldgevoel bij degenen die niet “slagen”
- wordt trauma een project in plaats van een menselijke ervaring
- verliezen woorden als “helend” hun echte betekenis

Je leert misschien een vaardigheid, een ritueel of een techniek.

Dat kan helpen, absoluut.

Maar als de boodschap is: *als je dit niet doet, faal je*, dan is het gevaarlijk.

Voorbeelden uit de praktijk

1. De zelfhulpvideo

Een vrouw met CPTSS kijkt dagelijks naar een influencer die zegt dat adem oefeningen alles genezen. Na een maand voelt ze zich nog steeds overweldigd en schaamt zich dat het “niet werkt”.

2. Het 30-dagenplan

Een man volgt een stappenplan van een populair boek. Op dag 15 stort hij emotioneel in. Hij voelt zich mislukt, terwijl hij juist vooruitgang boekt op een manier die niet meetbaar is in dat plan.

Wat niemand je vertelt over helen

3. Workshops en retraites

Mensen betalen veel geld voor een weekend waarin beloftes worden gemaakt over bevrijding van trauma. Het effect is vaak tijdelijk. De terugkeer naar het dagelijkse leven brengt triggers en chaos weer terug.

Het betekent niet dat alles commercieel schadelijk is.
Maar het vraagt:

- wie maakt deze belofte?
- welke belangen spelen mee?
- gaat het om winst of om menselijkheid?
- voelt het echt ondersteunend, of vooral aantrekkelijk en makkelijk?

Een eenvoudige oefening: vraag jezelf bij elke techniek of methode:

Voel ik me er beter door, of voel ik me tekortschieten?

Als het laatste het geval is, stop dan. Je hoeft niets te doen dat schaamte oproept.

Wat wél helpt

- Ondersteuning zonder belofte: hulpverleners of ervaringsdeskundigen die je erkennen zoals je bent.
- Veilige structuren: ritmes, routines, plekken en mensen waar je tot rust kunt komen.
- Reflectie en zelfcompassie: oefenen met woorden, schrijven, kleine oefeningen die geen wonderen beloven.

De focus verschuift van “genezen” naar begrijpen, dragen, herkennen en overleven op een manier die minder schadelijk is.

Dat is heling.

Dat is eerlijk.

Dat is krachtig.

De valkuil van de commerciële herstelindustrie is niet altijd zichtbaar. Het sluipt langzaam binnen, verpakt in mooie woorden, aantrekkelijke technieken en inspirerende verhalen. Het kan zelfs van binnenuit komen, wanneer je jezelf vergelijkt met een ideaalbeeld dat nooit bestond. Het enige wat je kunt doen: blijven luisteren naar jezelf. Blijven voelen wat helpt, en wat schaadt. Blijven erkennen dat jouw pad uniek is, en dat niemand het voor je kan afmaken.

Wat niemand je vertelt over helen



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 4

De rol van hulpverleners

Hulpverleners zijn er met goede bedoelingen.

Ze willen helpen. Ze willen genezen. Ze willen dat jij vooruitgaat. Maar soms gebeurt het tegenovergestelde. Niet omdat ze slecht zijn.

Niet omdat ze niet willen. Maar omdat trauma complex is, en menselijke systemen beperkt. Dit hoofdstuk gaat over de ruimte tussen intentie en effect.

Over wat wél helpend kan zijn, wat vaak misgaat, en hoe jij het verschil kunt voelen. Veel hulpverleners denken dat hun taak is: trauma oplossen.

Soms met therapie, soms met opdrachten, soms met interventies. Maar trauma verdwijnt niet door iemand anders. Het kan wel minder zwaar worden door erkenning, veiligheid en verbinding.

Trauma-informed werken betekent:

- herkennen dat trauma invloed heeft op gedrag en emoties
- rekening houden met triggers, stresssystemen en overlevingsstrategieën
- geen oordeel over copingmechanismen, hoe onhandig ze ook lijken

Het gaat niet om het corrigeren van jou, maar om jou te zien in je compleetheid.

