Mandala’s voor hoofd en hart

Een reis door trauma, veerkracht en herstel

Auteursrechtvermelding

© 2026 Ambrosius Duuk. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Het gebruik van deze uitgave of delen daarvan voor het trainen van kunstmatige intelligentie of voor tekst- en datamining is uitdrukkelijk niet toegestaan. De auteur behoudt zich dit recht voor op grond van artikel 15o van de Auteurswet.

Dit boek is bedoeld ter informatie en ondersteuning en vervangt geen professionele medische of psychologische behandeling.

Colofon

Titel: Mandala's voor hoofd en hart
Ondertitel: een reis door trauma, veerkracht en herstel

Tekst: Ambrosius Duuk
Omslagontwerp: Ambrosius Duuk
Opmaak: Ambrosius Duuk
Eindredactie: Ambrosius Duuk

ISBN: 9789465548623

Uitgave: Traumamaatje
Website: traumamaatje.nl
Contact: traumamaatje@gmail.com

© 2026 Ambrosius Duuk Alle rechten voorbehouden.

Inleiding

Soms weet je hoofd allang hoe het zit, terwijl je gevoel nog niet kan volgen. Je weet dat iets voorbij is, dat je inmiddels ergens anders bent en dat je situatie niet meer dezelfde is als vroeger. Toch schrik je van een geluid, raak je gespannen door een opmerking of word je overvallen door een gevoel dat je niet kunt plaatsen. Soms weet je precies waar het vandaan komt. Soms heb je geen idee. Je merkt alleen dat er iets in je gebeurt waar je moeilijk grip op krijgt.

Als je dit herkent, ben je niet de enige. Veel mensen dragen ervaringen met zich mee waar ze liever niet aan herinnerd worden. Vaak was er nooit ruimte om erover te praten: niemand vroeg hoe het met je ging, je had de woorden niet, of je moest simpelweg doorgaan. Sommige mensen weten juist heel goed wat ze hebben meegemaakt, en worden toch steeds verrast door de gevolgen. Van buiten lijkt alles in orde. Van binnen kan het een heel ander verhaal zijn.

Trauma is niet altijd zichtbaar. Het staat niet op iemands voorhoofd geschreven. Soms is het de persoon die altijd voor anderen klaarstaat, die alles regelt en nooit klaagt, en die het moeilijk heeft zodra hij of zij alleen is. Soms is het iemand die voortdurend grapjes maakt, omdat het makkelijker is anderen te laten lachen dan te vertellen wat er werkelijk speelt. En soms is het iemand die zich steeds verder terugtrekt, omdat de wereld te veel vraagt en zelfs kleine dingen vermoeiend zijn geworden.

Trauma heeft veel gezichten, en ieder mens draagt een eigen verhaal. Het kan gaan om een ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeluk, geweld, misbruik of het plotselinge verlies van iemand die je lief is. Het kan ook gaan om jarenlang pesten, buitensluiting of vernedering. Om opgroeien in een gezin waar liefde en onveiligheid door elkaar liepen, of waar je jong leerde dat je gevoelens beter verborgen kon blijven. Om langdurige zorg voor een ander, om overbelasting op het werk, of om een periode waarin alles tegelijk misging. Soms laat één gebeurtenis diepe sporen na. Soms zijn het de vele kleine ervaringen die zich door de jaren heen opstapelen.

Niet iedereen die iets ingrijpends meemaakt, ontwikkelt traumaklachten, en niet iedereen reageert op dezelfde manier. Wat voor de één te dragen is, kan voor een ander enorm zwaar zijn. Dat maakt jouw ervaring niet minder belangrijk en die van een ander niet minder echt. Daarom is het zo van belang voorzichtig te zijn met oordelen over de pijn van een ander. Je hebt de termen PTSS en CPTSS waarschijnlijk weleens gehoord. PTSS, een posttraumatische stressstoornis, kan ontstaan na een ingrijpende ervaring en uit zich onder meer in herbelevingen, nachtmerries, vermijding en een aanhoudend gevoel van dreiging. Bij CPTSS, een complexe posttraumatische stressstoornis, komen daar vaak langdurige moeilijkheden bij met emoties, zelfbeeld en relaties. Wie lange tijd in onveiligheid heeft geleefd, merkt vaak dat het moeilijk is zich werkelijk veilig te voelen, zichzelf te vertrouwen of anderen dichtbij te laten komen. Maar je hebt geen diagnose nodig om te herkennen dat het verleden nog invloed op je heeft. Je mag nog zoeken naar woorden, nog ontdekken waarom bepaalde situaties je zo raken, of gewoon af en toe rust willen, zonder telkens uit te leggen waarom.

