



Vroegkindерlijk trauma

sporen van toen in het nu



Praktijk Loes Wiegand

Inleiding

juli 2025

Sommige ervaringen raken je diep, zonder dat je precies kunt aanwijzen waarom. Ze nestelen zich in je lichaam, in je gedrag, in je relaties. Soms zie je pas veel later de sporen van wat je als kind hebt gemist of te veel hebt moeten dragen. Dit e-book wil woorden geven aan dat stille weten. Het is geschreven voor iedereen die worstelt met onverklaarbare gevoelens van leegte, spanning of eenzaamheid – en voor hen die deze mensen begeleiden.

Bewustwording is de eerste stap. Begrijpen waar je patronen vandaan komen, brengt ruimte om milder te kijken naar jezelf. Niet omdat je ‘stuk’ bent, maar omdat je ooit iets nodig had wat er niet (genoeg) was. Als je dat mag zien, komt er zachtheid. En soms zelfs iets van herstel.

Vanuit mijn eigen levenservaring én mijn professionele achtergrond als begeleider op het gebied van transcultureel verlies en rouw, psychotrauma en zingevingsvraagstukken, weet ik hoe wezenlijk deze thema's zijn. Vroegkinderlijk trauma is een van mijn specialisaties. Ik zie in mijn praktijk hoeveel impact dit kan hebben, en ook hoeveel veerkracht er schuilt in ieder mens.

Dit e-book met zelfhulpoefeningen is een uitnodiging om stil te staan. Niet om terug te gaan naar het verleden, maar om met nieuwe ogen te kijken naar wat zich in het heden aandient. In het laatste hoofdstuk vind je bovendien een reeks zelfhulp-oefeningen, die je in alle rust kunt doen – om te voelen, te verbinden en zachtheid toe te laten, op een manier die bij jou past.

Je hoeft het niet allemaal te begrijpen. Je mag lezen, voelen, overslaan en terugbladeren. Je mag het op jouw manier doen.

Je bent welkom, met alles wat je met je meedraagt.

Warme groet,

Loes Wiegand



Inhoud vroegkinderlijk trauma

1. Vroegkinderlijk trauma – wat is het en hoe werkt het door?	4
2. De impact van vroegkinderlijk trauma in het volwassen leven	9
3. Wat helpt in begeleiding bij vroegkinderlijk trauma?	13
4. Zelfhulp-oefeningen bij vroegkinderlijk trauma	18
– Ademruimte	
– Zacht bewegen	
– IZR-oefening	
– Voice Dialogue	
– IFS-oefening	
– Kunstzinnige oefening	
– Muziek als ingang	
– Reflectievragen per oefening	
– Luisterlijst	
Nawoord	25

Hoofdstuk 1

Vroegkinderlijk trauma – wat is het en hoe werkt het door?

Vroegkinderlijk trauma raakt aan de kern van ons bestaan. Het gaat niet om zichtbare wonden, maar om kwetsuren die diep in het lichaam en de binnenwereld worden opgeslagen. Vaak ontstaan deze al voordat een kind woorden heeft om te begrijpen wat er gebeurt. Het gaat om ervaringen die te veel, te snel, te pijnlijk of te eenzaam waren om op dat moment te kunnen verwerken. En soms gaat het juist om wat er níét was: de troost, de geborgenheid, de veiligheid die ontbrak.

Trauma is dan ook niet zozeer de gebeurtenis zelf, maar de innerlijke verwonding die daarvan het gevolg is. Een onzichtbare insnijding die zich nestelt in het lijf, in het zenuwstelsel, in de manier waarop iemand zichzelf en de wereld ervaart. En omdat het vaak vroeg in het leven ontstaat, werkt het soms decennia later nog door, zonder dat men zich bewust is van de oorsprong.

Een jonge baby wordt geboren met een intens verlangen naar verbinding. Die eerste levensjaren zijn van cruciaal belang: een kind heeft nabijheid nodig, emotioneel én fysiek. Het ontwikkelt zich in wisselwerking met de ander. Wanneer een ouder gevoelig en afgestemd reageert op wat het kind nodig heeft, leert het: ik mag er zijn. Als ik verdrietig ben, is er iemand bij me. Als ik iets nodig heb, word ik gehoord. Deze veilige hechting vormt de basis waarop het kind leert vertrouwen, groeien en zichzelf ontdekken.



Maar niet elk kind krijgt die veilige bedding. Soms zijn ouders overbelast, psychisch afwezig, of onvoorspelbaar in hun reacties. Dan leert een kind zich aanpassen, inschatten wat ‘veilig’ is, inslikken wat het voelt. In plaats van spontaan en verbonden te leven, ontwikkelt het overlevingsstrategieën: stil zijn, pleasen, onzichtbaar blijven. Niet uit keuze, maar uit noodzaak.

Hechting is het proces waarin een kind zich leert verbinden met zijn of haar verzorgers. Wanneer die verbinding niet veilig verloopt, kan er een onveilige hechtingsstijl ontstaan. Sommige kinderen trekken zich terug en doen alsof ze niemand nodig hebben. Anderen zoeken krampachtig nabijheid, maar blijven onzeker of het wel genoeg is. In de meest schrijnende situaties raakt een kind in verwarring: het zoekt troost bij degene die tegelijkertijd angst oproept. Deze innerlijke tegenstrijdigheid — troost zoeken bij de bron van pijn — is kenmerkend voor wat we gedesorganiseerde hechting noemen. Het zenuwstelsel raakt dan structureel ontregeld, omdat er geen duidelijk onderscheid meer is tussen wat veilig en onveilig is.



