



NIEUWE NABIJHEID

Schrijven met zelfcompassie



WELKOM

BIJ VINDPLAATS ZINGEVING

Woorden. En vooral daden.

Woorden: om te erkennen wat jou is overkomen hebben we de juiste, kostbare woorden nodig. Om het rauwe stuk bij de naam te noemen, te verhelderen, over te brengen.

Daden: om te leven met wat er gebeurd is, om de pijn dragelijker te maken en waar mogelijk te verlichten.

Samen onderzoeken we wat jij nodig hebt om beter voor jezelf te kunnen zorgen — met liefdevolle aandacht en zonder oordeel. Ik doe waar ik goed in ben. Zodat jij weer kan leven naar wat jou tot jou maakt.

Beatrijs Hofland



INLEIDING

Welkom bij dit werkboek over schrijven en zelfcompassie. Het doel is om je te helpen emoties te verwerken, veerkracht te vergroten en milder met jezelf om te gaan door middel van expressief schrijven.

We combineren inzichten uit de psychologie, met name het werk van James Pennebaker over "Expressive Writing" en de theorie van zelfcompassie van Kristin Neff.

Je hoeft geen schrijver te zijn. Het enige dat telt is jouw bereidheid om op een eerlijke manier te reflecteren. Het werkboek is opgebouwd rond theorie, schrijfoopdrachten en zelfonderzoek.

INHOUD

1
ZELFCOMPASSIE

2
WRITING TO HEAL

3
LOVING KINDNESS

4
TRAUMA EN ZELFCOMPASSIE

5
MEER INSPIRATIE

1

ZELFCOMPASSIE

Wat is Zelfcompassie?

Zelfcompassie betekent dat je jezelf liefdevol ondersteunt, juist op momenten dat je lijdt, faalt of je tekort voelt schieten. Het bestaat uit drie kerncomponenten:

1. Vriendelijkheid voor jezelf – Jezelf troosten in plaats van te bekritisieren.
2. Gedeeld mens-zijn – Het besef dat lijden en imperfectie onderdeel zijn van het mens-zijn.
3. Mindfulness – Het opmerken van je gevoelens zonder erin meegezogen te worden.

Zelfcompassie gaat niet over zelfmedelijden of zelfmedelijden, maar over erkennen wat je doormaakt en jezelf daar niet voor straffen.

(Neff, K. (2022). Krachtige zelfcompassie: Heb de moed om je uit te spreken en tot

bloei te komen. HarperCollins).

Zelfcompassie speelt een belangrijke rol in het proces van **traumaverwerking**, omdat het een warme en accepterende houding naar je zelf toe biedt. Dit stelt je in staat om de pijn van het verleden te omarmen zonder zelfkritiek, wat nodig is voor het vinden van innerlijke rust.

Liefdevolle vriendelijkheid

Vaak kunnen mensen die trauma ervaren zichzelf verwijten maken, bijvoorbeeld "Had ik het maar anders gedaan" of "Ik ben zwak". Zelfcompassie moedigt aan om deze gedachten te vervangen door meer ondersteunende en liefdevolle benaderingen.

Emotionele steun

Zelfcompassie kan een bron van emotionele steun zijn, omdat je jezelf als een vriend behandelt in plaats van jezelf hard te beoordelen. Dit helpt om je emotionele pijn te verzachten en om jezelf toe te staan om te helen.

2

WRITING TO HEAL

James Pennebaker en Expressive Writing

Wat is Expressive Writing?

Expressive writing is een methode waarbij mensen over hun diepste gedachten en gevoelens schrijven met betrekking tot emotioneel beladen ervaringen. De focus ligt niet op stijl of grammatica, maar op het proces van emotionele expressie en cognitieve verwerking.

Wat houdt Expressive Writing in?

- Je schrijft 15–20 minuten per dag over een ingrijpende gebeurtenis.
- Je focust op je diepste gevoelens en gedachten.
- Je schrijft voor jezelf, zonder censuur of herschrijven

Je doet dit meerdere dagen achter elkaar.

Hoe werkt het en waarom zou je dit doen?

1.Woorden aan de chaos

Door het schrijven over pijnlijke ervaringen geef je woorden aan chaos. Dit verlaagt je spanning. Mensen die eerder zwegen over trauma's, kunnen hierdoor letterlijk 'lucht' krijgen. Niet alleen krijgen je emoties lucht door schrijven, je verweeft ze ook in je levensverhaal.