Hulpverleners willen vaak helpen op manieren die logisch lijken: praten, uitleggen, oplossingen bieden.

Maar dat kan je onbedoeld overprikkelen.

Herkenbare voorbeelden:

- een therapeut die diep in je trauma duikt terwijl je lichaam nog niet veilig voelt
- een coach die telkens nieuwe opdrachten geeft terwijl je uitgeput bent
- een vriend die advies geeft zonder te luisteren naar wat jij nodig hebt

Het gaat niet om falen van de hulpverlener.

Het gaat om de mismatch tussen wat iemand kan bieden en wat jij nodig hebt in dat moment.

Wat niemand je vertelt over helen

Wat wél helpend is:

1. Erkenning boven interventie
Een simpel: *“Ik zie dat dit moeilijk voor je is.”*
Dat kan krachtiger zijn dan elke techniek.
2. Ruimte voor autonomie
Jij beslist wanneer, hoe en met wie je je trauma bespreekt.
Veiligheid ontstaat vaak door zelfcontrole, niet door opdrachten.
3. Lichaam en gedrag begrijpen
Hulpverleners die je zien trillen, zweten, terugtrekken of hyperalert zijn, en daar een neutrale, begripvolle houding tegenover hebben.
Geen oordeel, geen haast, geen stress.
4. Consistentie en voorspelbaarheid
Trauma leert je: onvoorspelbaarheid is gevaar.
Wie voorspelbaar en betrouwbaar is, bouwt onbewust veiligheid.

Praktijkvoorbeelden

- De erkende overprikkeling
Een cliënt zit op een sessie te schrikken bij harde geluiden.
De therapeut zegt zacht: *“Ik merk dat dit spannend is, laten we even pauzeren.”*
Dat moment van erkenning vermindert stress sneller dan elke techniek.
- De veilige routine
Een counselor start elke sessie met dezelfde check-in: *“Hoe voel je je vandaag?”*
Dat herhaalde ritueel geeft het lichaam een signaal: *dit is veilig.*
- Grenzen respecteren
Een hulpverlener vraagt of een cliënt wil praten over een gebeurtenis.
De cliënt zegt nee.
Geen pushen, geen overtuigen. Alleen: *ik ben hier als je er klaar voor bent.*

Hulp kan soms juist hertraumatiseren, ook met de beste bedoelingen.
Maar dezelfde hulp kan ook helend zijn, als het trauma erkent en de cliënt ruimte laat. Het gaat niet om perfectie. Het gaat om aanwezig zijn, luisteren, erkennen, en kleine veilige stappen mogelijk maken. De rol van hulpverleners is subtiel maar krachtig:
niet oplossen, wel ondersteunen.
Niet dwingen, wel erkennen.
Niet perfect, wel betrouwbaar.

Wat niemand je vertelt over helen

Voor jou betekent dit:

- je kunt hulp ontvangen zonder dat het je geneest
- je kunt kiezen wat werkt voor jou
- je mag grenzen stellen, opnieuw en opnieuw

Het is jouw pad.

Hulpverleners lopen er soms een stukje mee, maar jij blijft degene die het draagt.



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 5

Helen in stappen, maar niet in lijnen

Veel mensen denken bij helen aan een trap of een rechte lijn.

Stap 1, stap 2, stap 3, klaar.

Maar wie trauma draagt, weet dat vooruitgang geen rechte lijn kent.

Soms ga je een stap vooruit.

Dan twee terug.

Dan een halve vooruit.

Dat betekent niet dat je faalt.

Het betekent dat je leeft.

Dit hoofdstuk gaat over hoe je kleine stappen kunt zetten, op jouw tempo, en hoe je kunt erkennen dat terugvallen erbij horen.

Helen gebeurt vaak in kleine gebaren, niet in grote veranderingen.