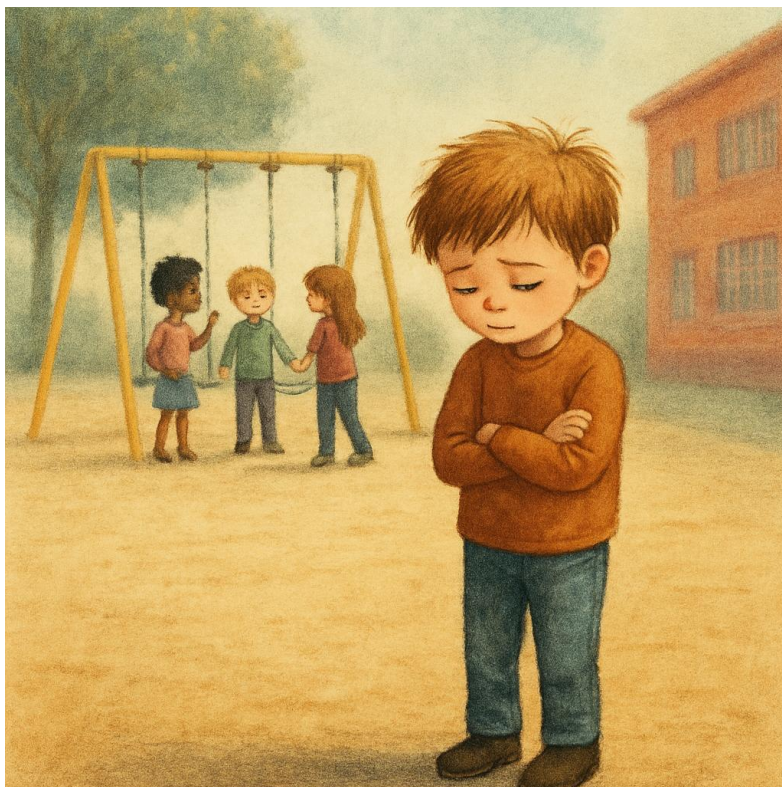
Als de persoon van wie je afhankelijk bent, ook degene is die je verwondt, ontstaat er een diepe innerlijke verscheurdheid. Dat noemen we gehechtheidstrauma. Het ontstaat niet alleen bij zichtbare vormen van mishandeling of verwaarlozing, maar ook wanneer ouders emotioneel niet beschikbaar zijn. Soms door hun eigen psychische kwetsbaarheid, soms door omstandigheden die hen overstijgen. Voor het kind maakt het niet uit waarom iets ontbreekt — het voelt alleen het gemis.

Deze ervaringen kunnen zich voordoen in verschillende fasen van de ontwikkeling: tijdens de conceptie, de zwangerschap, de geboorte, de kraamtijd, en in de eerste jaren daarna. Maar ook later, tot in de adolescentie, kunnen ervaringen van afwijzing, eenzaamheid of verwarring diepe sporen nalaten. Vooral als er geen mogelijkheid tot herstel of troost is.

Kinderen zijn afhankelijk van co-regulatie: het vermogen van een ander om hen te helpen kalmeren als ze overstuur zijn. Als dat ontbreekt, blijft het zenuwstelsel als het ware ‘aan’ staan. Het kind leeft dan continu in een staat van waakzaamheid en ontwikkelt automatische reacties om zichzelf te beschermen. Deze reacties zijn biologisch: ze ontstaan zonder bewuste keuze. Overleven is het enige doel.



Soms neemt het kind zelfs gevoelens over van de ouder. Het probeert moeder of vader te helpen, te ontzien, te redden. Niet zelden zie je jonge kinderen die ‘het zonnetje in huis’ zijn, die zorgen, troosten, zich wegcijferen. Dit zijn overlevingsdelen — delen van het kind die zich hebben gevormd om met de overweldigende werkelijkheid om te gaan. Franz Ruppert beschrijft hoe deze delen kunnen leiden tot splitsing: het kind raakt afgescheiden van zijn gekwetste deel, van wat het werkelijk voelt, en ontwikkelt een aangepast of verdovend deel dat het functioneren mogelijk maakt. Maar het lichaam vergeet niet. Zonder herstel blijft het stresssysteem overactief en is het kind — en later de volwassene — kwetsbaar voor nieuwe ontregeling.



Trauma kent vele gezichten. Soms is het een schokkende, eenmalige gebeurtenis, zoals een ongeluk of een ziekenhuisopname. Soms is het langdurig, zoals leven in een gezin waar onveiligheid of afwijzing de norm is. En soms is het subtiel, maar des te ingrijpender: het structurele gemis van emotionele afstemming en veiligheid, dat we ontwikkelingstrauma noemen. In veel gevallen gaat het om een mengvorm, waarbij ook de pijn van vorige generaties een rol speelt. Transgenerationeel trauma laat zien dat onverwerkte pijn zich kan voortzetten — soms onbewust — via ouders en grootouders.

Vroegkinderlijk trauma raakt aan het vermogen om te verbinden. Het beschadigt de openheid van het hart, het vertrouwen in de ander én in jezelf. Je raakt afgescheiden van je eigen behoeften, gevoelens en levendigheid. Niet uit zwakte, maar omdat het ooit de enige manier was om te overleven.

Ervaringsverhaal – “Ze waren er... en toch ook niet”

Als kind begreep ik niet wat ik miste. Mijn ouders waren er gewoon – we woonden in één huis, aten samen aan tafel, gingen op vakantie. Aan de buitenkant leek alles in orde. Maar ergens diep vanbinnen voelde het leeg. Alsof er een glazen wand tussen mij en hen stond. Alsof ik voortdurend op zoek was naar iets wat ik niet onder woorden kon brengen.

Mijn moeder was vaak moe. Haar blik afwezig, haar stem vlak. Als ze me aankeek, voelde ik me niet echt gezien. Mijn vader was onvoorspelbaar – hij kon hard lachen, maar ook ineens dichtklappen of zich terugtrekken in stilte. Ik leerde al jong om mijn gevoelens in te slikken, om ‘lief’ te zijn, niet te veel ruimte in te nemen. Als ik verdrietig was, wist ik dat ik het zelf moest oplossen.