2

WRITING TO HEAL

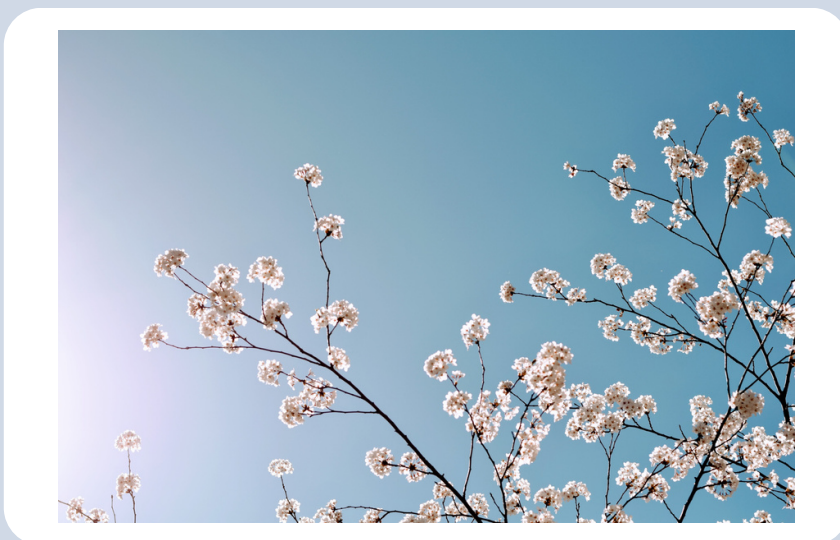
2. **Verbinding tussen emoties en 'weten'**

Pennebaker ontdekte dat mensen die steeds vaker verbindingswoorden gebruiken zoals “omdat”, “waardoor” en “uiteindelijk” tijdens de schrijfsessies, beter herstellen. Ze maken als het ware een kloppend verhaal van hun ervaringen waarin emoties en betekenis dichterbij elkaar komen te liggen.

3. **Verlaagd stressniveau**

Onderzoek toont aan dat mensen die expressief schrijven:

- Minder naar de dokter gaan
- Beter slapen
- Verbeterde immuunfuncties hebben
- Minder stresshormonen hebben



WRITING TO HEAL

4. Groei en inzicht

Hoewel schrijven over pijn tijdelijk ongemak kan geven, zien we op langere termijn:

- Meer zelfinzicht
- Meer acceptatie van wat gebeurd is
- Een gevoel van groei en richting

Belangrijke opmerkingen:

- Schrijven is geen vervanging van therapie bij ernstige psychische problemen.
- Expressive writing werkt het best wanneer het vrijwillig gebeurt, in een veilige setting.
- De winst ligt niet per se in 'alles kwijt raken', maar in structuur aanbrengen in innerlijke chaos.

Belangrijk: schrijven over trauma kan tijdelijk ongemak veroorzaken. Zorg voor een veilige setting. Zoek professionele hulp als het te heftig voelt.

Pennebaker, J. W. (2004). Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval.

WRITING TO HEAL



Schrijfopdracht 1 – Je verhaal vertellen

Instructie: Schrijf drie dagen lang 15–20 minuten over een ingrijpende ervaring. Laat alle gevoelens en gedachten toe.

Reflectievragen na dag 3:

- Wat merk je op in je lichaam en geest?
- Zijn er zinnen die je raken of verrassen?
- Welke woorden keren vaak terug?

2

LOVING KINDNESS

Deze schrijfoefeningen kunnen helpen om meer zelfcompassie te ontwikkelen. Ze zijn gebaseerd op principes van mindful schrijven, zelfreflectie en compassiegerichte therapie (zoals die van Kristin Neff en Christopher Germer). Je kunt deze oefeningen dagelijks of wekelijks doen:

Schrijfoopdracht 1: De zelfcompassiebrief

Doel: Schrijf vanuit het perspectief van een liefdevolle vriend.

Opdracht:

- Denk aan iets waar je je schuldig, onzeker of kritisch over voelt.
- Schrijf een brief aan jezelf alsof je een goede vriend(in) bent die je volledig accepteert en steunt.
- Gebruik een zachte, begripvolle toon.

