



ZACHT VOOR JEZELF

mini gids voor zelfcompassie meditatie bij
trauma



WELKOM

BIJ VINDPLAATS COMPASSIE

Vanmorgen werd ik wakker met het vaste voornemen om nooit meer mijn verhaal te doen.

Niet te vertellen waar of aan wie ook wat mij is overkomen.

Niemand laten weten van de benauwde ervaringen, van de eenzaamheid, van de intense pijn, van de afwijzing.

Vanmorgen werd ik wakker met een luide zelfkritische stem die me zei: wees voorzichtig. Je zal opnieuw geraakt worden.

Tot mijn agenda me vertelde dat het 8 maart is. En dat op deze internationale vrouwendag geen enkele vrouw, geen enkel mens, opnieuw de mond gesnoerd mag worden. Dat ik een stem heb en die mag gebruiken. Tegen onrecht. Tegen intieme terreur en dwingende controle. Tegen (ex) partnergeweld.

In de hoop dat ook morgen jij ook wakker wordt met een compassiestem die zegt: er is een weg hieruit!

Dus voel je welkom bij deze vindplaats compassie. Laten we samen op weg gaan.

Beatrijs Hofland

INHOUD

1
VRIENDELIJKHEID

2
DE ROL VAN MEDITATIE

3
DE WETENSCHAP

4
TRAUMA EN ZELFCOMPASSIE

5
MEER INSPIRATIE

1 VRIENDELIJKHEID

In een wereld die voortdurend vraagt om prestaties, perfectie en productiviteit, vergeten we vaak het allerbelangrijkste: vriendelijkheid voor onszelf. Zelfcompassie is geen zwakte, maar een diepe bron van innerlijke kracht. Het is de kunst om jezelf te behandelen met dezelfde warmte, zorg en begrip die je aan een goede vriend zou geven.

Meditatie helpt ons om stil te staan bij wat we voelen en denken, zonder oordeel. Wanneer we meditatie combineren met zelfcompassie, ontstaat er een krachtige praktijk die leidt tot meer rust, veerkracht en zelfacceptatie.



WAT IS 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.

2



DE ROL VAN MEDITATIE

Meditatie helpt ons om met aandacht aanwezig te zijn in het moment. Door regelmatig te mediteren, ontwikkel je een groter bewustzijn van je innerlijke wereld. Zelfcompassiemeditatie voegt hier een extra laag aan toe: bewust vriendelijke intenties en gevoelens opwekken richting jezelf.

KORTE MEDITATIE

Voorbeeld van een korte zelfcompassiemeditatie:

1. Zoek een rustige plek en neem een comfortabele houding aan.
2. Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit.
3. Breng je aandacht naar een moment waarop je het moeilijk hebt (nu of recent).
4. Zeg zachtjes tegen jezelf, alsof je een goede vriend toespreekt:
o“Dit is een moment van pijn.”
o“Lijden maakt deel uit van het leven.”
o“Mag ik vriendelijk zijn voor mezelf in dit moment.”

Herhaal deze zinnen langzaam en met aandacht. Als je gedachten afdwalen, keer je zachtjes terug naar de intentie van vriendelijkheid.



VOORDELEN

Onderzoek toont aan dat zelfcompassie kan leiden tot:

- Minder stress en angst
- Meer emotionele veerkracht
- Verbeterde relaties
- Meer motivatie, zonder perfectionisme

In plaats van jezelf op te peppen met harde zelfkritiek, leer je om jezelf op te bouwen met liefdevolle aanmoediging.

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.



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



3

VERDIEPING - DE WETENSCHAP ACHTER ZELFCOMPASSIE

Zelfcompassie is onderzocht door o.a. Kristin Neff en blijkt een sterke voorspeller van psychologisch welzijn. Enkele inzichten:

- Zelfcompassie ≠ Zelfmedelijden

Zelfmedelijden vergroot isolement, terwijl zelfcompassie verbinding herstelt.

- Zelfcompassie ≠ Zelfkritiek

Zelfkritiek activeert het stresssysteem, terwijl compassie het kalmeersysteem stimuleert.

- Neuroplasticiteit

Door herhaling van compassievolle gedachten en meditatie kunnen nieuwe, positieve verbindingen in de hersenen ontstaan.