Pas veel later begreep ik dat mijn ouders hun eigen verhalen droegen. Mijn moeder had haar moeder jong verloren, en niemand had haar ooit geleerd hoe je rouwt. Mijn vader groeide op in een gezin waar nooit werd gepraat over gevoelens – zijn vader had de oorlog meegemaakt, zijn moeder was bang voor alles wat ‘zwak’ leek. Zij hadden hun eigen overlevingsstrategieën ontwikkeld, en die gaven ze – onbewust – door aan mij.

Ik neem het ze niet kwalijk. Niet meer. Ze deden wat ze konden, met wat ze hadden. Maar het kind in mij heeft wel iets gemist. Warmte. Nabijheid. Gezien worden in wie ik was. Ik heb lang gedacht dat er iets mis was met mij. Dat ik te veel was, te gevoelig, te moeilijk.

In therapie leerde ik dat mijn gevoelens logisch waren. Dat ik me had aangepast aan een omgeving waarin geen ruimte was voor kwetsbaarheid. Mijn pleasen, mijn controle, mijn eindeloze drang om het goed te doen – het waren allemaal manieren om liefde en veiligheid te verdienen.

Langzaam leerde ik luisteren naar het kind in mij. Naar wat het nodig had, toen – en wat ik nu wél kan geven. En misschien wel het belangrijkste: ik leerde dat ik niet gek ben. Niet te veel. Niet verkeerd.

Mijn ouders waren aanwezig – en toch ook afwezig. Die waarheid doet soms pijn. Maar ze helpt me ook om zachter te worden. Voor mezelf. En, uiteindelijk, ook voor hen.

Hoofdstuk 2

De impact van vroegkinderlijk trauma in het volwassen leven

De sporen van vroegkinderlijk trauma verdwijnen niet zomaar met de tijd. Wat ooit werd weggestopt, vergeten of overleefd, leeft vaak stilletjes voort. Niet als een heldere herinnering, maar als een sluimerende invloed op hoe iemand zich voelt, denkt, verbindt en leeft. Soms verschijnt het pas veel later in het leven, in de vorm van een burn-out, relatieproblemen of een onverklaarbaar gevoel van leegte. Wat in de vroege kindertijd is ontstaan, blijft – totdat het wordt herkend.



Een kind dat opgroeit zonder voldoende veiligheid, leert al vroeg dat het zich moet aanpassen. Dat het beter is om gevoelens te onderdrukken, zichzelf te negeren of vooral bezig te zijn met de ander. Die overlevingsstrategieën werken lang goed: ze beschermen tegen pijn en afwijzing. Maar ze hebben een prijs. In het volwassen leven kunnen ze verstarren tot patronen die iemand van zichzelf vervreemden. De ander blijft belangrijker dan het eigen voelen. Er is moeite met grenzen, met nabijheid, met het toestaan van rust.

Veel mensen die vroegkinderlijk trauma hebben meegemaakt, dragen een verwrongen beeld van zichzelf met zich mee. Niet omdat ze zichzelf zo zien, maar omdat ze zijn gaan geloven wat ooit impliciet werd meegegeven: dat hun behoeften te veel waren, hun verdriet ongewenst, hun aanwezigheid lastig. Dat beeld nestelt zich diep in de binnenwereld. Het leidt tot hardnekkige gevoelens van schaamte, het idee niet goed genoeg te zijn, of de angst dat anderen hen zouden afwijzen als ze écht gezien worden.

Dit innerlijke script werkt door in relaties. Er kan sprake zijn van een diep verlangen naar nabijheid, en tegelijkertijd een verlamrende angst om zich echt te laten zien. Het vertrouwen is fragiel. Sommige mensen trekken zich terug en bouwen muren om hun hart. Anderen proberen verbinding vast te houden door te pleasen of voortdurend beschikbaar te zijn. Soms vervagen de grenzen volledig: het onderscheid tussen wat van henzelf is en wat van de ander, wordt troebel.



Ook het lichaam draagt het verleden met zich mee. De automatische reacties die ooit nodig waren om te overleven – vluchten, vechten, bevriezen, of vleien – worden vaak onbewust opnieuw geactiveerd bij spanning of dreiging. Niet omdat er werkelijk gevaar is, maar omdat het lichaam het anders ervaart. Een stemverheffing, een boze blik, een afwijzing – ze kunnen een hele oude angst oproepen, die niet in verhouding staat tot de situatie, maar wél tot het oorspronkelijke gevoel van onveiligheid.



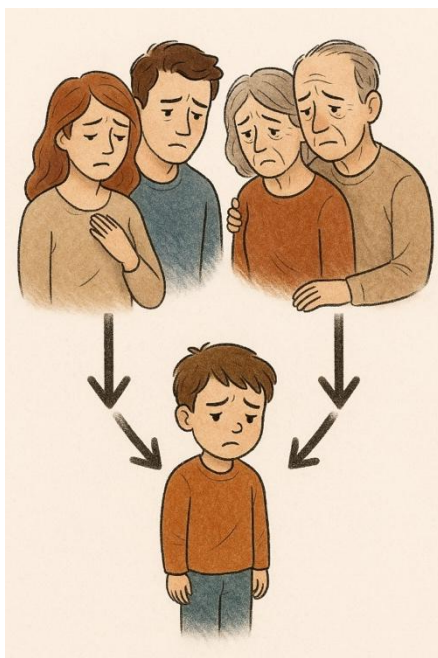
Soms is er sprake van dissociatie: het gevoel alsof je er niet helemaal bent, alsof je toeschouwer bent van je eigen leven. Of er is sprake van alexithymie – het moeilijk kunnen voelen of benoemen van emoties. Ook dat zijn sporen van een vroegere noodzaak om gevoelens af te splitsen. Want wat niet gevoeld kon worden, moest worden weggeduwd.

In gedrag kan de impact zich op vele manieren tonen. Een constante alertheid, moeite met ontspanning, een diep gevoel van eenzaamheid ondanks het omringd zijn door mensen. Of het omgekeerde: overspoeld worden door emoties, zonder grip. Er is soms een chronisch gevoel van leegte, van 'er klopt iets niet met mij', een pijn die moeilijk te benoemen is. De zogeheten 'fatale tekortkoming': het idee dat er iets fundamenteel mis is, dat anderen als ze echt zouden weten wie je bent, je zouden afwijzen.