Voorbeeld:

“Lieve [je naam], ik weet dat je je rot voelt over die situatie op je werk. Maar ik wil dat je weet dat fouten maken menselijk is...”



LOVING KINDNESS

Schrijfopdracht 2: Wat zou je zeggen tegen een vriend(in)?

Doel: Bewust worden van hoe streng je tegen jezelf bent.

Opdracht:

- Schrijf eerst op wat je tegen jezelf zegt als je iets fout doet.
- Schrijf daarna op wat je tegen een dierbare zou zeggen als die hetzelfde meemaakte.
- Vergelijk de twee. Wat valt je op?

Schrijfopdracht 3: Dankbaarheid voor jezelf

Doel: Positieve zelfwaardering cultiveren.

Opdracht:

- Noem drie dingen die je vandaag aan jezelf waardeert. Focus niet op prestaties, maar op je intenties, inzet of vriendelijkheid.

Voorbeeld:

“Ik waardeer dat ik vandaag ondanks mijn vermoeidheid toch ben gaan wandelen.”



Ik adem in rust
en adem spanning
uit – ik ben veilig bij
m mezelf

LOVING KINDNESS

Zelfcompassie in je dagelijks leven

Schrijfopdracht 4 – Compassievolle dagstart

Elke ochtend: schrijf 5 minuten over hoe je vriendelijk voor jezelf kunt zijn vandaag. Vraag jezelf:

- Wat heeft mijn hart vandaag nodig?
- Hoe kan ik daar gehoor aan geven?

Schrijfopdracht 6 – Avondreflectie

Elke avond: schrijf 3 dingen op die je waardeert aan jezelf of hoe je bent omgegaan met je dag.



 Ik verdien
liefde, zorg en rust
– ook van mezelf.

ZELFZORG

Hulpmiddelen

ZELFCOMPASSIE-PAUZE

Merk het lijden op
en geef het een naam

Ik heb het moeilijk.

Ik voel me ____.

Ik worstel hiermee.

Dit is een moment van lijden.

Dit is echt zwaar op dit
moment.

Dit is stress.
Dit is een uitdaging voor mij.

Dit doet pijn.

Ik sta mezelf toe om
ongemakkelijke emoties te
voelen.

Verbind je met
de mensen om je heen

We worstelen allemaal weleens.
Anderen zouden dit ook moeilijk
vinden.

Dit zou voor veel mensen
stressvol zijn.

Lijden is een deel van het leven
voor ons allemaal.

Ik ben niet alleen in hoe ik me
voel.

Dit hoort bij het mens-zijn.

Iedereen maakt fouten.

Niemand is perfect.

Iedereen maakt moeilijke tijden
mee.

Wees vriendelijk voor
jezelf

(Leg je handen op je hart.)

Ik doe het beste wat ik kan.

Moge ik mezelf accepteren
zoals ik ben.

Ik ben menselijk.

Moge ik vriendelijk zijn voor
mezelf.

Het is oké dat ik een fout heb
gemaakt.

Ik geef mezelf
onvoorwaardelijke liefde.

Ik kom hier doorheen.

Moge ik mezelf vergeven.

Ik ben er voor mezelf.

