

De Boom van Trauma



Auteur: Ambrosius Duuk

De Boom van Trauma

Het bos van het leven

Bomen.

Ze spreken een taal die dieper gaat dan woorden, een taal van wortels, ringen en takken, van stilte en stormen. Ze zijn getuigen van tijd, van weer en wind, van lente, zomer, herfst en winter. Iedere boom draagt zijn eigen geheimen en krachten, en samen vormen ze een bos: een netwerk van leven, wijsheid en verbinding. Dit boekje nodigt je uit om jouw innerlijke bos te verkennen, je eigen levensboom te ontmoeten en te leren luisteren naar wat hij te vertellen heeft.

Elke boom is een metgezel, een leraar en soms een spiegel van jezelf. De eik, groot en standvastig, symboliseert kracht, uithoudingsvermogen en bescherming. Zijn wortels reiken diep, zijn kroon biedt schaduw en rust. De berk, met haar glanzend witte bast en zachte bladeren, brengt de magie van vernieuwing en veerkracht. Ze leert ons dat loslaten ruimte schept voor nieuwe groei. De den, eeuwig groen en geurig, herinnert aan volharding en doorzettingsvermogen: zelfs in barre tijden blijft leven mogelijk. De wilg, buigzaam en gracieus, toont dat flexibiliteit en zacht meebewegen sterker zijn dan hard tegenwerken.

Maar er zijn nog meer mystieke begeleiders. De kastanje, met zijn rijk gevulde vruchten en stevige takken, leert ons de waarde van geven en beschermen. De cipres, vaak symbool van eeuwigheid en herinnering, nodigt uit tot reflectie en contemplatie, tot het eren van wat was en wat blijft. De sandelhoutboom, zeldzaam en aromatisch, opent de zintuigen voor innerlijke rust, stilte en spirituele verbinding. De sequoia, reusachtig en eeuwenoud, fluistert over tijd, geduld en het dragen van een grote levenslast met waardigheid. De kersenbloesem, kortstondig en prachtig, herinnert ons aan de vergankelijkheid van het leven, aan de schoonheid die in een oogwenk kan oplichten en weer vervaagt.

De cacao- of koffieboom, met zijn geurige vruchten, nodigt uit tot vreugde en het vieren van kleine genoegens. De linde, symbool van liefde, bescherming en harmonie, herinnert ons aan verbondenheid en gemeenschap. De cipres en populier, vaak aan water, leren dat reflectie en stroomkracht samengaan: door mee te gaan met de stroming kunnen we onze eigen kracht vinden.

De Boom van Trauma

Jouw innerlijke boom is misschien niet één van deze specifieke soorten, misschien is hij een mengeling van al deze kwaliteiten. Trauma kan takken breken en bladeren doen vallen, stormen kunnen scheuren achterlaten in je bast, maar je kern, je hout en je wortels, blijven aanwezig. Ook in de donkerste winter kun je leren warmte, hoop en nieuw leven vinden.

Dit boekje nodigt je uit om stil te staan bij elke laag van je boom: de wortels die je voeden, de jaarringen die je verhaal vertellen, de bast die je beschermt, de takken die mogelijkheden en beperkingen tonen, de bladeren die je dagen kleuren, de seizoenen die je ritme vormen en de vruchten die je geeft en ontvangt. Het is geen routekaart, geen kant-en-klare handleiding. Het is een uitnodiging om te voelen, te observeren en te erkennen. Om jouw eigen ritme te ontdekken, jouw eigen wortels te voelen, je eigen takken te laten groeien met alles wat je hebt meegemaakt.

Zoals het bos nooit stil staat, zo ademt jouw boom, verandert hij, buigt hij soms en staat hij soms trots rechtop. In dit boekje vind je de ruimte om te kijken, te voelen en te laten landen. Om te ervaren dat, hoe krom of recht, hoe gebroken of heel, jouw boom, jouw leven, betekenisvol is.



De Boom van Trauma

Inhoudsopgave

Voorwoord – Het fluisterende bos

Een introductie in de wereld van bomen, mystiek en de verborgen krachten die ze ons leren over leven en herstel.

Hoofdstuk 1 – Wortels: grond onder je voeten

Ontdek je wortels: mensen, herinneringen, waarden en plekken die je voeden en dragen.

Reflectie-oefening: drie wortels die jou nog voeden

Hoofdstuk 2 – Jaarringen: het stille geheugen

Lees de verhalen van je jaren: overvloed, schaarste, stormen en rust.

Oefening: je eigen jaarringen tekenen

Hoofdstuk 3 – Bast: bescherming en muren

Herken de bescherming die je ontwikkelde, en de grenzen die je nu kunnen belemmeren.

Reflectie: wat heeft mijn bast mij gegeven en wat belemmert het mij?

Hoofdstuk 4 – Het hout: de kern

Ontdek de onverwoestbare kern van jezelf, ook als deze soms ver weg lijkt.

Visualisatie: jouw kern als kleur, vorm of klank

Hoofdstuk 5 – Takken: mogelijkheden en beperkingen

Zie welke takken zijn afgebroken en welke nog dragen: dromen, wegen en nieuwe kansen.

Oefening: takken tekenen en markeren met kruis of ster

Hoofdstuk 6 – Bladeren: dagelijkse ervaringen

Elke dag een blad: licht, donker, kleurrijk of kalm.

Praktische tip: een bladjournal bijhouden

Hoofdstuk 7 – Seizoenen: telkens anders, telkens terug

Van lente tot winter, ontdek je eigen cycli van groei, loslaten en stilte.

Werkblad: winterstrategieën en lente-momenten

De Boom van Trauma

Hoofdstuk 8 – Vruchten: kleine geschenken

Zie de waarde die je geeft, vaak groter dan je zelf denkt.

Reflectie: vraag drie mensen wat jij voor hen betekent

Hoofdstuk 9 – Berusting: leven mét

Leven mét trauma, je littekens, je stormen, zonder te vechten tegen wat je niet kunt veranderen.

Meditatieoefening: hand op buik, adem, zacht spreken: “Ik mag bestaan”

Nawoord – Het bos blijft bij je

Het bos, jouw innerlijke boom en de rustgevende, fluisterende kracht die altijd bij je is.



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 1 – Wortels: grond onder je voeten

Een boom kan alleen blijven staan als hij wortels heeft. Zonder wortels waait hij om bij de eerste de beste storm. Wortels zoeken hun weg door de aarde, soms in vruchtbare grond, soms in steen en droogte. Ze vinden altijd een manier om zich vast te klampen.