En dan is er nog de doorwerking over generaties heen. Trauma stopt zelden bij één persoon. Ouders dragen onbewust hun eigen onverwerkte pijn over op hun kinderen. Niet omdat ze dat willen, maar omdat datgene wat in henzelf niet gezien of erkend is, ongewild doorsijpelt in de manier waarop ze er zijn voor hun kind. Thema's zoals oorlog, migratie, verlies of een strenge opvoeding vol hardheid en overlevingsdrang, kunnen generaties lang invloed uitoefenen. Zo dragen we niet alleen ons eigen verhaal, maar ook de schaduwen van vorige generaties in ons mee.

Toch is dit geen verhaal van hopeloosheid. Juist door bewust te worden van deze dynamieken, ontstaat ruimte voor iets nieuws. De eerste stap is herkenning: het zien van de patronen, het voelen van de oude pijn zonder oordeel. Als we met mildheid kunnen kijken naar onze eigen reacties, naar dat wat ons ooit geholpen heeft te overleven, ontstaat er zachtheid. En soms, langzaam, ook beweging.

We raken hier aan iets heel menselijks: het kind in ons, dat nog steeds hoopt op gezien worden. En ook het kind in onze ouders, dat misschien net zo goed nooit écht gehoord is. In die ontmoeting kan iets verschuiven. Er ontstaat begrip, en soms zelfs heling.



Ervaringsverhaal – “Ik werd mijn moeder”

Ik dacht altijd dat ik het goed voor elkaar had. Ik werkte hard, haalde resultaten, was loyaal, perfectionistisch, en nooit ziek. Collega's zeiden vaak dat ze op mij konden bouwen. Maar echt deel van het team voelde ik me niet. Ik bleef liever op de achtergrond bij borrels, vermeed persoonlijke gesprekken, en voelde me onrustig als er teveel nabijheid was. Zakelijk ging het prima, maar onderhuids zat er iets wat ik niet kon plaatsen.

Toen er spanningen kwamen in het team en er steeds vaker conflicten ontstonden, werd ik uitgeput. Ik deed nóg harder mijn best, liep op mijn tenen, kon slecht slapen. En op een dag kon ik niet meer. Mijn lijf zei: stop. Ik kwam thuis te zitten met een burn-out, volledig opgebrand.

Wat volgde was een periode van stilstand. Gedwongen stilstand. Eerst voelde ik vooral falen, schaamte en verwarring. Maar langzaam begon ik te luisteren naar wat er écht speelde. In gesprekken met een begeleider viel het kwartje: ik herkende mijn gedrag van vroeger. Niet van mezelf, maar van mijn moeder.

Mijn moeder was altijd sterk, zelfstandig, onbenaderbaar. Ze hield alles draaiende, maar liet niemand echt dichtbij. Ze praatte niet over wat ze voelde, deed alles alleen. En ineens zag ik: dat had ik overgenomen. Niet bewust, maar als vanzelf. Ik had geleerd dat nabijheid onveilig was, dat je jezelf moest beschermen. En dat herhaalde ik nu op mijn werk, in vriendschappen, zelfs in mijn relatie.

Die realisatie was pijnlijk. Ik moest erkennen dat mijn onveilige jeugd nog steeds invloed had op mijn dagelijks leven. Maar het bracht ook ruimte. Ruimte om te voelen, om te kiezen. Ik hoefde mijn moeder niet te worden. Ik mocht mijn eigen leven vormgeven.

Ik zocht hulp, leerde luisteren naar mijn lichaam, leerde voelen wat ik lang had genegeerd. Ik liet los wat niet meer werkte, ook al was het spannend. Ik gooide het roer om – niet ineens, maar stap voor stap.

Nu, jaren later, werk ik nog steeds, maar op een manier die past bij mij. Met minder bewijzen, meer verbinding. Ik heb zachtheid gevonden voor mezelf. En als het oude patroon zich aandient – de neiging om te vluchten in controle of afstand – dan herken ik het. En kan ik iets anders kiezen. Voor het eerst leef ik echt mijn eigen leven.

Hoofdstuk 3

Wat helpt in begeleiding bij vroegkinderlijk trauma?

Wie geraakt is in zijn vroege hechting, draagt een diepe behoefte in zich: om wél gezien, gevoeld en erkend te worden – zonder oordeel, zonder haast, zonder dat iets ‘goed’ of ‘af’ hoeft te zijn. Herstel van vroegkinderlijk trauma vraagt om een andere manier van kijken. Niet gericht op ‘fixen’, maar op ontmoeten. Het is een behoedzaam proces waarin opnieuw contact gemaakt wordt met dat wat ooit te veel, te pijnlijk of te eenzaam was om te voelen.



De eerste stap is vaak bewustwording. Weten hoe overlevingsstrategieën zich ontwikkeld hebben, helpt om ze niet langer te veroordelen. Ze waren ooit een antwoord op een onmogelijke situatie. Aanpassen, pleasen, controleren, dissociëren – het zijn geen karaktereigenschappen, maar creatieve overlevingsvormen van een kind dat wilde blijven bestaan. Als we die delen met mildheid tegemoet kunnen treden, ontstaat ruimte. Niet om ze weg te nemen, maar om ze te begrijpen – en om te onderzoeken of ze ons vandaag nog dienen.

Begeleiding bij vroegkinderlijk trauma vraagt om veiligheid. Echte veiligheid. Niet alleen in woorden, maar voelbaar in houding, aanwezigheid en tempo. De ander moet niet vóór jou gaan, maar naast je staan. Je mag twijfelen, zoeken, niets weten. Je mag zwijgen, terugdeinzen, en opnieuw proberen. In zo'n bedding kunnen oude delen zich laten zien. Delen die lang ondergronds hebben geleefd. Die geen taal hebben, maar wel een verhaal.