Voorbeelden:

- jezelf toestemming geven om te voelen wat er is
- een veilige plek creëren waar je kunt ontspannen
- één keer per dag ademen en voelen waar je lichaam zich bevindt
- een korte wandeling maken om je zenuwstelsel te kalmeren

Het zijn geen grote overwinningen voor buitenstaanders, maar ze zijn een fundament voor jou.

Een krachtig hulpmiddel: jezelf observeren zonder oordeel.

- “Wat voel ik nu?”
- “Waar voel ik dit in mijn lichaam?”
- “Welke gedachte gaat hiermee samen?”

Door dit regelmatig te oefenen, leer je je reacties herkennen.

Je ziet patronen zonder jezelf te veroordelen.

En dat alleen al is heling.

Wat niemand je vertelt over helen

Rituelen helpen het lichaam en de geest een veilige structuur te geven.

- Een ochtendroutine met een moment van ademhaling of schrijven
- Een korte avondreflectie: “Wat heb ik vandaag gevoeld, wat kon ik dragen?”
- Herkenbare handelingen die zeggen: *ik ben hier, ik besta, ik mag voelen*

Ze hoeven niet perfect te zijn.

Het gaat om herhaling en veiligheid, niet om prestaties.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Mensen, groepen, veilige online communities, ervaringsdeskundigen, wie of wat jou een veilige basis geeft, is waardevol.

Maar onthoud: steun werkt het best als jij nog steeds bepaalt wat je deelt, wanneer, en hoe.

Veiligheid ontstaat vaak door zelfcontrole, niet door afhankelijkheid.

Terugvallen horen bij trauma.

Ze zijn geen falen.

Ze zijn signalen van je zenuwstelsel, je emoties, je lichaam.

Wat kan helpen:

- erkenning: “Dit gebeurt, het is oké dat ik terugval.”
- zelfcompassie: “Dit maakt mij niet minder mens.”
- kleine herstellende handelingen: ademhaling, wandelen, schrijven

Heling betekent leren overleven met de ups en downs, niet er bovenuit stijgen.

Het klinkt misschien saai: oefenen, herhalen, voelen, erkennen.

Maar juist hierin zit de kracht.

Elke herhaling is een stap.

Elke erkenning is een fundament.

Elke kleine beweging is een overwinning.

Helen bij complex trauma is geen eindpunt.

Het is een proces van kleine stappen, herhaling, herkenning en zelfcompassie.

Het is niet lineair.

Het is niet perfect.

Het is leven.

En dat leven, met al zijn horten en stoten, is jouw heling.

Wat niemand je vertelt over helen



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 6

De paradox van vooruitgang

Heling bij trauma voelt vaak alsof je vooruitgaat en achteruit tegelijk. Je doet oefeningen, je leert technieken, je voelt momenten van rust... En dan gebeurt er iets kleins: een geluid, een herinnering, een opmerking. Je lichaam reageert, je emoties overspoelen je, en je denkt: *ik ben terug bij af*.

Dat is de paradox van vooruitgang. Trauma beweegt niet in rechte lijnen. Het beweegt in golven, in cycli, in pieken en dalen en dat is niet verkeerd. Het is normaal. Het is menselijk.

Soms voel je wekenlang verbetering.

Dan komt een dag waarop alles ineens te veel is.

Je slaap raakt verstoord, je concentratie zakt, je lichaam staat op scherp.

Dat betekent niet dat je niets geleerd hebt.

Het betekent dat trauma nog steeds invloed heeft.

Het betekent dat je zenuwstelsel zich herinnert, en dat dat oké is.

Vooruitgang is de som van kleine momenten van herkenning en zelfzorg, niet van een onafgebroken klim. Een terugval voelt vaak als falen.

Alsof je alles wat je hebt geleerd tenietdoet. Maar dat is niet zo.