Zo is het ook met jou. Jouw wortels zijn gevormd door je verleden, door mensen die je hebt ontmoet, door ervaringen die je hebt opgedaan. Trauma kan wortels beschadigen: sommige breken af, anderen raken verzwakt. En toch... er zijn bijna altijd wortels die blijven dragen. Soms diep verborgen, maar aanwezig.

Soorten wortels

Wortels zijn niet allemaal hetzelfde. Sommige zijn dik en stevig, andere fijn en kwetsbaar. Ook jij hebt verschillende soorten wortels in je leven:

- **Mensen**
Soms zijn er mensen die jou dragen, zelfs al is het maar één iemand. Iemand die je ooit écht gezien heeft. Het kan een familielid zijn, een vriend, een therapeut, een leraar. Soms zelfs een onbekende die op een belangrijk moment iets kleins zei waardoor je overeind bleef.
- **Herinneringen**
Misschien draag je herinneringen mee die, ondanks alles, warmte geven. Een zomerse middag als kind. Een lied dat je moeder neuriede. De geur van vers brood in de straat. Deze herinneringen zijn kleine wortels die voeding geven, zelfs als de rest dor voelt.
- **Waarden en overtuigingen**
Je wortels kunnen ook bestaan uit dat wat jij belangrijk vindt. Rechtvaardigheid. Zorgzaamheid. Doorzettingsvermogen. Ook als de wereld je heeft beschadigd, kan er een innerlijke overtuiging blijven dat je niet alles bent kwijtgeraakt.
- **Plekken**
Sommige plekken zijn wortels. Een bos waar je rust vindt, een parkbankje waar je altijd even tot jezelf komt, een kamer waar je veilig was. Plaatsen kunnen voedend zijn, juist omdat ze je lichaam en geest herinneren: hier kon ik ademen.

De Boom van Trauma

- Muziek en kunst
Een lied dat je altijd raakt. Een schilderij dat jou iets zegt. Een film waarin je jezelf herkende. Kunst kan een wortel zijn die je vastmaakt aan iets groters dan jezelf.

Hoe trauma wortels raakt

Trauma kan wortels verbrijzelen. Het kan maken dat je het vertrouwen in mensen kwijtraakt, dat herinneringen pijnlijk worden, dat waarden verwateren. Toch is het belangrijk te weten: gebroken wortels zijn niet hetzelfde als geen wortels. Er zijn bijna altijd wortels die zijn blijven zoeken naar water, hoe diep ook.

Soms merk je ze pas op als je stilstaat en terugkijkt. Soms moet je graven om ze te vinden.

Praktisch beeld

Stel je voor: jij bent een boom en je wortels reiken de aarde in. Sommige wortels zijn dik, anderen dun. Sommige eindigen abrupt in een steen, anderen vinden water. Welke wortels zie jij voor je?

Misschien is er één grote wortel: jouw liefde voor muziek. Of een dunne, maar sterke: een buurvrouw die ooit een troostend woord sprak. Misschien zijn er wortels die nauwelijks meer zichtbaar zijn, maar waarvan je weet dat ze er ooit waren.

Reflectie-oefening: jouw wortels tekenen of schrijven

Pak pen en papier.

1. Teken een boom met wortels.
2. Schrijf bij drie wortels iets dat jou voedt. Dat kan klein zijn:
 - een lied dat je altijd raakt,
 - een herinnering aan iemand die ooit écht naar je luisterde,
 - een plek waar je tot rust komt.
3. Als het moeilijk is om iets te vinden: begin met iets héél kleins. Een geur. Een voorwerp. Een moment van ademhalen.

Je hoeft niet groots te denken. Soms is één kleine wortel genoeg om een boom overeind te houden.

🌳 *Wortels herinneren ons eraan dat we niet alleen maar drijven. Ook als het leven ons boven de grond hard heeft geraakt, is er vaak onder de grond nog iets dat houdt.*

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 2 – Jaarringen: het stille geheugen

Een boom draagt zijn geschiedenis in zich mee, zonder dat hij er woorden aan geeft. In de jaarringen is elk seizoen zichtbaar: een brede ring van een nat en vruchtbaar jaar, een smalle ring van droogte, een donkere plek waar vuur langs kwam, een scheefgetrokken vorm na een storm. De boom vertelt niet met stem, maar met lagen.

Ook jij draagt zulke jaarringen in je mee. Ze vormen samen je stille geheugen: de herinnering van je lichaam, je zenuwstelsel, je ziel. Je kunt ze niet zomaar wissen of negeren. Soms voel je ze als littekens, soms als kracht.

Het verhaal in ringen

Elke ring in een boom is één jaar. Als je de stam zou doorsnijden, zie je een tekening van dikte, kleur, scheuren en herstel.

Zo werkt het ook in ons leven:

- Brede ringen: periodes waarin je ruimte voelde, waarin er lichtheid was. Dat kan een jaar van verbinding zijn, een jaar waarin je liefde voelde, een periode waarin je leerde of groeide.
- Smalle ringen: jaren van schaarste of overleven. Wanneer trauma of stress het meeste van je energie opslokte. Dan groeide je misschien wel, maar moeizaam en traag.
- Littekens: een jaar dat je nooit vergeet. Een ongeluk, verlies, geweld, ziekte. Soms een jaar dat onherkenbaar anders werd na één gebeurtenis.
- Patronen: sommige bomen hebben een hele reeks smalle ringen achter elkaar. Bij mensen is dat net zo: een reeks moeilijke jaren waarin je niet of nauwelijks ademruimte had.

Het belang van erkennen

Niet alles hoeft verwerkt te worden. Soms voelt dat zelfs onmogelijk. Maar alles mag erkend worden. Want erkenning geeft bestaansrecht. Een boom hoeft niet uit te leggen waarom er vijf magere jaren waren; het is zichtbaar in de stam. Zo hoef jij jezelf ook niet steeds te verantwoorden voor je moeilijke jaren. Ze zijn er. Ze waren er. En dat is genoeg.

Wanneer je terugkijkt, mag je zacht zijn voor jezelf. Misschien zie je: “Dit was een jaar van overleven. Dit was een jaar waarin ik opviel en weer opstond. Dit was een jaar waarin ik leerde dat ik nog leef.”