Praten alleen is vaak niet voldoende. Trauma leeft in het lichaam, in het zenuwstelsel, in het onuitgesprokene. Daarom is een lichaamsgerichte benadering helpend. Het lichaam mag opnieuw een plek krijgen in het proces. Soms zegt een zucht meer dan duizend woorden. Soms brengt stilte meer inzicht dan uitleg. Beweging, adem, aanraking, beelden of rituelen kunnen iets aanraken waar taal tekortschiet.



Het delenmodel van Franz Ruppert biedt hierbij een waardevol kompas. In elk mens bestaan drie delen naast elkaar:

- het gezonde deel, dat verlangen, autonomie en levendigheid in zich draagt;
- het overlevingsdeel, dat controleert, zich aanpast of verdoving zoekt;
- en het gekwetste deel, waarin de angst, het verdriet en de pijn opgeslagen liggen.

Herstel betekent niet dat één deel moet winnen van de ander. Het betekent dat alle delen er mogen zijn. Elk met hun eigen stem, hun eigen geschiedenis. Alleen door ze te ontmoeten in plaats van te bestrijden, kan er iets verzachten.

Een belangrijk onderdeel van begeleiding is het herstellen van contact met het lichaam. Dat vraagt om vertraging. Veel mensen die opgroeiden met onveiligheid zijn gewend om snel te schakelen, te voelen wat de ander nodig heeft, zichzelf weg te cijferen. Begeleiding nodigt uit om stil te worden, terug te keren naar het eigen ritme. Niet vanuit dwang, maar vanuit toestemming. Je hoeft het niet meteen te begrijpen. Je hoeft niets te 'doen'. Soms begint herstel juist daar: in het niet-weten, in het ademen, in het mogen zijn.

Inzicht speelt ook een rol. Niet het verstandelijke snappen, maar het diep doorvoelen: de 'kinderlijke logica' die ooit leidde tot overtuigingen zoals *"ik ben tot last"*, *"ik moet sterk zijn"*, *"ik ben niet belangrijk"*. Door deze oude overtuigingen te doorzien, en te beseffen dat ze voortkwamen uit een bepaalde situatie en niet uit wie je bent, kan er ruimte ontstaan voor een andere innerlijke waarheid.

Herstel betekent ook: jezelf terugvinden in de eigen levensgeschiedenis. Wie ben ik buiten wat ik ooit moest zijn? Wat voelde ik werkelijk, wat verlangde ik? En wat draag ik nog met me mee dat eigenlijk van een ander is – een ouder, een systeem, een generatie? Die vragen raken aan een diep proces van onderscheid maken tussen wat eigen is en wat on-eigen.



Begeleiding is geen rechtlijnig pad. Het kent omwegen, terugvallen, momenten van helderheid én verwarring. Een goede begeleider zal niet proberen je vooruit te duwen, maar blijft aanwezig – ook als je zelf even weg bent. Er is ruimte voor delen die nog geen woorden hebben. Voor stilte. Voor zoeken. Voor verlangen.

Wat helpt, is een contact waarin niets hoeft, maar veel mag ontstaan. Waarin je mag voelen in plaats van verklaren. Waarin je eigen ritme leidend is. Waarin je mag zeggen: “Ik weet het niet,” en dat dat genoeg is.

Trauma is geen zwakte. Het laat zien dat je lichaam, je geest, je hele systeem je heeft willen beschermen. En die bescherming verdient respect. Maar je mag nu ook opnieuw kiezen. Je mag voelen wat waar is, wat past, wat klopt.

Herstel is geen eindpunt, maar een beweging – langzaam, zacht, in jouw tempo.

En misschien begint die beweging met iets heel kleins: een blik naar binnen, een zucht van herkenning, of het moment waarop je jezelf toestaat te voelen wat je zo lang hebt gedragen.

Ervaringsverhaal – “Ik had geen idee dat het over mij ging”

Ik weet nog goed hoe ik daar zat. In de wachtkamer, met mijn armen over elkaar. Niet boos, maar ook niet open. Ik was er niet voor mezelf, maar voor Veerle. Mijn vrouw. Ze had me gevraagd – dringend – om hulp te zoeken. “Zo kunnen we niet verder, Tim,” had ze gezegd. En ze meende het. Haar blik was moe. Er was ruzie geweest, weer. Om niets, maar eigenlijk om alles.

We waren al jaren samen. We hadden twee jongens, echte pubers inmiddels. En juist dat maakte het moeilijk. Hun scherpe tong, hun geslotenheid, hun onvoorspelbare gedrag – het raakte me op een plek die ik niet kon plaatsen. Soms werd ik boos, soms trok ik me terug, maar vaker nog: ik sloeg dicht. En dat was precies wat Veerle niet meer trok.

In de chaos van ons gezin zag ik – zonder dat ik het wist – mijn eigen jeugd voorbij flitsen. De verwarring, de eenzaamheid, de stiltes thuis. Mijn ouders bedoelden het goed, maar ze waren zelf nooit echt veilig geweest. Ik was opgegroeid met afstand. Met aanpassen. Met overleven.

Toen Veerle zei dat ze niet wist of ze zo door kon gaan, voelde ik paniek. Niet om mezelf, maar om haar. Om het gezin. Mijn grootste angst was haar verliezen. En dus ging ik. Met tegenzin. Want therapie... dat was voor mensen die nergens grip op hadden. Zo voelde ik dat toen.

Maar ik trof iemand die anders werkte dan ik verwachtte. Loes. Ze legde niks op. Ze luisterde. Was rustig, echt, duidelijk. Ze stelde geen confronterende vragen om het vragen stellen, maar bleef bij me. Geen zweverig gedoe, geen oordeel. Wel veiligheid, duidelijkheid, en iets wat ik nauwelijks kende: samenwerking. Ik had een stem in het proces, een keuze. Dat voelde nieuw. En ook ongemakkelijk.