Terugvallen zijn signalen:

- je lichaam beschermt zichzelf
- je emoties zoeken een uitweg
- je systeem probeert balans te vinden

Wie dat kan erkennen, kan ook zien: elke terugval is een kans om te oefenen met compassie, herhaling en regulatie. Tegelijkertijd zijn er momenten van kracht, helderheid en rust.

- een dag zonder schrikreacties
- een gesprek waarin je je grenzen durft te stellen
- een ervaring van plezier of ontspanning die plotseling lijkt te kunnen bestaan

Deze momenten lijken klein, maar ze zijn groot.

Ze laten zien dat je systeem kan ontspannen, dat je emoties beheersbaar zijn, dat je lichaam niet altijd op scherp hoeft te staan.

Wat niemand je vertelt over helen

De paradox van vooruitgang is leren leven met beide kanten tegelijk:

- de dagen waarop alles zwaar voelt
- de dagen waarop je kunt ademen en voelen zonder overweldigd te raken

Het betekent dat je vooruitgang niet meet aan een standaard of eindpunt.

Het betekent dat elke kleine stap telt.

Dat elke ademhaling telt. Dat elke erkenning telt.

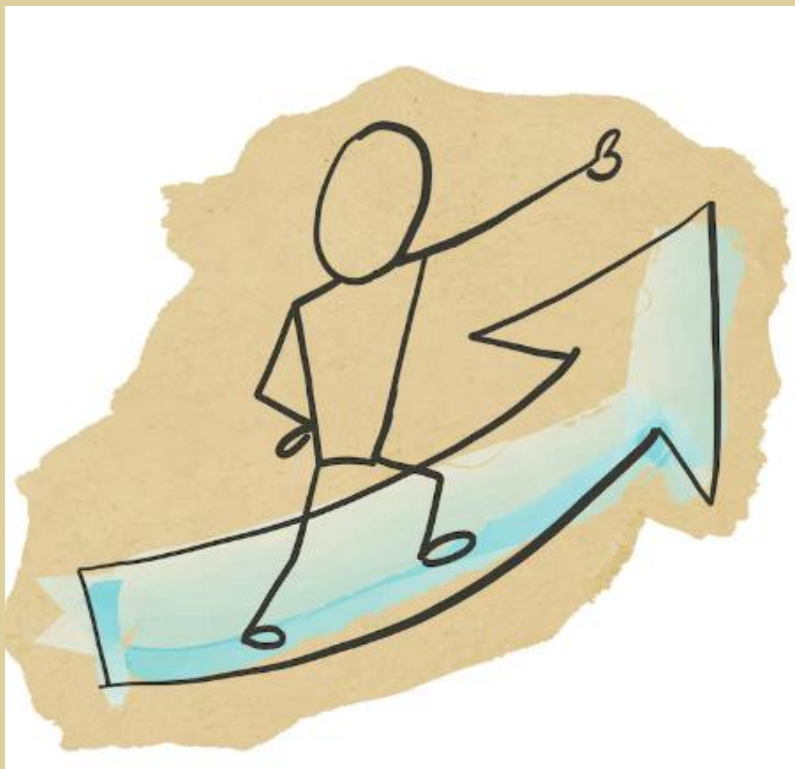
Praktische aanpak:

- Observeer cycli: houd bij wat je triggers zijn, wat helpt en wat niet
- Vier kleine overwinningen: schrijf ze op, benoem ze hardop, deel ze met een veilige ander
- Oefen zelfcompassie: erken terugvallen zonder oordeel
- Blijf herhalen: kleine, veilige stappen stapelen zich op tot echte vooruitgang

Heling is een paradox. Het gaat niet om voortdurend sterker worden.

Het gaat om leren leven met schommelingen, met dalen en pieken. Elke stap vooruit, hoe klein ook, is een overwinning.

Elke terugval is geen falen, maar een uitnodiging tot zelfcompassie en bewustzijn.



