



*“Van overleven naar
ontmoeten —
een zachte uitnodiging”*

Voorwoord



Je hoeft niet precies te weten waarom je dit e-book hebt geopend. Misschien voel je je al een tijd moe, onrustig, leeg vanbinnen. Alsof je alles op de rit hebt en toch... ergens onderweg jezelf bent kwijtgeraakt. Je blijft doorgaan, zorgen, sterk zijn. En tegelijkertijd voelt het alsof je leeft met een masker op, terwijl iets in jou fluistert: *"Ik kan niet meer."

Wat je hier leest is geen handleiding. Geen oplossing. Het is een uitnodiging. Om zachter te kijken naar jezelf. Om te gaan herkennen wat je al zolang met je meedraagt, misschien zonder het ooit echt te hebben gezien. We noemen het soms onbewust trauma — maar ik noem het liever: **overlevingswijsheid**.

Want je hebt manieren gevonden om overeind te blijven. Delen in jou hebben zich aangepast, verstopt, sterk gehouden, gemaskeerd. En daar wil ik vandaag iets tegen zeggen: dankjewel. **Dankjewel** dat je me hebt geholpen te komen waar ik nu ben. Je hebt het **volgehouden** voor mij. Maar misschien hoef je het vanaf nu niet meer alleen te dragen.

In dit e-book neem ik je mee langs herkenning, begrip en zachtheid. Zodat je mag gaan voelen: het ligt niet aan mij. En dat het veilig is om voorzichtig opnieuw contact te maken met wie je in de kern bent.

Je hoeft niets op te lossen. Je mag er zijn. Precies zoals je bent.



Als je niet weet wat er speelt, maar wél voelt dat iets niet klopt

Je kunt het niet goed uitleggen. Maar iets voelt al langere tijd niet goed. Je bent vaak moe, snel overprikkeld, je hoofd is druk en je lijf gespannen. Je doet wat moet, functioneert, houdt vol – maar vanbinnen voel je iets anders. Iets dat je misschien niet kunt benoemen, maar dat je wél voelt.

En op sommige momenten, als het stil wordt... voel je ineens hoe leeg of ver weg je bent geraakt van jezelf. Je wil rust, maar je weet niet meer hoe. Je wil voelen, maar weet niet wat. En dat knagende gevoel van 'ik ben mezelf kwijt' keert telkens terug.

Vaak zijn dit de sporen van delen in jou die geleerd hebben te overleven. Die op jonge leeftijd besloten: ik moet me aanpassen, ik moet sterk zijn, ik mag niet tot last zijn. Delen die maskers zijn geworden: het masker van de helper, de doordouwer, de vrolijke pleaser. Ze deden wat ze moesten doen om je veilig te houden – en dat hebben ze lang volgehouden. Misschien wel tot nu.

Je bent niet gek. Je bent niet zwak. Je bent wijs. Je lijf, je gedrag, je emoties: alles probeert al heel lang iets duidelijk te maken. En misschien is dit het moment waarop je dat voorzichtig mag gaan herkennen.



Hoe je overlevingsdelen zich laten zien

Overlevingsdelen zijn slim. Ze weten precies wat ze moeten doen om spanning te vermijden. Ze helpen je druk zijn zodat je niet hoeft te voelen. Ze laten je glimlachen als je eigenlijk wil huilen. Ze zorgen dat je zorgt voor anderen, zodat je jezelf niet onder ogen hoeft te komen.

En hoewel deze delen met liefde en toewijding hun werk doen, raken ze ook moe. Want het kost energie om steeds je echte gevoelens weg te stoppen. Om je aan te passen. Om te blijven dragen wat allang te zwaar is.

Misschien herken je dit:

- Je bent altijd bezig en voelt je schuldig als je niets doet
- Je zegt vaker ja dan goed voor je is
- Je voelt je verantwoordelijk voor het welzijn van anderen
- Je denkt dat je niet mag klagen, want 'anderen hebben het zwaarder'
- Je zoekt naar controle, omdat je anders verdrinkt in onrust

Onder dit alles zitten vaak jongere delen van jou. Delen die zich ooit moesten aanpassen om liefde te voelen, of afwijzing te vermijden. En die strategieën zijn zo vanzelfsprekend geworden, dat je soms niet meer weet wie je bent zonder.