VERDIEPING

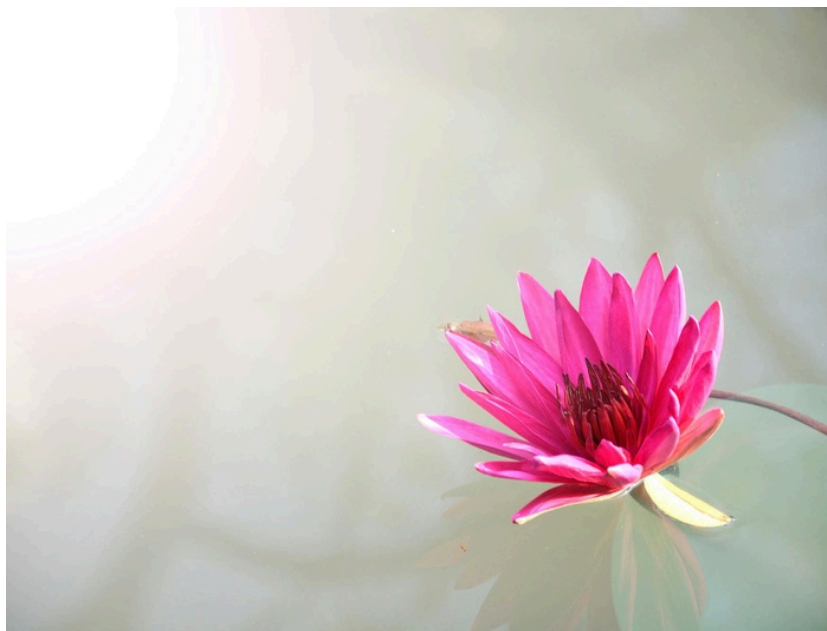
Zelfcompassie gaat volgens onderzoeker Kristin Neff om drie dingen:

- begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt
- acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven
- het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen

(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.



Oefening voor Zelfcompassie

- "Dit is pijnlijk."

- "Iedereen kent moeilijke
momenten."

- "Mag ik mild zijn voor mezelf
nu."

Stap 1: Herken wat je voelt

· "Dit is pijnlijk."

Stap 2: Erken dat je niet alleen
bent

· "Iedereen kent moeilijke
momenten."

Stap 3: Spreek jezelf liefdevol
toe

· "Mag ik mild zijn voor mezelf
nu."

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.

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.



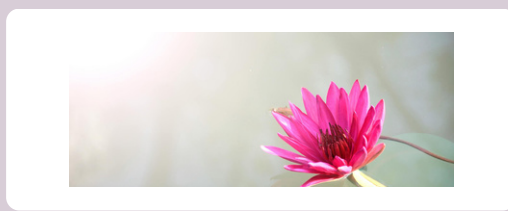
ZACHTE WOORDEN BIJ TRAUMA

Zachte woorden bij trauma

- "Ik mag langzaam aan doen."
- "Ik hoef het niet alleen te doen."
- "Wat ik heb meegemaakt, maakt mij niet minder waard."
- "Ik ben welkom met alles wat ik ben."



Ik geef mezelf
de ruimte om
mens te zijn, met
alles wat daarbij
hoort.



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 3 modules die je op weg gaan helpen.

Door middel van:

Schrijven
Mediteren
Tekenen



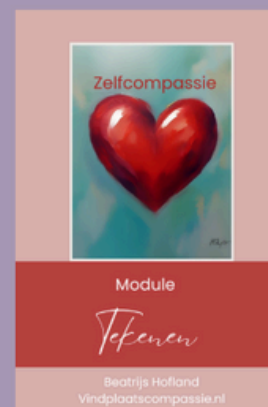
MODULES BIJ VINDPLAATSCOMPASSIE:



Zelfcompassie mediteren



Zelfcompassie schrijven



Zelfcompassie tekenen

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 RUST, GROEI EN HELING.



Diensten

- Compassietrainingen
- Coaching & begeleiding
- Online meditatiegroep
- Gratis e-books & inspiratie



Neem vrijblijvend contact met mij op:

Beatrijs Hofland

✉ info@vindplaatscompassie.nl

📞 06 - 14113359

🌐 www.vindplaatscompassie.nl

Vindplaats
Compassie

lichter leven na trauma



Zelfcompassie

Bij Vindplaats Compassie vind je ruimte om weer in contact te komen met jezelf.

In zachtheid, met aandacht en zonder oordeel.