Wat niemand je vertelt over helen

Hoofdstuk 7

Hoop zonder garanties

Misschien verwacht je dat een boek over trauma eindigt met iets als:

“Nu is alles opgelost. Nu ben je genezen.”

Dat gaat hier niet gebeuren.

Niet omdat ik pessimistisch ben, maar omdat het simpelweg niet de werkelijkheid is. Heling, leven met trauma, is niet te voorspellen.

Er zijn geen garanties en dat is oké.

Hoop betekent hier niet dat pijn verdwijnt.

Hoop betekent dat je momenten kunt vinden waarin het draaglijker wordt.

Dat je kleine vreugde voelt, zonder schuld of schaamte.

Dat je een plek vindt waar je veilig bent, al is het maar tijdelijk.

Het betekent dat je jezelf toestaat te bestaan met alles wat je bent:

- je angsten
- je verdriet
- je kracht
- je kwetsbaarheid

Hoop is de erkenning dat leven met trauma mogelijk is, ook als het niet perfect verloopt.

Er is geen eindpunt. Er zijn alleen keuzes, momenten, ervaringen.

Soms voelt het zwaar, soms licht. Soms voel je vooruitgang, soms terugval. En dat alles is onderdeel van jouw pad. Een pad dat uniek is, jouw eigen tempo volgt, en waarin elke stap telt, ook al lijkt het klein of onzichtbaar.

Kleine bronnen van hoop:

- Een veilig contact: een vriend, partner, therapeut of lotgenoot die echt luistert
- Een moment van rust: een ademhaling, een wandeling, een kop thee
- Herinneringen aan veerkracht: momenten waarop je jezelf verraste, klein of groot
- Creatieve uitlaatkleppen: schrijven, muziek, tekenen, bewegen, wat helpt je gevoel een plek te geven

Het zijn geen garanties. Het zijn kleine ankers in een onvoorspelbare zee.

Wat niemand je vertelt over helen

Je kunt hoop kiezen, zelfs als alles onzeker is. Niet omdat het alles oplost.
Niet omdat het een einde maakt aan pijn.

Maar omdat het je toestaat te blijven bewegen, te blijven voelen, te blijven leven. Hoop betekent niet dat je nooit zult vallen.

Hoop betekent dat je blijft opstaan, keer op keer, zo zacht en langzaam als nodig is.

Wat niemand je vertelt over helen, is dat het pad niet eindigt.

Dat het leven met trauma chaotisch, grillig, soms zwaar en soms licht is.

Dat je niet perfect hoeft te zijn, en dat dat juist menselijkheid is. Dit boek wil een metgezel zijn, niet een oplossing. Een plek waar woorden je raken, herkennen en erkennen. Een uitnodiging om je eigen pad te bewandelen, met aandacht, zelfcompassie en, ja, hoop. Hoop zonder garanties.



Wat niemand je vertelt over helen

Reflectieschema: Even pauzeren en voelen

Doel: Jou helpen momenten van spanning, angst, verdriet of rust te herkennen, te observeren en te dragen, stap voor stap. Geen oordeel, geen checklist, alleen aandacht voor wat er is.

Dit schema is een hulpmiddel, geen regels.

Het helpt je momenten van spanning, angst of rust te herkennen en te dragen.

Door te pauzeren, te ademen en te observeren, oefen je in aanwezig zijn bij jezelf.

Elk moment dat je dit doet, hoe klein ook, is een stap op jouw pad van heling.

Even pauzeren

- Gebruik dit schema als reminder om te stoppen, voelen, benoemen en ademen.
- Herhaal zo vaak als nodig, ook meerdere keren per dag.

Wat voelt dit in je lichaam?

- Merk sensaties op bij gedachten of herinneringen.
- Gebruik het als signaal, niet als oordeel.
- Noteer patronen en kleine veranderingen in spanning of rust.



Wat niemand je vertelt over helen

Stap 1 – Stop en adem

1. Zoek een plek waar je even stil kunt zijn.
2. Sluit, als het kan, je ogen of richt je blik zacht naar één punt.
3. Haal langzaam adem: diep in, volledig uit.
4. Herhaal drie keer, met aandacht bij elke ademhaling.