Niemand kan van buitenaf helemaal begrijpen wat een ander heeft meegemaakt. Wat ik wel weet, is dat het goed kan zijn om even niets uit te hoeven leggen. Om ergens te mogen zijn zonder dat er meteen een oplossing moet komen. Om iets te doen dat niet draait om presteren, volhouden of jezelf verbeteren, maar dat gewoon van jou is. Precies daar beginnen deze mandala's. Misschien tekende of kleurde je vroeger graag en is dat op de achtergrond geraakt. Of je dacht altijd dat je niet creatief bent, omdat je tekeningen er nooit uitzagen zoals in je hoofd. Dan wil ik je dit meegeven: dit boek vraagt niet dat je mooi kunt tekenen. De mandala's liggen al voor je klaar. Jij hoeft alleen te ontdekken wat je ermee wilt doen. Een mandala is opgebouwd rond een middelpunt. Vanuit dat punt ontvouwen zich vormen, lijnen en patronen die elkaar herhalen, aanvullen en soms verrassend in elkaar overlopen. Sommige mandala's bestaan uit bloemen en bladeren, andere uit geometrische figuren, spiralen, zonnen, manen of sterren. Sommige zijn regelmatig en symmetrisch, andere hebben meer beweging. Geen enkele mandala is gelijk, net zoals geen mens gelijk is aan een ander.

Wat ik zo waardevol vind aan het kleuren van mandala's, is dat je er niets mee hoeft te bereiken. Je hoeft geen vooruitgang te boeken, geen inzicht op te doen en geen ingewikkelde gevoelens te onderzoeken. Je pakt een potlood, kiest een kleur en begint. Blauw omdat je die mooi vindt, groen omdat het je aan het bos doet denken, of rood, oranje en geel omdat je vandaag warmte nodig hebt. Zwart mag ook, gewoon omdat je er zin in hebt. Er bestaat geen verkeerde kleur en geen verkeerd ingekleurde mandala. Voor wie gewend is veel van zichzelf te vragen, kan het even wennen zijn iets te doen dat nergens aan hoeft te voldoen. Misschien wil je alles goed doen, vind je het lastig iets onafgemaakt te laten of erger je je aan een kleur die buiten de lijntjes valt. Misschien vergelijk je je werk met dat van anderen. Dan hoef je die neiging niet meteen te veranderen. Merk haar op en kies zelf wat je ermee doet. Je mag denken: het is maar een kleurplaat, ik mag er plezier in hebben. Daar gaat het uiteindelijk om. Niet om het perfecte resultaat, maar om het moment dat je jezelf gunt.

Wie met trauma leeft, ziet de aandacht gemakkelijk opgeslokt worden door alles wat moeilijk is: wat er is gebeurd, wat nog verwerkt moet worden, hoe je voorkomt dat het opnieuw gebeurt. Of je bent zo gewend geraakt aan doorgaan dat je nauwelijks nog merkt hoe moe je bent. Je staat op, doet wat moet en gaat weer naar bed. De dagen volgen elkaar op en ondertussen houd je de boel bij elkaar, voor anderen, voor je gezin, voor je werk, omdat het leven doorgaat, ook als jij even niet meer weet hoe. Op zulke momenten kan het goed zijn iets te hebben waarbij je aandacht even ergens anders heen mag. Niet om je problemen weg te stoppen en niet om te doen alsof er niets aan de hand is, maar als een kleine onderbreking. Je kijkt naar het papier, kiest een kleur en vult een klein stukje in. Daarna het volgende. Soms ga je helemaal op in het patroon. Soms dwaalt je aandacht af en moet je steeds opnieuw zoeken waar je gebleven was. Ook dat hoort erbij. Het is geen oefening waarin je kunt slagen of falen. Soms is het gewoon fijn om met je handen bezig te zijn.

Dat betekent niet dat kleuren trauma geneest of dat je er vanzelf rustiger van wordt. Voor sommige mensen werkt het ontspannend, anderen worden juist onrustig van herhaling, kleine details of lang stilzitten. Geen enkele activiteit werkt voor iedereen. Zie deze mandala's daarom als een uitnodiging om te ontdekken wat bij jou past. Het kan een vast moment voor jezelf worden, of een boek dat je er af en toe bij pakt. Je kunt elke dag een stukje kleuren, of het maandenlang laten liggen voordat je een bladzijde omslaat. Er is geen verplichting. Ook de ontwerpen in dit boek hebben geen vaste betekenis die je moet ontdekken. Je vindt geometrische patronen, natuurlijke vormen en motieven rond zon, maan en sterren. Sommige zijn rustig en overzichtelijk, andere complex en vol details. Je kunt een ontwerp kiezen omdat het past bij hoe je je voelt, of gewoon omdat je het mooi vindt. Je hoeft niet elke afbeelding aan je verleden te koppelen of er een les uit te halen. Toch kan het verrassend zijn om tijdens het kleuren iets over jezelf op te merken. Je kiest steeds dezelfde kleuren. Je houdt van duidelijke patronen, of juist van experimenteren.