vindplaatscompassie.nl

ZELFZORG

Hulpmiddelen



ZELFZORG

Hulpmiddelen

3 MINUTEN ADEM RUIMTE

Minuut 1:
Bewust zijn



Minuut 2:
Adem volgen

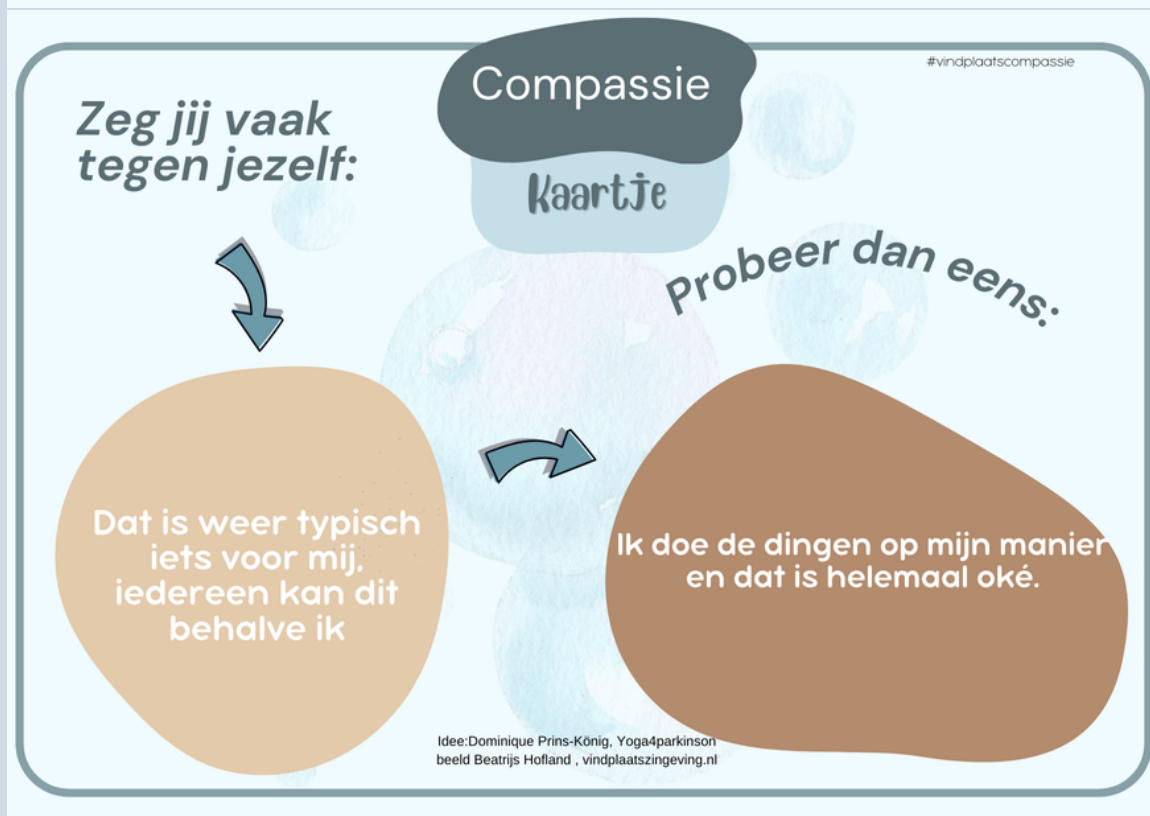


Minuut 3:
Lichaam



ZELFZORG

Hulpmiddelen



VEILIGE PLEK OEFENING

Oefening: De Innerlijke Veilige Plek

Een visualisatie die je kunt gebruiken om jezelf te kalmeren.

Instructie:

1. Sluit je ogen en adem een paar keer rustig in en uit.
2. Stel je een plek voor waar jij je volkomen veilig en geborgen voelt.
3. Kijk om je heen: wat zie je daar? Wat hoor je? Wat voel je?
4. Stel je voor dat jij jezelf daar omarmt met zachte woorden, zoals:
"Ik ben veilig hier."
"Ik hoef niets te fixen, alleen aanwezig te zijn."
5. Blijf zo lang als prettig is. Je kunt altijd terugkeren naar deze plek.



ZELFZORG

Hulpmiddelen

infinity ➔

MINDFUL ADEMEN

Volg met je vinger het symbool en concentreer je op je inademen en uitademen.



Beatrijs Hofland vindplaatszingeving.nl

ZELFZORG

Hulpmiddelen



4

ZELFCOMPASSIE BIJ TRAUMA - ZACHT ZIJN IN HET DONKER

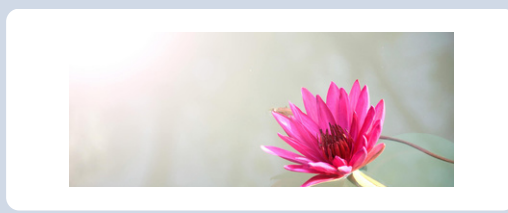
Trauma laat sporen na, niet alleen in het lichaam, maar ook in het zelfbeeld. Veel mensen die trauma hebben meegemaakt, worstelen met schaamte, zelfverwijt of het gevoel “stuk” te zijn. Juist dan is zelfcompassie geen luxe, maar noodzaak.