Langzaam begon ik te snappen dat het niet alleen over mijn gedrag ging. Maar over mijn verhaal. Mijn geschiedenis. Mijn zenuwstelsel, zelfs. Ik voelde voor het eerst wat er onder mijn woede zat: onmacht. Verdriet. Een diep verlangen om erbij te horen, om gezien te

worden. En ik zag ineens hoeveel ik – zonder het te weten – op mijn ouders leek. Niet qua intentie, maar qua reactie. Ik was me gaan afsluiten, net als zij.

Het was geen quick fix. Ik moest mezelf opnieuw leren kennen. Ik leerde dat ik mag voelen. Dat boosheid iets zegt. Dat verdriet ruimte nodig heeft. Ik landde – beetje bij beetje – in mijn lijf. In mijn rol als vader, als man, als mens.

De jongens? Die zijn nog steeds pubers. Ongemakkelijk, luid, stil, prachtig. Maar ik kan nu blijven. Ik hoef ze niet meer te controleren. Ik kan naast ze staan, zelfs als ze me wegduwen. Omdat ik nu weet: het gaat niet over afwijzing. Het gaat over zoeken. Net als bij mij toen.

En Veerle? Ze is gebleven. Niet omdat ik haar vast wilde houden, maar omdat ik mezelf niet langer liet vallen. Onze relatie is niet perfect – dat hoeft ook niet. Maar er is meer rust. Meer echtheid. Meer ruimte om mens te zijn, in plaats van rol te spelen.

Ik dacht dat het om háár ging. Om hun gedrag. Maar het ging om mij. En dat te mogen ontdekken, zonder oordeel – dat heeft alles veranderd.

Hoofdstuk 4

Zelfhulp-oefeningen bij vroegkinderlijk trauma

Soms kun je in alle rust zelf iets doen om dichterbij jezelf te komen. Niet om te ‘herstellen’ of iets op te lossen, maar om stil te staan, te voelen, te luisteren. Deze oefeningen nodigen uit tot zachtheid, lichaamsbewustzijn en verbinding met je innerlijke delen. Kies vooral wat bij je past – en voel je vrij om iets over te slaan.

1. Ademruimte – een eenvoudige ademhalingsoefening

Doel: terugkeren naar het lichaam, reguleren van spanning

-  *Ga zitten of liggen op een plek waar je je prettig voelt. Sluit je ogen of laat je blik rusten.*
-  *Breng je aandacht naar je adem, zonder iets te forceren.*
-  *Leg eventueel een hand op je buik en voel hoe je buik zacht op en neer beweegt.*
-  *Adem in door je neus (4 tellen), houd kort vast (2 tellen), en adem rustig uit door je mond (6 tellen).*
-  *Herhaal dit een paar minuten. Voel hoe je lichaam langzaam zachter wordt.*

 Deze oefening helpt om even te zakken uit je hoofd, richting je lijf. Bij spanning kun je hem dagelijks herhalen.

Reflectievragen:

- Wat viel je op tijdens het ademen?
- Waar in je lichaam voelde je spanning of ontspanning?
- Was er iets wat je aandacht bleef trekken?
- Wat zou je lichaam je willen vertellen, als het mocht spreken

2. Zacht bewegen – een yoga-oefening voor veiligheid en gronding

Doel: lichaamsbewustzijn versterken, spanning ontladen

-  *Ga rechtop staan, voeten op heupbreedte. Voel de grond onder je voeten.*
-  *Maak langzaam cirkels met je schouders, eerst naar achteren, dan naar voren.*
-  *Breng je armen omhoog met een inademing, en laat ze rustig zakken met de uitademing.*
-  *Leg je handen op je hart en buik. Buig je knieën een beetje en beweeg zacht heen en weer. Voel je gewicht.*

 Je hoeft het niet goed te doen. Voel maar wat je lichaam wil. Alles mag in jouw tempo.

🌀 Reflectievragen:

- Hoe voelde het om je lichaam bewust te bewegen?
- Was er een beweging die prettig of juist ongemakkelijk voelde?
- Kon je aanwezig blijven bij jezelf terwijl je bewoog?
- Wat heb je geleerd over je grenzen of ruimte?

3. IZR-oefening – een innerlijke ontmoeting met jezelf

Doel: contact maken met een innerlijk beeld of deel

👂 *Sluit je ogen. Laat een woord of thema in je opkomen dat vandaag bij je leeft (bijv. "druk", "alleen", "zoeken").*

👂 *Stel je voor dat dit woord als een innerlijk beeld of persoon tegenover je staat.*

👂 *Kijk met een zachte blik: wat zie je? Hoe oud is dit deel? Wat wil het je vertellen?*

👂 *Je hoeft niets op te lossen. Alleen aanwezig zijn, is al genoeg.*

👂 *Bedank dit deel als je klaar bent. Schrijf eventueel kort op wat je hebt ervaren.*

👉 Deze oefening kan krachtig zijn. Doe dit alleen als je je voldoende veilig voelt, en stop als het te veel wordt.

🌀 Reflectievragen:

- Welk woord of thema diende zich aan?
- Hoe zag het innerlijke beeld of 'deel' eruit?
- Wat voelde je in je lichaam tijdens de ontmoeting?
- Wat zou dit deel vandaag van jou nodig hebben?

4. Voice Dialogue – in gesprek met een innerlijk deel

Doel: bewustwording van verschillende stemmen of delen in jezelf

👂 *Ga op een stoel zitten en sluit je ogen. Vraag jezelf: "Wie heeft vandaag de meeste invloed op mij?"*

👂 *Misschien is het de 'pleaser', de 'controleur', het 'bange kind'.*

👂 *Sta op en ga op een andere stoel zitten, en geef deze stem het woord. Wat zegt hij of zij? Wat wil het?*

👂 *Ga daarna terug naar je eigen stoel en luister als jezelf. Wat wil jij tegen dit deel zeggen?*

👉 Door met een innerlijk deel te 'spreken' ontstaat vaak meer ruimte en begrip. Je kunt dit ook opschrijven als dialoog.

