

Symbolenkaart voor Trauma



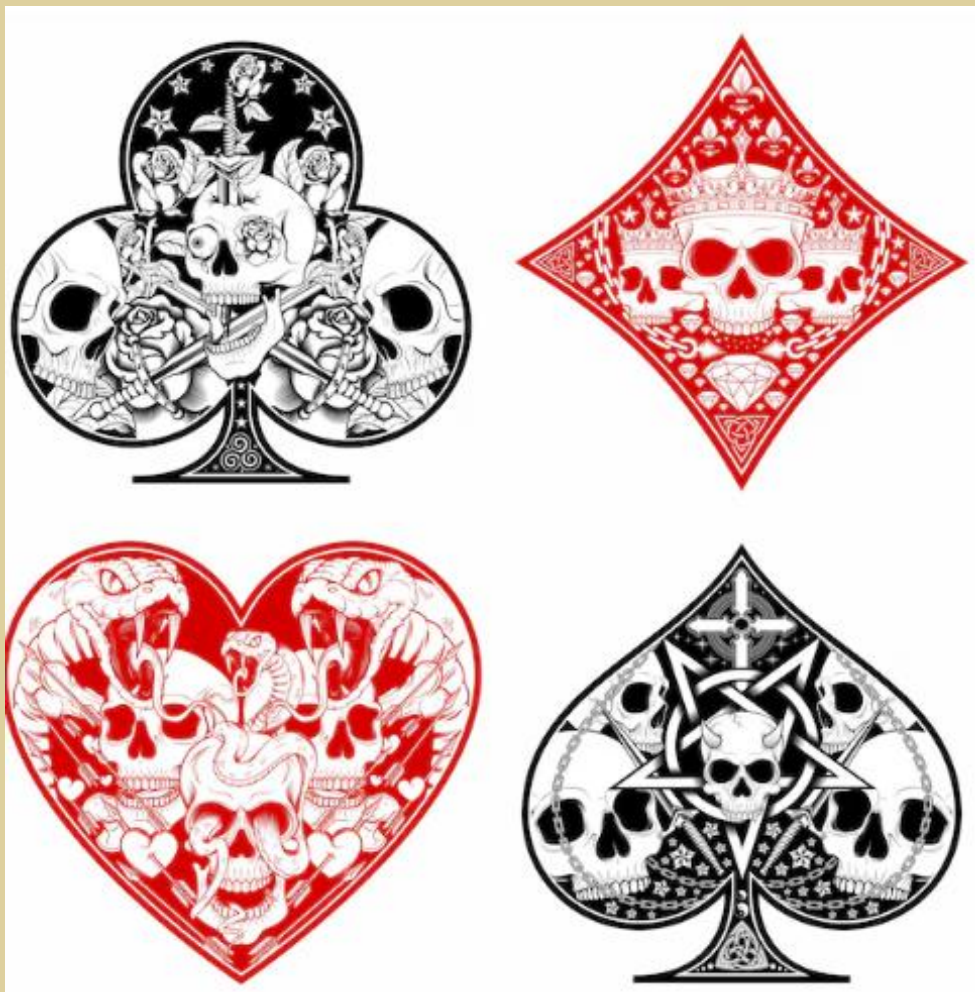
Auteur: Ambrosius Duuk

Symbolenkaart voor Trauma

Het belang van traumakaarten in symbolen

Mensen die leven met trauma, PTSS of CPTSS kennen vaak de ervaring dat woorden tekortschieten. Soms voelt het alsof de taal niet groot genoeg is om de intensiteit van emoties, herbelevingen of lichamelijke reacties te vangen. Er zijn momenten dat je wél iets voelt, maar er geen woorden bij hebt. Of dat er juist te veel woorden zijn, te veel chaos, en je niet weet hoe je het kan uitleggen aan een ander.

Dat is precies waar de **symbolenkaarten** een brug kunnen slaan.



Symbolenkaart voor Trauma

1. Een andere taal naast woorden

Symbolen spreken een universele taal. Een bliksemflits zegt meer dan een uitleg van “ik word ineens overspoeld door paniek”. Een rots kan in één klap voelbaar maken hoe zwaar en onbeweeglijk het voelt vanbinnen. En een regenboog kan laten zien dat er ook momenten van hoop en licht bestaan, hoe donker de storm ook was.