De Boom van Trauma

Het lichaam als geheugen

Trauma slaat vaak niet alleen op in gedachten, maar ook in het lichaam. Spanning, vermoeidheid, schrikreacties – het zijn de fysieke jaarringen van wat je hebt meegemaakt. Je zenuwstelsel draagt de littekens, net zoals een boom wortelrot of stormschade kan dragen. Het stille geheugen hoeft niet altijd hardop verteld te worden. Het kan genoeg zijn om het te voelen en te weten: dit is deel van mijn verhaal.

Wanneer terugkijken helpt en wanneer niet

- Niet kijken: soms voelt terugkijken te zwaar. Dan is het wijs om weg te kijken, om je blik even vooruit te richten. Dat mag. Je hoeft niet alles tegelijk te dragen.
- Wel kijken: soms helpt het juist om terug te zien: “hier ben ik doorheen gekomen, en dit was een periode die me vormde.” Het kan troost geven om patronen te herkennen, om te zien dat er niet alleen smalle ringen zijn, maar ook brede.

Het gaat er niet om dat je alles opnieuw doorleeft, maar dat je ruimte geeft aan de waarheid van jouw jaarringen.

Reflectie-oefening: jouw stille kaart van tijd

Pak een groot vel papier en teken een cirkel.

1. Teken ringen – zoveel als jouw leeftijd of zoveel als je wilt markeren.
2. Kleur of markeer – geef met kleuren, symbolen of woorden aan welke jaren zwaar waren en welke lichter. Misschien maak je donkere lijnen bij zware jaren, of juist heldere kleuren bij lichtere periodes.
3. Maak het jouw taal – gebruik woorden, cijfers, tekens of zelfs muzieknoten. Het hoeft voor niemand anders duidelijk te zijn. Dit is jouw stille kaart.
4. Laat het open – je hoeft geen verhaal te schrijven. Je hoeft geen uitleg te geven. Soms is een symbool of kleur voldoende.

Als je het moeilijk vindt om te beginnen, kies dan drie jaren die je meteen te binnen schieten. Je hoeft niet elk jaar te benoemen. Je mag er doorheen springen, net zoals herinneringen dat ook doen.

De Boom van Trauma

🌲 Een boom vraagt nooit om verantwoording voor zijn ringen. Hij is gewoon. Jij mag dat ook: je mag bestaan met brede ringen, smalle ringen en littekens. Ze vertellen samen je verhaal, een verhaal dat niet altijd in woorden hoeft, maar dat er wél toe doet.



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 3 – Bast: bescherming en muren

De bast van een boom is zijn huid. Een laag die zichtbaar maakt wat de boom doorstaan heeft. Soms is die bast glad en dun, soms dik en korstig, soms gebarsten van ouderdom of stormen. Bast is bescherming: het houdt ziekten buiten, het beschermt tegen kou en hitte, het geeft de boom de kans om binnenin rustig te groeien.

Ook jij hebt een bast. Een huid die je in de loop van je leven hebt ontwikkeld. Soms zacht, soms hard, soms bijna ondoordringbaar. Deze bast kan bestaan uit maskers, muren, manieren van reageren die ooit nodig waren om te overleven.

Bast als bondgenoot

In moeilijke tijden heeft je bast je gedragen. Hij was de muur die je overeind hield toen je dreigde om te vallen. Hij gaf je de kracht om te zwijgen wanneer spreken gevaarlijk was. Hij zorgde dat je onzichtbaar werd als dat veiliger was. Of dat je juist luid en fel werd om grenzen te bewaken.

Iedere overlevingsstrategie is een vorm van bast.

- Het masker van glimlachen: doen alsof alles goed gaat, terwijl je vanbinnen pijn voelt.
- De muur van stilte: terugtrekken, niets meer delen, zodat je veilig blijft.
- De harnas van boosheid: fel uithalen, zodat niemand te dichtbij komt.
- De huid van controle: alles precies regelen, zodat je geen ruimte laat voor verrassingen of pijn.

Deze bast heeft jou geholpen. Zonder hem had je misschien niet gestaan waar je nu staat. Daarom verdient hij erkenning.

Bast als belemmering

Toch kan de bast die ooit bescherming gaf, je nu ook tegenhouden. Een boom met een te dikke bast laat minder zuurstof door, en kan soms verstikken in zijn eigen bescherming. Bij mensen gebeurt iets vergelijkbaars.

- Het masker van glimlachen maakt dat niemand jouw echte pijn ziet.
- De muur van stilte kan eenzaamheid brengen.
- Het harnas van boosheid kan mensen wegduwen die je juist nabij wilt hebben.

De Boom van Trauma

- De huid van controle kan je uitputten, omdat het leven nu eenmaal niet volledig te beheersen is.

Wat ooit je redding was, kan nu je gevangenis zijn.

De kunst van zien zonder oordeel

Het gaat er niet om dat je je bast moet afbreken. Het gaat erom dat je hem leert kennen. Dat je mag zien wat hij je gaf én wat hij je kost. Zoals bij een boom: de bast is nooit verkeerd, maar soms wordt hij te dik of te strak.

Bewustwording kan ruimte maken.

Erkennen betekent niet dat je alles moet veranderen. Alleen zien is vaak al genoeg.

Reflectie-oefening: jouw bast in balans

Pak pen en papier en trek een lijn in het midden van een blad.

- Links: schrijf op wat jouw bast jou heeft gegeven. Denk aan veiligheid, overleven, kracht, rust, bescherming.
- Rechts: schrijf op wat jouw bast je nu belemmert. Denk aan afstand, eenzaamheid, spanning, het gevoel dat je vastzit.

Je hoeft geen oplossingen te bedenken. Kijk ernaar zoals een boom zijn bast draagt: zonder oordeel.

Soms zul je merken dat er veel meer staat in de linker- dan in de rechterkolom, of andersom. Dat maakt niet uit. Het doel is niet balans vinden, maar bewustzijn creëren.

♣ *De bast van een boom is nooit fout. Het is een verhaal in lagen, zichtbaar en voelbaar. Jouw bast is ook zo'n verhaal. Hij heeft je beschermd, en hij laat nu zien waar je staat. Door hem te leren zien, leer je jezelf kennen.*

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 4 – Het hout: de kern

Onder de bast, voorbij de ringen, ligt het hout. Het hart van de boom. Het deel dat alles draagt, dat stevig blijft, dat de boom zijn vorm en kracht geeft. Het hout kan littekens hebben van stormen of van insecten. Het kan scheuren vertonen of verkleuren. Toch blijft het meestal sterk en dragend. Het hout houdt de boom overeind, ook wanneer wortels beschadigd zijn of de bast gebarsten is.