🌀 Reflectievragen:

- Welk deel kwam naar voren en hoe klonk het?
- Wat wil dit deel beschermen of voorkomen?
- Hoe voelt het om als jezelf terug te reageren?
- Wat verandert er als je dit deel niet bestrijdt, maar erkent?

5. IFS-oefening – ontmoeten van het gekwetste, gezonde en overlevingsdeel

Doel: jezelf als geheel zien, met compassie voor alle delen

 *Neem een moment van rust. Sluit je ogen. Visualiseer jezelf als innerlijke ruimte waarin drie delen wonen:*

- Een gekwetst deel dat zich verdrietig, bang of alleen voelt
- Een overlevingsdeel dat je probeert te beschermen, soms hard, kritisch of dwingend
- Een gezond deel dat nieuwsgierig is, mild en verbonden

 *Observeer elk deel zonder oordeel. Wat zegt het? Wat heeft het nodig?*

 *Laat het gezonde deel ruimte geven aan de andere twee. Zonder druk, zonder haast.*

 Alles mag er zijn. IFS gaat over compassie, niet over het ‘wegmaken’ van delen.

 *Reflectievragen:*

- Hoe herkende je het gekwetste, overlevings- en gezonde deel in jezelf?
- Wat zei elk van de delen? Was er iets verrassends?
- Welk deel kreeg van jou vandaag de meeste aandacht?
- Wat gebeurt er als je met compassie naar al deze delen kijkt?

6. Kunstzinnige oefening – verbeeld je binnenwereld

Doel: uitdrukken wat niet in woorden past, toegang tot diepere lagen

 *Pak potloden, krijt of verf. Zet rustgevend muziek op als dat fijn voelt.*

 *Teken een innerlijk landschap: hoe ziet het er in jou uit op dit moment? Een plek, een kleur, een vorm...*

 *Laat je hand bewegen zonder doel. Laat je verrassen.*

 *Als je wilt, geef je het tekeningetje achteraf een naam of woord.*

 Het gaat niet om mooi of goed. Het gaat om contact met wat er leeft, op een andere laag dan het denken.

 *Reflectievragen:*

- Wat heb je getekend of gevormd? Wat zie je nu je ernaar kijkt?
- Voelt het werk als iets van jou? Wat raakt je erin?
- Was er iets wat vanzelf ontstond, zonder dat je het wilde sturen?
- Als je tekening een stem had, wat zou het dan zeggen?

7A. Muziekoefening – luisteren met je lijf

Doel: contact maken met je binnenwereld via muziek, zonder analyse of oordeel

- 🎵 *Kies een muziekstuk dat je raakt – dat kan zacht zijn, intens, melancholisch, hoopvol... Laat je intuïtie kiezen. Denk bijvoorbeeld aan instrumentale muziek, filmmuziek, piano, cello of klanklandschappen.*
 - 🎵 *Ga zitten of liggen op een plek waar je niet gestoord wordt. Sluit je ogen als dat prettig voelt.*
 - 🎵 *Laat de muziek binnenkomen. Niet om te begrijpen, maar om te voelen. Laat je lichaam luisteren – waar reageert het op? Waar ontspant het, waar trekt het samen?*
 - 🎵 *Misschien ontstaat er een herinnering, een beeld, een emotie. Misschien ook niet – dat is oké.*
 - 🎵 *Als de muziek is afgelopen, blijf dan nog even in stilte. Voel na wat er veranderd is, hoe klein ook.*
- 🌀 *Reflectievragen:*
- Welke muziek koos je, en waarom denk je dat juist dit stuk jou aantrok?
 - Wat voelde je tijdens het luisteren in je lichaam?
 - Riep de muziek beelden, emoties of herinneringen op?
 - Was er iets wat je verraste of raakte?
 - Als je dit gevoel of moment zou willen vasthouden – hoe zou dat eruitzien of klinken?

Deze oefening kan ook goed herhaald worden met wisselende muziek, bijvoorbeeld op momenten dat je niet bij je gevoel kunt of juist overspoeld raakt. Muziek maakt vaak verbinding waar woorden tekortschieten.

7B. Luisterlijst

Hier is een zorgvuldig samengestelde **luisterlijst** met muziekstukken die verschillende emoties en innerlijke lagen kunnen aanspreken. Elk nummer is instrumentaal of grotendeels woordloos, zodat je kunt voelen zonder te worden afgeleid door taal. Ik heb de lijst ingedeeld op sfeer – je kunt kiezen wat bij je stemming past of juist wat je wilt uitnodigen.

Voor rust en verstillling

Als je overprikkeld bent, wilt aarden of tot jezelf wilt komen

- **Max Richter – “On the Nature of Daylight”**
- **Olafur Arnalds – “Near Light”**
- **Nils Frahm – “Ambre”**
- **Sophie Hutchings – “Dream Gate”**
- ****Peter Gregson – “Patina” (uit *Patina*)**
- **Arvo Pärt – “Spiegel im Spiegel”**

Voor ontlading en verdriet

Als je tranen voelt opkomen, of toe wilt laten wat lang verstoep zat

- **Jóhann Jóhannsson – “Flight from the City”**
 - **Hammock – “Turn Away and Return”**
 - **Yiruma – “River Flows in You”**
 - **Ludovico Einaudi – “Nuvole Bianche”**
 - **Lisa Gerrard & Patrick Cassidy – “Elegy”**
-

Voor troost en verbinding

Als je een warm hartgevoel wilt opzoeken of je gedragen wilt voelen

- **Snatam Kaur – “Ong Namo”** (zachte mantra)
 - **Deva Premal – “Om Mani Padme Hum”**
 - **Secret Garden – “Adagio”**
 - ****Agnes Obel – “September Song”** (instrumentaal live)
 - **Enya – “Watermark”**
-

Voor beweging en ruimte

Als je in je lijf wilt komen of uit vastzittende energie wilt stappen

- ****Philip Glass – “Opening”** (uit *Glassworks*)
 - **Steve Reich – “Music for 18 Musicians”** (fragmenten)
 - **Brian Eno – “An Ending (Ascent)”**
 - **Tycho – “Awake”**
 - **Kiasmos – “Looped”**
-

Voor het mysterie of niet-weten

Als je stil wilt zijn bij het grotere geheel, of ruimte wil geven aan het onbenoembare

- **Ólafur Arnalds & Nils Frahm – “Four”**
 - **Helios – “Bless This Morning Year”**
 - **Lisa Gerrard – “Sanvean”**
 - **Hildegard von Bingen – “O vis eternitatis”**
 - **Dead Can Dance – “The Host of Seraphim”**
-

 **Tip:** luister met een koptelefoon en laat de muziek langzaam binnenkomen. Je hoeft niets te voelen of te ‘bereiken’. Laat de klanken doen wat ze doen – en vertrouw op je lijf.