Met symbolen ontstaat een **visuele woordenschat** die vaak dichterbij de beleving komt dan taal.

2. Directe toegang tot gevoel

Voor iemand met trauma kan praten te bedreigend zijn. Het kan een herbeleving oproepen, of juist leiden tot dichtklappen. Met een kaart kan je eenvoudig aanwijzen: “dit ben ik nu”. Zonder lange zinnen, zonder uitleg, zonder dat je alles hoeft te vertellen. Dat verlaagt de drempel om wél contact te maken.

3. Een gedeelde taal met de ander

Hulpverleners, ouders, partners en vrienden staan soms machteloos naast iemand die vastloopt in emoties. De kaarten kunnen een **gedeelde taal** bieden. Wanneer iemand een symbool aanwijst, begrijpt de ander meteen beter wat er speelt. Het maakt onzichtbare pijn zichtbaar op een manier die veilig en hanteerbaar blijft.

Symbolenkaart voor Trauma

4. Herkenning en grip

Door vaker met de kaarten te werken, kan iemand met trauma leren herkennen: “hé, dit patroon komt terug.” Dat kan steunend zijn, want het geeft grip. In plaats van een ongrijpbare chaos worden gevoelens herkenbare beelden. Soms helpt het zelfs om ze op tafel te leggen als een soort kaartspel van de binnenwereld: dit voelt zwaar, dit geeft hoop, dit is mijn paniek, en dit helpt mij kalmeren.

5. Creatief en speels herstel

Trauma gaat vaak gepaard met verstarring, met een gevoel van vastzitten. De kaarten nodigen uit tot **creativiteit en spel**, zonder dat het kinderachtig wordt. Uitknippen, neerleggen, combineren – het mag licht en speels zijn, zelfs als de inhoud zwaar is. Dat kan ruimte geven voor luchtigheid, en luchtigheid is soms precies wat nodig is om te kunnen ademen in het herstelproces.

6. Een hulpmiddel dat overal past

De kracht van deze kaarten is hun eenvoud. Ze passen thuis, in een behandelkamer, op school, of in een groep. Ze zijn te gebruiken door therapeuten, maar net zo goed door ouders of vrienden die hun kind of geliefde beter willen begrijpen. Ze zijn laagdrempelig – je hoeft niet te kunnen praten over trauma om ze te gebruiken.

De traumakaarten zijn meer dan plaatjes. Ze zijn een uitnodiging tot verbinding. Een uitnodiging om op een zachte manier te zeggen: *“Dit ben ik nu, dit draag ik, dit voel ik.”*

Symbolenkaart voor Trauma

Voor iemand met trauma kan dat het verschil maken tussen zwijgen en gezien worden.

Voor de ander kan dit het verschil maken tussen machteloosheid en nabijheid.

En misschien is dat wel de kern:

woorden kunnen breken, symbolen kunnen helen.

Gebruiksmogelijkheden

- **Tijdens therapie** → cliënt kan kaarten op tafel leggen of aanwijzen.
- **Thuis** → partner/kind kan beter begrijpen wat er gebeurt.
- **Dagboek** → cliënt kiest elke dag 1-3 kaarten en houdt zo overzicht.
- **Creatief** → cliënten kunnen eigen symbolen toevoegen en hun set uitbreiden.



Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Vuurbol	Ik ben boos / woedend
	Donkere wolk	Ik voel me verdrietig / overspoeld
	Bliksemschicht	Ik ben in paniek / getriggerd
	Ijsblok	Ik voel niets / bevroren
	Groene spruit	Ik voel hoop / herstel
	Longen	Ik heb moeite met ademen
	Hart	Mijn hart klopt te snel
	Spiraal	Ik voel me duizelig / gedesoriënteerd

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Gesloten mond	Ik kan niet praten
	Zandloper	Ik ben verlamd / vastgelopen
	Stopbord	Het is te veel / ik wil stoppen
	Twee handen	Ik heb steun nodig
	Bank	Ik heb rust nodig
	Maan	Ik wil alleen zijn
	Slot	Ik wil veiligheid
	Filmrol	Ik zit in een herbeleving