Zo is er ook in jou een kern. Een binnenste dat je draagt. Misschien voelt het alsof die kern verborgen zit achter lagen pijn, herinneringen en muren. Misschien lijkt hij ver weg of nauwelijks bereikbaar. Maar net als bij de boom is die kern er altijd, hoe beschadigd of beproefd je ook bent.

De kern als stille kracht

De kern van de boom is niet altijd zichtbaar. Je moet diep snijden om hem te zien. Toch weten we dat hij er is.

Bij mensen werkt dat net zo: je hoeft jouw kern niet altijd te voelen om te weten dat hij bestaat. Soms merk je hem pas in kleine momenten:

- wanneer je iets doet dat écht bij jou past,
- wanneer je in stilte even ademhaalt en voelt dat je er nog bent,
- wanneer je merkt dat je ondanks alles nog overeind staat.

Deze kern is de stille kracht die maakt dat je niet helemaal gebroken bent, zelfs niet na alles wat je hebt meegemaakt.

Scheuren en kracht tegelijk

Het hout van een boom kan scheuren vertonen, maar juist daardoor kan het ook karakter krijgen. Denk aan oude balken in een huis, waar de nerven en barsten de schoonheid laten zien. Bij jou werkt dat ook zo: jouw kern kan littekens dragen, maar die maken jou niet minder waardevol. Integendeel: ze vertellen dat je geleefd hebt, dat je door stormen heen toch overeind bent gebleven.

De Boom van Trauma

Het idee dat je kern "mooi" of "perfect" moet zijn, is een misverstand. De kern hoeft niet glad of gaaf te zijn. Ze hoeft alleen maar van jou te zijn.

De afstand tot je kern

Veel mensen met trauma voelen hun kern nauwelijks. Soms voelt het alsof alles leeg is vanbinnen, alsof er niets stevigs meer over is. Dat gevoel kan zwaar zijn, maar betekent niet dat je kern verdwenen is. Het betekent alleen dat de lagen erboven, de bast, de jaarringen, de wortels, zoveel aandacht vragen dat je de kern niet kunt aanraken.

Vertrouw erop: de kern is er. Zelfs als je haar nu niet voelt.

Visualisatie-oefening: jouw kern ervaren

Zoek een rustige plek en sluit je ogen.

1. Adem een paar keer diep in en uit. Stel je voor dat je steeds iets dieper naar binnen reist.
2. Stel je je kern voor. Dat kan als een kleur zijn, een vorm, een klank, een geur. Laat opkomen wat er komt.
 - Misschien is het helder en warm.
 - Misschien donker en onregelmatig.
 - Misschien vaag of nauwelijks zichtbaar.Alles is goed. Het hoeft niet mooi of vredig te zijn. Het hoeft alleen maar van jou te zijn.
3. Blijf er even bij. Je hoeft niets te doen, niets te veranderen. Alleen aanwezig zijn bij wat er verschijnt.
4. Open je ogen. Schrijf of teken desnoods kort op wat je gezien of gevoeld hebt.

🌳 *Het hout van een boom draagt in stilte. Jouw kern doet dat ook. Zelfs wanneer je haar niet voelt, zelfs met scheuren en littekens, blijft zij je fundament. Jij bent er nog, en dat is je kracht.*

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 5 – Takken: mogelijkheden en beperkingen

De takken van een boom reiken naar het licht. Ze zoeken ruimte en adem, wind en zon. Ze vertakken, krommen, buigen mee met de wind. Niet elke tak groeit in dezelfde richting, en niet elke tak bereikt hetzelfde licht. Sommige takken worden afgebroken door stormen, door droogte, door momenten van intense druk of geweld. Andere takken blijven sterk en levend, soms klein, soms krachtig en vol bladeren.

Zo werkt het ook bij jou. Trauma kan takken breken: dromen die niet doorgingen, relaties die werden verbroken, kansen die werden gemist. Het kan voelen alsof sommige delen van jou nooit meer zullen groeien. Maar vaak, soms onverwacht, ontstaan er nieuwe scheuten. Kleine uitlopers die weer richting licht bewegen, onverwachte verbindingen, nieuwe inzichten of vaardigheden. Zelfs een kleine tak die weer uitloopt, is een teken van leven en veerkracht.

Het gewicht van afgebroken takken

Afgebroken takken laten sporen achter. Ze herinneren aan verlies en teleurstelling. Soms zijn ze zichtbaar: een afgerukte droom, een gebroken relatie, een onvervuld verlangen. Soms zijn ze verborgen: een angst die je beperkt, een herinnering die je niet durft aan te raken, een keuze die je nooit maakte.

Erkenning is belangrijk: zien welke takken zijn afgebroken, zonder oordeel, zonder haast om ze te repareren. Het erkennen van wat is verdwenen of niet mogelijk was, is een vorm van respect voor jezelf en voor je geschiedenis.

De levenskracht van takken

De takken die nog leven, hoe klein ook, zijn je bewijs van veerkracht. Ze tonen dat je ondanks alles nog steeds iets probeert te reiken. Misschien is het een nieuwe vaardigheid, een onverwachte vriendschap, een manier van zorg dragen voor jezelf of anderen. Misschien is het gewoon het vermogen om te ademen, om de dag door te komen, om een moment van rust of licht te voelen.

Het is belangrijk om die takken te koesteren. Observeer ze, geef ze water en licht: aandacht, tijd, veiligheid, kleine overwinningen. Zelfs kleine groei is groei.

De Boom van Trauma

Mogelijkheden en beperkingen

Elke tak draagt een deel van de boom, maar geen tak kan alles. Trauma leert ons dat sommige dingen gewoon niet kunnen of niet haalbaar zijn. Grenzen zijn net als de ruimte waarin een tak kan groeien: sommige richtingen zijn afgesloten, andere mogelijkheden liggen open.

Het erkennen van beperkingen betekent niet dat je faalt. Het betekent dat je je realiteit onder ogen ziet en leert navigeren binnen wat mogelijk is. Zo wordt de boom niet gefrustreerd door elke storm, maar leert hij flexibel mee te bewegen.