Zelfcompassie als tegengif

Wanneer we iets pijnlijks hebben meegemaakt, is de neiging groot om onszelf af te sluiten of te verharden. Zelfcompassie nodigt uit tot het tegenovergestelde: een zachte, veilige ruimte creëren waarin alles er mag zijn – ook de pijn.

Belangrijke inzichten

- Trauma maakt zelfcompassie moeilijk, maar niet onmogelijk. Begin klein. Soms is het al genoeg om te zeggen: “Dit is moeilijk – en dat is oké.”
- Zelfcompassie betekent niet dat je je pijn overschrijft, maar dat je er liefdevol bij blijft.
- Veiligheid eerst.
Forceer niets. Compassie groeit als je lichaam en zenuwstelsel zich veilig voelen. Dat kan met meditatie, maar ook door wandelen, muziek luisteren of contact met een vertrouwd persoon.



5

PRAKTISCHE TIPS VOOR DAGELIJKS GEBRUIK

1. Mini-momenten van mildheid

Plan meerdere keren per dag een “adempauze” van 1 minuut waarin je checkt: “Hoe gaat het met me?”

2. Compassievolle reminders

Zet een herinnering op je telefoon met een zin als: “Je bent al genoeg.”

3. Dagelijkse intentie

Begin je dag met de vraag:
“Hoe kan ik vandaag vriendelijk zijn voor mezelf?”

4. Meditatie als gewoonte

Start klein: 5 minuten per dag is al waardevol. Gebruik eventueel begeleide meditaties via apps als Insight Timer of Headspace of [vindplaatscompassie/](https://vindplaatscompassie.nl)

M E E R
I N S P I R A T I E ?

V I N D P L A A T S C O M P A S S I E . N L

TOT SLOT

Zelfcompassie is geen einddoel, maar een pad dat je steeds opnieuw mag bewandelen. Met elke ademhaling kun je kiezen voor zachtheid, voor mildheid, voor vriendelijkheid naar jezelf toe. Meditatie is daarbij een waardevol hulpmiddel: een veilige plek waar je telkens weer thuis kunt komen bij jezelf.



ZELFCOMPASSIE OEFENEN

Over Zelfcompassie kun je heel veel lezen. Maar je mag het vooral ervaren door te doen. Ik bied je de keuze uit diverse modules die je op weg gaan helpen. Door middel van:

Schrijven
Mediteren
Tekenen



TOOLS BIJ VINDPLAATSCOMPASSIE:



COACHING



Als geestelijk verzorger richt ik mij op persoonlijke aandacht en toewijding voor ieder levensverhaal. Elke stap die ik zet op mijn eigen levenspad is gericht op het creëren van betekenisvolle verbindingen en het bieden van oprechte aandacht.

Nu geef ik die aandacht natuurlijk het liefst persoonlijk, maar online kunnen we elkaar soms nog beter bereiken.

#Zelfcompassie bleek de sleutel tot een liefdevolle houding naar mijzelf, de wereld en de mensen die ik ontmoet. Met zelfcompassie kun je de meest rafelige randjes van je leven beter verdragen.

Daarom heb ik besloten de zelfcompassie training (waar ik zelf een trainersopleiding bij David DeWulf/Seetruue voor heb gevolgd) nu ook online aan te bieden.

Ik nodig je uit om in online sessies met mij te gaan werken en oefenen in zelfcompassie. Ik bied deze diensten online aan.

We spreken elkaar Google Meet in de veiligheid van jouw huis/kamer en nemen de tijd om te ontdekken hoe ook jouw leven net een beetje lichter kan worden.

♥ Belangrijk om te weten:

Zelfcompassie is geen vervanging voor therapie bij ernstig trauma, maar kan wel een krachtige aanvulling zijn.

EEN PLEK VOOR ZINVOL ZORGEN EN LEVEN



Diensten

- Coaching & begeleiding
- Workshops
- Gratis e-books & tools

Neem vrijblijvend contact met mij op:

Beatrijs Hofland
geestelijk verzorger en
compassietrainer

Vindplaats
Z i n g e v i n g



Zinvol zorgen en leven

Zingeving

Bij Vindplaats Zingeving vind je inspiratie en inzichten op het gebied van zingeving, rouw, palliatieve zorg, ethiek en compassie.