Tip: laat je lichaam het tempo bepalen; probeer niet te forceren.

Stap 2 – Observeer je gevoelens

1. Vraag jezelf:
 - *Wat voel ik nu?*
 - *Waar voel ik dit in mijn lichaam?*
2. Merk het op zonder het te willen veranderen.
3. Benoem het, hardop of in stilte, bijvoorbeeld:
 - *“Ik voel spanning in mijn schouders.”*
 - *“Mijn hart klopt sneller, ik voel angst.”*
 - *“Er is een zachte rust in mijn buik.”*

Tip: Als woorden niet komen, wees dan alleen bewust van sensaties of energie in je lichaam.

Stap 3 – Herken patronen

1. Noteer kort wat je voelt en waar je het voelt.
2. Vraag jezelf:
 - *Wanneer voel ik dit meestal?*
 - *Wat gebeurde er net voordat dit opkwam?*
3. Zie het als een signaal, niet als een oordeel over jezelf.

Voorbeeld:

- Trilling in handen → vaak bij spanning of stress.
- Druk op borst → herinnering aan een moeilijke situatie.

Wat niemand je vertelt over helen

Stap 4 – Benoem je ervaring

1. Gebruik woorden om je ervaring te bevestigen:
 - “Dit is spanning, het hoort bij mij.”
 - “Ik merk dat verdriet er is, en dat is oké.”
2. Herinner jezelf: dit is jouw ervaring, niemand anders beslist erover.

Tip: Herhaling helpt. Door het vaker te benoemen, wordt het herkenbaar en minder overweldigend.

Stap 5 – Lichaamscheck

1. Scan je lichaam langzaam van top tot teen:
 - Schouders, nek, armen
 - Borst, buik
 - Heupen, benen, voeten
2. Vraag jezelf: *Waar voel ik spanning of ontspanning?*
3. Noteer korte observaties.

Tip: Probeer niet alles te veranderen; het gaat om merken, niet corrigeren.

Stap 6 – Zelfcompassie

1. Plaats een hand op je hart of buik.
2. Zeg zacht voor jezelf:
 - “Het is oké dat ik dit voel.”
 - “Het maakt mij niet minder mens.”
 - “Ik ben hier, ik draag dit, en dat is genoeg.”
3. Blijf een paar ademhalingen bij dit gevoel.

Tip: Zelfcompassie is een oefening, geen resultaat. Elk moment telt.

Wat niemand je vertelt over helen

Stap 7 – Korte reflectie

Na het voelen en observeren, kun je kort opschrijven:

- Wat gebeurde er in mijn lichaam?
- Welke emoties waren aanwezig?
- Wat hielp om te blijven ademen en aanwezig te zijn?
- Welke kleine stap kan ik nu zetten om voor mezelf te zorgen?

Tip: Het hoeft geen dagboek te zijn; een paar woorden of een symbool is al voldoende.

Stap 8 – Veilig afronden

1. Breng je aandacht terug naar je omgeving: geluiden, geuren, contact met stoel of grond.
2. Adem diep in en uit.
3. Open langzaam je ogen (als ze gesloten waren).
4. Bedank jezelf voor het moment van aandacht.

Tip: Dit moment markeert de overgang terug naar dagelijkse activiteiten. Je hoeft niet alles op te lossen; het doel is herkenning en ademruimte.



Wat niemand je vertelt over helen

Nawoord

Dit boek is geen checklist, geen stappenplan dat je afvinkt, geen magische formule.

Het is een metgezel. Een metgezel die je woorden geeft, die je herkent, die je uitnodigt stil te staan bij wat er in je leeft.

Wat je hebt gelezen, zijn geen beloftes.

Het zijn inzichten, reflecties, voorbeelden en kleine handreikingen.