Reflectie-oefening: jouw takken in kaart brengen

1. Teken je boom. Zet de stam, takken en misschien al de wortels en bladeren.
2. Afgebroken takken: zet een kruis bij takken die niet meer groeien – dromen die je verloor, wegen die niet gingen, mogelijkheden die werden afgesloten.
3. Levende takken: zet een ster of kleur bij takken die nog leven, hoe klein of fragiel ook. Misschien groeit er een nieuwe scheut, misschien is het een kleine sprank van veerkracht.
4. Beschrijf voor jezelf kort wat elke levende tak betekent: een vaardigheid, een relatie, een inzicht, een herinnering die je draagt.
5. Observeer zonder oordeel: zowel de afgebroken als de levende takken maken jouw boom compleet. Ze vertellen jouw verhaal.

 *De takken van jouw boom tonen wat mogelijk is en wat verloren ging. Ze herinneren je eraan dat trauma soms breekt, maar ook dat er altijd ruimte is voor nieuwe scheuten. Het is de balans tussen verliezen en vinden, tussen beperkingen en mogelijkheden, die jouw boom uniek maakt.*

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 6 – Bladeren: dagelijkse ervaringen

Bladeren ademen met de boom mee. Ze vangen zonlicht, geven schaduw, laten de wind voelen en ritselen zacht in de regen. Ze zijn vergankelijk: ze groeien, veranderen van kleur, vallen, verteren, en voeden de aarde weer. Zo zijn ook jouw dagen en momenten. Elk moment draagt iets, klein of groot, licht of zwaar.

Er zijn dagen waarop je je vol energie voelt, helder en levendig, dat zijn de groene bladeren, die kracht en hoop uitstralen. Andere dagen zijn zwaar, somber of vol verlies, dat zijn de bruine of gevallen bladeren, die herinneren aan wat moeizaam of verdrietig is. En soms zijn er dagen die prachtig kleuren, maar snel verdwijnen, een herfstblad dat even schittert voordat het valt, momenten van plezier, verbinding, of onverwachte warmte die vluchtig zijn. Bladeren laten zien dat niets permanent is. Elke dag is een nieuw blad, een nieuwe kans om te ervaren, voelen of gewoon te zijn. Net zoals een boom niet ophoudt met groeien wanneer bladeren vallen, zo stop jij ook niet met leven, zelfs niet in de moeilijkste tijden.

Het gewicht van de bladeren

Soms voelt het alsof sommige bladeren te zwaar zijn. Een herinnering, een angst, een herbeleving kan je dag donker kleuren. Het is oké om dat blad even vast te houden, te voelen, en te erkennen dat het er is. Het mag aanwezig zijn, zonder dat je het hoeft te veranderen of weg te duwen. Andere bladeren zijn licht en vreugdevol: een glimlach van een vriend, een warme zonnestraal, een muziekstuk dat je raakt. Let ook op deze bladeren, want ze voeden je hart en geven energie, ook als ze klein lijken.

Praktische toepassing: een bladjournal

Het bijhouden van je bladeren helpt je om de dagelijkse ervaring zichtbaar te maken en te erkennen.

Oefening – jouw bladjournal:

1. Kies een schrift, een notitieboekje of losse vellen.
2. Elke dag noteer je één woord dat jouw dag samenvat. Dat kan een gevoel zijn, een gebeurtenis, een gedachte, een sfeer. Bijvoorbeeld: “rust”, “storm”, “gelach”, “verlies”.
3. Na een maand of langer heb je een verzameling bladeren, een overzicht van je dagelijkse ervaringen in alle kleuren en vormen.
4. Reflecteer regelmatig: welke kleuren overheersen? Welke momenten vallen op? Welke bladeren wil je koesteren, welke loslaten?

De Boom van Trauma

Dieper kijken naar je bladeren

Bladeren laten je ook zien waar je energie naartoe gaat en waar je misschien vastloopt. Misschien merk je dat sommige dagen steeds hetzelfde blad lijken te dragen: angst, verdriet, schuld. Dat is een signaal dat dit thema aandacht vraagt, zonder dat je jezelf daarvoor veroordeelt.

Andere dagen brengen verrassende nieuwe bladeren: een glimlach die je niet verwachtte, een nieuwe interesse, een klein succes. Dit zijn de takken die onverwacht licht geven en die nieuwe scheuten kunnen laten ontstaan.

De seizoenen van de bladeren

Bladeren verbinden zich met de grotere cyclus van de boom: de seizoenen.

- Lente: jonge, frisse bladeren; kleine momenten van hoop en groei.
- Zomer: volle, levendige bladeren; dagen waarin vreugde en energie voelbaar zijn.
- Herfst: vallende, gekleurde bladeren; momenten van verlies, loslaten, melancholie.
- Winter: kaalheid, rust; soms stilte en leegte, maar de bladeren zijn nog niet weg, ze voeden de bodem voor de volgende lente.

Door je dagen als bladeren te zien, leer je dat elk moment deel is van een groter geheel. Zelfs als sommige bladeren vallen, dragen ze bij aan je groei en veerkracht.

 *De bladeren van jouw boom herinneren je eraan dat elke dag telt. Niet elk blad hoeft perfect te zijn, sommige zijn mooi, sommige zijn zwaar. Samen vormen ze jouw verhaal, levendig en uniek. Door ze te observeren, te noteren en te erkennen, geef je jezelf zicht op de rijkdom en de moeilijkheden van je dagelijks leven.*

.

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 7 – Seizoenen: telkens anders, telkens terug

Een boom vertelt zijn verhaal niet alleen via zijn wortels, hout, takken en bladeren. Hij vertelt het ook via de seizoenen. Elk seizoen draagt eigen ritmes, uitdagingen en kansen, en herhaalt zich telkens opnieuw. Zo is het ook bij jou. Je leven kent periodes van groei, bloei, loslaten en stilstand. Trauma kan deze seizoenen intenser, grilliger of onverwachter maken, maar de cycli blijven bestaan.

Lente – aarzelende groei, kwetsbare hoop

De lente is het seizoen van nieuwe scheuten, van voorzichtig groen dat zich een weg baant door de nog koude aarde. Het is het begin van iets nieuws, maar ook fragiel en onzeker. Voor jou kunnen lentemomenten klein zijn: een glimlach, een gedachte van hoop, een idee dat eindelijk durft te groeien. Soms voelt de lente traag of onzichtbaar; dat is oké. Groei hoeft niet altijd spectaculair te zijn, elke kleine spruit telt.