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Zwarte cirkel	Ik keer naar binnen / dissociatie
	Oor	Geluid triggert me
	Oog	Beelden / herinneringen komen terug
	Neus	Geur triggert me
	Duif	Ik voel me vrij(er)
	Schild	Ik bescherm mezelf
	Zon	Ik voel me veilig / opgelucht
	Papier & pen	Ik wil iets opschrijven

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Kwast	Ik wil me creatief uiten
	Megafoon	Ik wil iets zeggen
	Doorgestreepte speaker	Ik wil stilte
	Telefoon	Ik wil iemand bellen
	Oor met hand	Wil je gewoon naar me luisteren?
	Hart	Ik heb behoefte aan warmte / liefde
	Golf	Ik word overspoeld
	Vulkaan	Ik voel dat ik ga ontploffen

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Tornado	Alles voelt chaotisch
	Mist	Alles voelt wazig / ver weg
	Steen	Ik voel me zwaar / vast
	Masker	Ik doe alsof het goed gaat
	Regenboog	Ik voel iets van vreugde
	Opgaande zon	Ik voel een nieuw begin
	Kampvuur	Ik voel warmte en verbondenheid
	Kruis	Ik voel afwijzing

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Hand	Mijn handen trillen
	Brein	Ik voel overprikkeling in mijn hoofd
	Uitademwolk	Ik heb moeite met ademen / zuchten
	Spanningssymbool	Ik voel spanning in mijn spieren
	Schedel	Ik voel doodsangst
	Vlieger	Ik voel me los van mijn lichaam
	Ijskristal	Ik voel me kil en verdoofd
	Vlammetje	Ik voel hitte in mijn lichaam

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Thermometer	Ik voel koortsig / te warm of te koud
	Knielend figuur	Ik voel me zwak
	Knuffelbeer	Ik wil troost
	Bed	Ik heb slaap nodig
	Beker	Ik heb iets te drinken nodig
	Kom soep	Ik heb eten nodig
	Deur	Ik wil weg uit deze situatie
	Harnas	Ik wil bescherming

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Kaars	Ik wil rust en sfeer
	Stophand	Ik wil afstand bewaren
	Twee figuren afstand	Ik wil ruimte
	Koptelefoon	Ik wil me afsluiten
	Flits	Ik schrik van lichtflitsen
	Explosie	Lawaai of botsingen triggeren me
	Mes	Wapens triggeren me
	Sirene	Sirenes triggeren me

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Klapdeur	Deurengedreun triggert me
	Verdorde bloem	Herinnering aan verlies
	Ketting	Gevoel van gevangen zitten
	Bloed	Bloed triggert me
	Voetstappen	Ik hoor achtervolging / gevaar
	Spin	Ik voel dreiging / angst
	Wandelaar	Ik wil bewegen / weg uit spanning
	Zittende figuur	Ik wil mediteren / gronden

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Boom	Ik voel kracht en stabiliteit
	Schildpad	Ik wil me terugtrekken
	Vlinder	Ik voel lichtheid / vrijheid
	Muzieknoet	Muziek helpt mij
	Boek	Ik wil leren / lezen
	Brief	Ik wil schrijven aan iemand
	Puzzelstuk	Ik begrijp iets beter
	Medaille	Ik ben trots op iets kleins

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Mond	Ik wil praten
	Pen	Ik wil iets noteren i.p.v. praten
	Open boek	Ik wil open zijn
 	Gesloten boek	Ik wil niets delen
	Twee mensen	Ik wil samen zijn
	Eén persoon	Ik wil alleen zijn
 	Luisterend oor	Wil je alleen luisteren?
	Camera	Ik wil iets laten zien i.p.v. vertellen

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Dobbelsteen	Ik wil iets luchtigs doen
	Twee maskers	Mijn gevoelens uitdrukken in spel
	Sterrenhemel	Ik voel verbinding met iets groters
	Olijftak	Ik voel vrede
	Bootje	Ik ben onderweg
	Zaadje	Iets nieuws groeit in mij
	Uil	Ik voel wijsheid
	Klok	Het is tijd voor verandering

Symbolenkaart voor Trauma

Icoon	Naam	Gevoel / Behoefte
	Sterretje	Ik voel een kleine vreugde
	Spiegel	Ik zie mezelf beter
	Sleutel	Ik heb een opening gevonden
	Wereldbol	Ik hoor ergens bij

Blanco kaarten

Symbolenkaart voor Trauma