Maar er is ook iets anders in jou. Een deel dat zacht fluistert: **ik wil niet meer alleen maar overleven**. Dat verlangen is geen zwakte. Het is het begin van thuiskomen. Thuiskomen bij **jezelf**.

Wat jouw lichaam en delen proberen te vertellen

Wat je hoofd misschien nog niet snapt, weet je lichaam vaak allang. Spanning, vermoeidheid, drukte in je systeem — het zijn allemaal signalen. Je lijf spreekt de taal van je binnenwereld. En vaak spreken ook je overlevingsdelen daarin mee.

Misschien merk je dat je schrikt van een blik, een toon, een afwijzing. Dat je bevriest in een gesprek. Dat je hart bonkt zonder duidelijke reden. Of dat je soms 'weg bent', even niet meer echt aanwezig.

Deze reacties zijn niet overdreven. Ze zijn wijs. Het zijn beschermingsreacties van delen in jou die ooit geleerd hebben: dit is gevaarlijk. Niet omdat je nu onveilig bent, maar omdat iets ouds wordt aangeraakt.

Als je deze delen gaat leren herkennen, ontstaat er ruimte. Niet om ze weg te duwen, maar juist om ze te bedanken. **Dankjewel** dat je me hebt beschermd.

Ik zie je nu.

En dan... ontstaat er iets nieuws. Een opening naar wie jij werkelijk bent onder de beschermlagen. Naar het deel dat wil **leven**, niet alleen **overleven**.



In contact met jezelf: kleine stapjes

Je hoeft niets te forceren. Geen masker ineens af te zetten. Geen deel weg te duwen. Het mag allemaal in zachtheid. In jouw ritme.

Hieronder vind je oefeningen om te landen. In je lijf. In je systeem. In het contact met jezelf.

Oefening: Voeten voelen

Ga zitten. Voel je voeten op de grond. Laat je adem zakken. Zeg zachtjes in jezelf: ik ben hier.

Oefening: Schrijven met een deel

Pak pen en papier. Schrijf vanuit een deel in jou. Bijvoorbeeld: het deel dat altijd moet doorgaan. Wat wil het zeggen? Wat heeft het nodig?

Oefening: Adem ontmoeten

Voel je adem. Leg een hand op je buik. Vraag aan jezelf: welk deel in mij is nu actief? Wat wil het zeggen?

Oefening: Dankbaarheid uitspreken

Sluit je ogen. Denk aan een overlevingsdeel. Zeg: Dankjewel dat je me zolang hebt beschermd. Je hoeft het niet meer alleen te doen.

Deze oefeningen zijn geen oplossing. Ze zijn een uitnodiging. Om te verzachten. Te ontmoeten. Te luisteren.

Begeleiding in delenwerk

Sommige delen kunnen we prima zelf dragen. Maar er zijn ook delen die pas tevoorschijn komen in contact. Die veiligheid nodig hebben om zich te laten zien. Daarom is begeleiding soms zo waardevol. Niet om je te fixen. Maar om met je mee te lopen. Om bedding te bieden aan de delen die bang zijn, of zich schamen, of het niet meer weten.

In mijn begeleiding nodig ik je uit om je systeem serieus te nemen. Om niet over jezelf heen te stappen, maar juist te vertragen. We werken samen met de delen die opkomen: het deel dat alles wil controleren, het deel dat zich afsluit, het deel dat verlangt naar rust.

In die ontmoeting ontstaat iets nieuws. iets echts. iets van jou.



Afsluiting — Je bent er al

Als je dit leest, is er al iets in beweging gekomen. Een klein deel in jou heeft gevoeld: ik wil iets anders. En dat is groots.

Je hoeft het niet te overhaasten. Niet te verklaren. Niet te fixen. Je mag voelen. Zijn. Leren luisteren naar je binnenwereld.

En als je wilt, loop ik graag een stukje met je mee. In zachtheid. In bedding. In contact met alles wat zich laat zien.

Je bent welkom. Helemaal.



Plan een vrijblijvend oriëntatiegesprek