Reflectie:

- Welke kleine tekenen van hoop heb jij recent opgemerkt?
- Waar merk je dat iets langzaam begint te bewegen in jouw leven, ook al voelt het bijna onzichtbaar?

Zomer – warmte, verbinding, soms vrijheid

De zomer is het seizoen van volle kracht: bladeren bloeien, de zon verwarmt, bloemen staan in bloei. In jouw leven zijn zomerse periodes momenten van energie, verbinding en vreugde. Misschien ervaar je dit in een gesprek dat echt raakt, een project waarin je helemaal opgaat, of een dag waarin je jezelf kunt zijn. Trauma kan deze zomer soms overschaduwden: zelfs in de zon kan het onrustig zijn. Maar wanneer het lukt om de warmte te voelen, voedt dit je kern en je takken, en geeft het kracht om te blijven staan.

Reflectie:

- Wat zijn jouw zomerse momenten van vreugde en energie?
- Hoe kun je deze momenten vaker zien of toelaten?

De Boom van Trauma

Herfst – loslaten, rouw, herinneringen die vallen

Herfstbladeren kleuren en vallen, en met hen vallen soms verwachtingen, oude gewoonten of het gevoel van controle. Herfst kan een zwaar seizoen zijn: verlies, verdriet, rouw of pijn komen naar boven. Maar net zoals de bladeren de aarde voeden, voeden jouw herfstmomenten je groei: door los te laten, maak je ruimte voor nieuwe scheuten in de lente.

Reflectie:

- Welke dingen laat jij momenteel los?
- Welke herinneringen of gevoelens vragen om erkenning?

Winter – donkerte, stilstand, kou

De winter kan zwaar zijn. De dagen zijn korter, de lucht koud, de wereld lijkt stil te staan. Voor iemand met trauma kan de winter langer of intensiever aanvoelen: isolatie, vermoeidheid, angst of terugkerende pijn kunnen toeslaan. Maar de winter verdwijnt niet alleen door te wachten; je kunt leren hoe je warmte vindt, ook als het koud is. Kleine handelingen – routine, zelfzorg, contact – kunnen het verschil maken.

Reflectie-oefening – jouw seizoenstrategieën:

1. Winterstrategieën: schrijf op wat jou helpt door donkere periodes. Dit kunnen praktische dingen zijn (een warme douche, wandelen, muziek luisteren), emotionele handvatten (contact met een vertrouwd persoon, praten met een therapeut), of symbolische rituelen (kaarsen aan, dagboek schrijven).
2. Lente-momenten: noteer de kleine tekens van hoop in jouw leven. Een onverwachte glimlach, een idee dat groeit, een herinnering die warmte geeft.

Door bewust te kijken naar de seizoenen in je eigen leven, leer je dat alles cyclisch is: de winter verdwijnt niet altijd volledig, maar de lente komt weer. De zomer keert terug. En de herfst biedt altijd de mogelijkheid om te oogsten, te erkennen en los te laten.

 *De seizoenen van jouw leven zijn geen lineair pad van “goed” of “fout”. Elk seizoen draagt iets bij aan jouw verhaal. Door ze te herkennen, te benoemen en te omarmen, geef je jezelf inzicht, compassie en richting, ook in de periodes waarin het koud, donker of zwaar voelt.*

De Boom van Trauma



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 8 – Vruchten: kleine geschenken

Een boom wordt vaak beoordeeld op wat hij produceert: bloemen, bladeren, of vruchten. Maar de waarde van een boom zit niet alleen in wat hij zichtbaar geeft. Zelfs de meest bescheiden boom draagt bij: hij biedt schaduw, vangt de wind, houdt de grond vast, laat vogels rusten en vogels zingen. Hij geeft zuurstof, stabiliteit, leven.

Zo is het ook met jou. Misschien voel je soms dat je niet genoeg geeft of dat je “stil” bent geweest, of dat trauma heeft weggenomen wat je dacht te kunnen bieden. Toch draag je, vaak zonder het zelf te zien, vruchten in de wereld: momenten van warmte, van aanwezigheid, van troost, van begrip. Soms zijn het kleine gebaren: een luisterend oor, een knikje van erkenning, een glimlach die iemand op de juiste plek raakt. Soms zijn ze groot, zichtbaar en tastbaar.

De vruchten van jouw leven zijn niet altijd groot of overvloedig, maar ze zijn er. En net als bij een boom, zijn ze waardevol, ongeacht hun aantal of grootte.

Reflectie-oefening – herken jouw vruchten

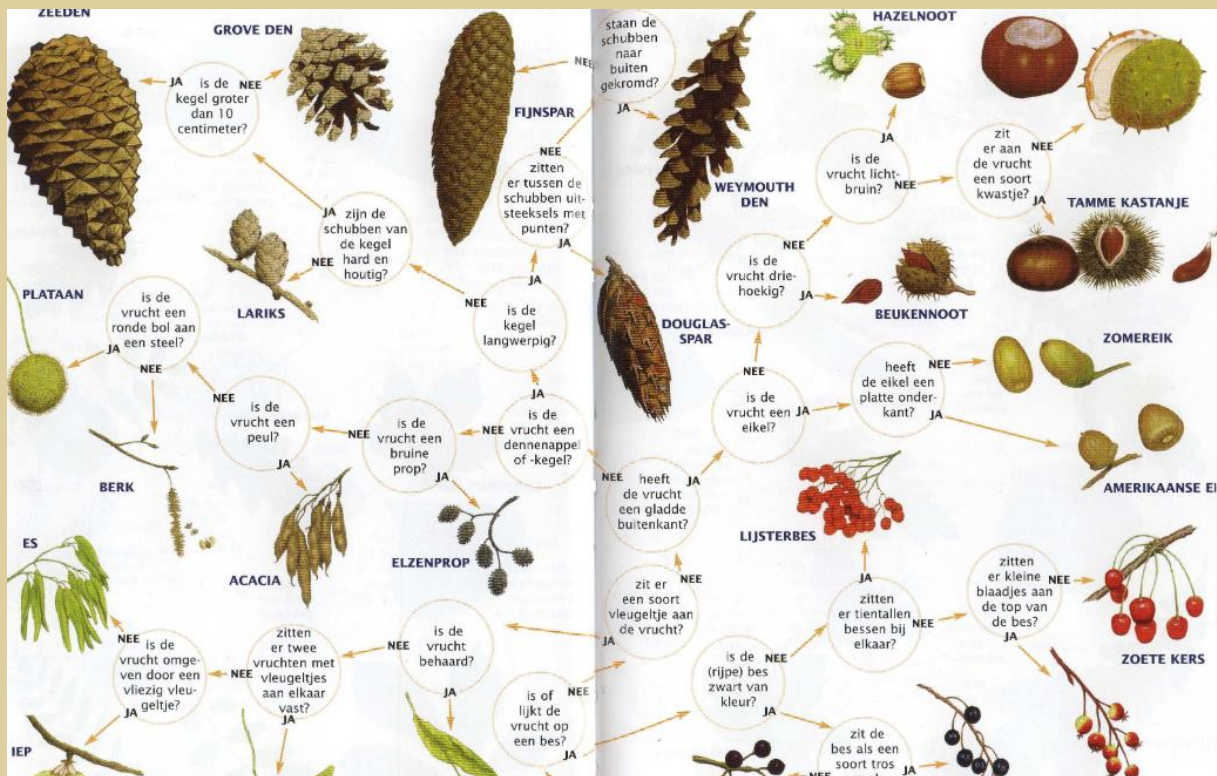
1. Vraag drie mensen die dichtbij je staan – dit kunnen familie, vrienden, collega's of burens – wat jij voor hen betekent.
2. Schrijf hun antwoorden op. Lees ze rustig door. Merk op hoe jouw aanwezigheid, jouw woorden, jouw handelingen, door anderen worden gezien en gewaardeerd.
3. Denk eraan: deze vruchten zijn van jou, ook als je ze niet altijd zelf voelt. Het zijn tastbare herinneringen dat jouw bestaan betekenisvol is.