Tot slot

Deze oefeningen zijn bedoeld als uitnodiging – niet als verplichting. Je mag ze in je eigen tempo verkennen. Soms werkt iets, soms niet. Soms voel je veel, soms weinig. Alles is welkom.

Als je merkt dat bepaalde oefeningen iets in beweging brengen, weet dan dat je er niet alleen voor hoeft te staan. In mijn praktijk is ruimte om samen stil te staan bij wat zich aandient.

 *Je bent welkom. Zoals je bent.*

Ervaringsverhaal – “Het zal toch niet...”

Ik weet nog precies hoe ik daar zat. Op de rand van de bank, in een huis dat stil was. Té stil. Geen geluid van stemmen, geen voetstappen boven. De kinderen waren vertrokken – of liever gezegd: weggegaan. Al maanden geen echt contact. En mijn relatie? Dat was eerder een patroon geworden dan een verbintenis. Alles in mijn leven leek langzaam van me weg te glijden, alsof ik er zelf niet meer echt was.

Op mijn werk zagen ze het ook. Mijn afwezigheid. Mijn korte lontje. De tranen die ik soms ineens niet meer kon tegenhouden. Mijn leidinggevende bood me een therapeut aan. Iemand met ervaring, professioneel, betrokken. Maar ik voelde weerstand. Ik zag het niet zitten om te gaan praten over alles wat ik zelf nauwelijks kon benoemen. En ergens was er dat stemmetje dat zei: *je moet dit alleen oplossen, zoals altijd.*

Toen kwam er iets onverwachts. Een vriendin kwam langs met een tijdschrift. Zo’n glossy over ‘leven in balans’ – normaal niks voor mij. “Misschien zit er iets in,” zei ze zacht. “Tets voor nu.” Ik bladerde er vluchtig doorheen, op zoek naar afleiding. En toen zag ik ze: eenvoudige zelfhulp-oefeningen. Ademhalen. Teken. Bewegen. Eerst dacht ik: *wat een onzin.*

Maar die avond voelde ik me onrustig. Mijn hoofd tolde. De stilte in huis drukte zwaar. Zonder erbij na te denken pakte ik het tijdschrift er weer bij. Ik las opnieuw die eerste oefening – iets met ademruimte. Ik besloot het gewoon te proberen. Niemand die het wist.

Ik zat op de bank, sloot mijn ogen en ademde in zoals daar stond. Vier tellen in, vasthouden, zes tellen uit. Eerst gebeurde er niks. Mijn gedachten bleven maar razen. Maar ik bleef zitten. En toen... voelde ik iets. Heel klein. Een beetje ruimte. Mijn schouders zakten iets omlaag. Alsof mijn lijf iets uit zichzelf losliet.

Ik had het niet willen toegeven. Niet aan mezelf, niet aan iemand anders. Maar het werkte. Een beetje. En dat was op dat moment al veel. De volgende dag probeerde ik het opnieuw. En daarna nog eens. Niet elke dag. Niet perfect. Maar iets in mij begon zich te openen. Heel voorzichtig.

De oefeningen in het tijdschrift werden kleine ankers. Soms deed ik een ademhalingsoefening, soms tekende ik iets zonder doel. En later las ik over delen in jezelf –

over overlevingsstrategieën, over het kind in jou. Het raakte iets in mij wat ik nooit eerder durfde aankijken. Maar nu... nu was ik er klaar voor.

Ik ben uiteindelijk wél in therapie gegaan. Maar het begon daar – op de bank, met een paar ademhalingen, en het onverwachte idee dat ik niet wéér hoefde te wachten tot iemand anders me kwam redden. Dat ik zelf de eerste beweging kon maken. En dat dat genoeg was om te beginnen.



Nawoord

Vroegkinderlijk trauma laat diepe sporen na. Maar het hoeft je niet te blijven definiëren. Er komt een moment waarop je niet alleen meer hoeft te dragen. Waarop je mag voelen wat lang te veel was om te voelen. Waarin je opnieuw contact kunt maken – met jezelf, met je lichaam, met dat wat je nodig hebt.

In mijn praktijk begeleid ik mensen die deze reis naar heling willen maken. Vanuit mijn professionele opleiding én mijn eigen levenservaring weet ik hoe kwetsbaar én krachtig dit proces is. Ik weet hoe het voelt om de moed te verzamelen om je verhaal onder ogen te komen. En ik weet ook wat het vraagt om in dat proces gezien en gedragen te worden, zonder oordeel, in jouw tempo.

Je bent welkom met alles wat er is. Je hoeft het niet precies te kunnen uitleggen. Je hoeft niet 'klaar' te zijn. Je hoeft alleen maar te komen zoals je bent.

Via mijn website kun je een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek inplannen. In alle rust kijken we samen of mijn begeleiding bij jou past.

Als professioneel begeleider én ervaringsdeskundige weet ik hoe belangrijk het is om écht gezien te worden in je verhaal. Je bent welkom in mijn praktijk, precies zoals je bent.

Loes Wiegand

Praktijk voor begeleiding bij verlies, levensvragen en de gevolgen van vroegkinderlijk trauma

 www.loeswiegand.nl

 Plan vrijblijvend een gratis kennismakingsgesprek via de website

“Mildheid is de moed om jezelf toe te laten zoals je bent.”