Verdere verdieping

- Overweeg een “vruchtenboekje”: noteer elke week iets dat je aan een ander hebt gegeven, hoe klein ook. Na een maand of een jaar zie je een boek vol vruchten die je zelf misschien over het hoofd zag.
- Reflecteer op momenten waarop jouw aanwezigheid een ander heeft geraakt. Misschien een advies dat hielp, een stilte die steun bood, een gebaar dat iemand deed glimlachen.
- Besef dat geven niet altijd zichtbaar of groots hoeft te zijn om waardevol te zijn. De boom draagt zijn bladeren, laat schaduw vallen, houdt de aarde vast – zonder dat iemand dat expliciet meet of benoemt. Zo geldt dat ook voor jou: jouw kleine geschenken voeden de wereld.

De Boom van Trauma

🌲 *Jouw vruchten zijn bewijs dat jouw bestaan ertoe doet. Ze zijn stille getuigen van jouw veerkracht, zelfs wanneer het leven zwaar voelt of wanneer trauma je wortels heeft geraakt. Door ze te zien, te erkennen en te waarderen, erken je ook jezelf.*



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 9 – Berusting: leven mét

Berusting wordt vaak verkeerd begrepen. Veel mensen zien het als opgeven, als het loslaten van hoop, of als een soort gelatenheid waarin je niets meer probeert. Maar werkelijke berusting is iets heel anders. Het is geen “het is goed zo”, en ook geen “het maakt me niets meer uit”. Berusting is erkennen dat jouw boom nooit recht, glad of perfect zal zijn en dat dat oké is.

Berusting is weten dat littekens deel uitmaken van de stam, dat scheuren niet altijd te lijmen zijn, en dat sommige takken nooit meer zullen groeien. Het is de realisatie dat er stukken zijn die onomkeerbaar beschadigd zijn, maar dat je desondanks een levende, ademende, dragende boom bent.

Berusting vraagt moed. Het is niet hetzelfde als passiviteit. Het is een actief proces van zeggen: *dit is mijn grond, dit is mijn stam, dit is mijn leven. Met alles wat gebroken is, draag ik mezelf nog steeds.*

Leven mét trauma

Trauma kan zich in je lijf nestelen, in je zenuwstelsel, in je herinneringen. Het kan zich laten voelen op de meest onverwachte momenten. Soms denk je dat je eroverheen zou moeten zijn, maar telkens keert het terug. Berusting is niet dat je het trauma uitwist, maar dat je ophoudt de strijd aan te gaan met dat wat onveranderlijk is.

Dat betekent niet dat je niet meer mag groeien of helen. Integendeel: juist door niet meer te vechten tegen het onvermijdelijke, ontstaat er ruimte om wél te groeien waar dat mogelijk is. Ruimte om nieuwe wortels te laten ontstaan, nieuwe bladeren te dragen, nieuwe vruchten te geven.

Het paradoxale van berusting

- Je laat de illusie los dat je ooit “de oude” wordt.
- Maar je wint de kracht terug om te leven zoals je nu bent.
- Je stopt met het najagen van een ideaalbeeld van herstel.
- En je begint te leven in de werkelijkheid van vandaag.

De Boom van Trauma

Meditatieoefening – adem in je bestaan

1. Zoek een rustige plek waar je even kunt zitten of liggen.
2. Leg je hand op je buik, zodat je de adem kunt voelen bewegen.
3. Adem rustig in door je neus, laat de adem zakken tot in je buik. Adem langzaam uit door je mond.
4. Zeg zacht, hardop of in jezelf:
“Ik mag bestaan. Met mijn wortels, mijn jaarringen, mijn bast. Ik ben er nog.”
5. Herhaal dit een paar keer. Laat de woorden niet alleen in je hoofd blijven, maar ook in je lichaam zakken.

Extra oefening – een brief aan je boom

Schrijf een brief aan jouw eigen boom. Beschrijf hoe je stam eruitziet, hoe je bast voelt, welke takken er zijn afgebroken, maar ook welke takken nog dragen. Sluit de brief af met een zin van erkenning, bijvoorbeeld:

- “Ik ben niet perfect, maar ik besta nog.”
- “Met al mijn littekens draag ik mezelf.”
- “Ik hoef niet recht te zijn om sterk te zijn.”

🌿 Berusting is misschien wel een van de meest helende vormen van kracht. Niet het verzet, niet de strijd, maar de kalme erkenning: dit is mijn boom. Dit ben ik. En zo besta ik, dag na dag, seizoen na seizoen.



De Boom van Trauma

Hoofdstuk 10 – Samen groeien: jouw boom in de wereld

Geen enkele boom staat alleen. Zelfs de sterkste eik groeit in een bos, omringd door andere bomen, struiken, vogels, insecten, schimmels en wortelnetwerken die alles met elkaar verbinden. Wat op het eerste gezicht een losse stam lijkt, is in werkelijkheid deel van een levend geheel.

Ook jij hoort bij een groter geheel. Je bent niet losstaand, al voelt het door trauma soms alsof je afgesneden bent van anderen of alsof je altijd alleen moet vechten. Maar jouw boom maakt deel uit van een bos, van relaties, van gemeenschappen, van herinneringen, van mensen die jou zien en die jou raken, soms op manieren die je zelf nauwelijks opmerkt.

Het netwerk onder de grond

Onder de aarde zijn wortels en schimmeldraden die bomen verbinden. Via dit ondergrondse netwerk delen bomen water, voedingsstoffen en signalen. Een sterke boom kan zo een zwakkere ondersteunen. Een boom die ziek is, kan toch deel blijven van het geheel, omdat de anderen iets doorgeven.

Zo werkt het ook tussen mensen. Soms draag jij anderen zonder dat je het doorhebt. Soms draag je door er simpelweg te zijn: door jouw verhalen, door jouw ervaring, door de manier waarop je de wereld bekijkt. En soms mag jij ook ontvangen, steun, warmte, woorden, gebaren. Samen groeien betekent: niet altijd zelf de sterkste hoeven zijn.

De plek van jouw boom

Elke boom heeft een plek. De ene staat op een open veld, vol zon en wind. De ander verscholen in een bos, beschut door anderen. Waar jij ook staat, jouw plek is deel van het landschap. Je hoeft jezelf niet te verplaatsen naar waar anderen zijn. Jouw waarde ligt juist in de unieke plek die jij inneemt.

Misschien voel je je soms alsof je niet “past” in het bos van anderen. Maar besef: een bos heeft diversiteit nodig. Er is ruimte voor de kromme boom, de boom met littekens, de boom die schaduw geeft of de boom die juist open ruimte laat. Jouw aanwezigheid verandert het geheel en verrijkt het.

Samen groeien is niet hetzelfde als altijd samen zijn

Soms heeft jouw boom rust en afstand nodig. Soms wil je even op jezelf staan, je wortels voelen zonder de druk van anderen. Dat is geen zwakte, dat is deel van het ritme van groeien. Net zoals bomen in de winter naar binnen keren en in de zomer meer uitreiken, mag ook jij bewegen tussen nabijheid en afstand.

De Boom van Trauma

Reflectie-oefening – jouw bos

1. Teken jouw boom nog eens, maar dit keer niet alleen. Zet om jou heen andere bomen. Dit kunnen mensen zijn die je nu kent, mensen die er ooit waren, of zelfs symbolische bomen – waarden, plekken, muziek, rituelen.
2. Geef elke boom een naam of een symbool. Schrijf erbij wat die boom jou geeft, of wat jij die boom geeft.
3. Kijk naar het geheel: jouw boom staat niet alleen. Er is een bos.

Sta af en toe stil bij de vraag: *met wie ben ik verbonden, zichtbaar of onzichtbaar?* Soms is dat een mens, soms een herinnering, soms iets groters dan jezelf. Laat dit besef langzaam landen: ook als trauma je gevoel van verbondenheid heeft beschadigd, is er altijd een draad, een wortel, een band.

♣ *Samen groeien betekent dat je jouw boom niet langer alleen ziet, maar als deel van een groter landschap. Je hoeft niet alles zelf te dragen. Er zijn wortels die je verbinden, stammen die naast je staan, bladeren die samen met de jouwe ruisen in de wind. Jij bent geen losse boom in een lege vlakte. Jij bent deel van een bos. En dat bos ademt met jou mee.*



De Boom van Trauma

Nawoord – Het bos blijft bij je

Het bos sluit zich niet als je wegloopt. Het ademt, fluistert en leeft verder, ook als je je ogen sluit of je rug naar het pad keert. Zo ook jouw innerlijke boom. Alles wat je in dit boekje hebt onderzocht, je wortels, je jaarringen, je bast, je hout, je takken, je bladeren, je seizoenen, je vruchten, blijft bij je. Het is een deel van wie je bent, een stille metgezel die je meedraagt op elke stap van je leven.

De eik die je kracht toont, de berk die je leert loslaten, de den die volharding fluistert, de wilg die buigzaamheid laat voelen, de kastanje die je geeft en beschermt, de linde die verbondenheid brengt: ze zijn allemaal in jou aanwezig. Ze rusten misschien, soms verscholen achter stormen en donkere wolken, maar ze zijn er. Soms merk je ze nauwelijks, soms stralen ze onverwacht hun kracht uit.

Herinner je dat elke boom in het bos uniek is. Sommige groeien snel, andere langzaam. Sommige verliezen hun bladeren vroeg, anderen blijven groen. Zo is het ook met jou: er is geen haast, geen perfecte volgorde. Je bent een bos van mogelijkheden, een verzameling van ervaringen, littekens en glinsterende momenten van licht.

Neem mee wat je hebt ontdekt:

- Dat je wortels je dragen, ook als sommige gebroken zijn.
- Dat je jaarringen je verhaal vertellen, ook de smalle en stormachtige.
- Dat je bast je heeft beschermd, en dat je nu mag voelen waar hij je tegenhoudt.
- Dat je hout je kern is, stevig en aanwezig, ook als hij soms onzichtbaar lijkt.
- Dat je takken zowel beperkingen als nieuwe kansen laten zien.
- Dat je bladeren de dagelijkse momenten weerspiegelen, met hun lichte en donkere tinten.
- Dat je seizoenen laten zien dat alles cyclisch is, dat er altijd een lente na de winter komt.
- Dat je vruchten getuigen van de waarde die je voor anderen hebt, vaak groter dan je zelf ziet.

De Boom van Trauma

En bovenal: dat berusting geen opgeven is, maar leven mét wat is, zonder te vechten tegen wat je niet kunt veranderen. Je hoeft niet alles te begrijpen, niet alles te repareren, niet alles te dragen. Je mag gewoon zijn. Zoals een boom staat, ademt en leeft, zo mag jij bestaan.

Wanneer je dit boekje sluit, neem dan een moment om je ogen te sluiten en je hand op je hart te leggen. Voel je eigen adem, voel je eigen leven. Je bent geworteld, je bent aanwezig, je bent waardevol. Je bos is altijd bij je.

Het bos en jij: jullie zijn één. Het ademt met jou mee, fluistert met jou mee, groeit met jou mee. En dat is genoeg.

