



Smaakmaker



Voor mij is de keuken altijd meer geweest dan een plek om eten klaar te maken. Het is mijn toevluchtsoord en mijn veilige haven. Wanneer het leven chaotisch wordt, vind ik rust in het ritme van snijden, het sissen van een pan, de geur van kruiden die de lucht vullen, de smaken, het samenzijn rond de tafel. Hier hoef ik geen perfecte antwoorden te hebben. Het enige wat telt, is aandacht: voor de groenten voor me, voor de smaken die langzaam samenkomen, en ook voor mezelf.

Noem het therapie of noem het gewoon koken – voor mij is dat hetzelfde. Telkens wanneer ik achter de kookpotten sta, lijkt mijn hoofd een beetje lichter en mijn hart een beetje voller. Misschien is dat de mooiste vorm van therapie die er bestaat: simpelweg aanwezig zijn in je eigen keuken.

In mijn jeugd heb ik enkele heftige trauma's gekend: het overlijden van mijn Italiaanse oma, de emotionele mishandeling die ik heb doorstaan als kind, mijn vader die anderhalf jaar in coma lag, en alles wat erna kwam. Als tiener voelde het alsof ik mijn puberteit moest overslaan, en dat bracht veel donkere kanten met zich mee. Ik belandde zelfs in de jeugdzorg.

Toch waren er ook glimmers: samen koken met mijn nonna, aan tafel zitten bij mijn zia, koken in de leefgroep, koken voor mijn gezin ... Alles wat met koken te maken had, werd mijn passie en mijn houvast.

In mijn traject in de geestelijke gezondheidszorg voelde ik me het meest geholpen door diegenen die zelf een rugzak droegen. Niet de pas afgestudeerden die herhaaldelijk vroegen: "En hoe voel je je daarbij?", wel die stagementor die ooit dakloos was geweest, of die opvoedster die op jonge leeftijd haar moeder verloor. Hun echtheid raakte me dieper dan welk handboek ook.

Dat bracht me bij deze vraag: hoe kan je een boek schrijven over therapie zonder zelf trauma en miserie gekend te hebben, hoe kan je schrijven over heling zonder zelf die weg te hebben bewandeld?

Daarom schrijf ik dit boek. Niet alleen als persoonlijk verhaal, maar ook als handleiding voor mensen in de zorgsector. Zodat zij via culinaire therapie begeleiding kunnen geven. Want koken was – en is nog steeds – voor mij een solide manier om te ontladen. Zonder medicatie, zonder escapisme, zonder verdovende middelen.

Kooktherapie is een helende oplossing die start in je eigen keuken. Koken is heerlijk. En je kan er veel mensen blij mee maken, inclusief jezelf. Het is niet alleen het koken. Het is het intentioneel boodschappen doen, de plannen die je maakt. Het is het afspoelen van de groenten en het afwassen van je vergiet. Eten doe je soms alleen, maar vaak in gezelschap. En als je iemand uitnodigt, dan dek je de tafel. Afwassen kan ook werken als een ritueel, samen of alleen. Het afronden van een moment, zodat je weer met een propere lei kan beginnen. We eten drie keer per dag (als je het snacken niet meetelt) en je kan niet zonder. Alles rond koken kan een onderdeel zijn van deze therapie, van boodschappen tot afdrogen!

De geur van Nonna's keuken

Ik herinner me nog hoe ik als kind in de keuken van mijn nonna stond. Het was een kleine, smalle ruimte waar de muren doordrongen waren van tomatensaus en basilicum. In Winterslag 2e cité in een kleine sociale huurwoning, daar woonde mijn nonna als alleenstaande vrouw. Terwijl buiten de wereld soms hard en onveilig leek, voelde het daarbinnen alsof alles klopte. Nonna droeg altijd dezelfde soort nonna-kledij, met kleine bloemmotiefjes, die al honderden keren gewassen was.

Ik stond naast haar op een krukje, te klein om het aanrecht goed te zien. Ze gaf me een houten lepel en liet me roeren in een grote pot saus. “Piano, piano”, zei ze zacht – langzaam. Het ging haar niet om snelheid of perfectie, maar om aandacht, dat besef ik nu. En terwijl ik roerde, voelde ik mijn ademhaling rustiger worden. Die keuken was voor mij het tegenovergestelde van chaos. Nonna gaf geen lange speeches, ze stelde geen moeilijke vragen. Zij kon niet goed Nederlands, en mijn Italiaans was schaamtelijk slecht. Maar we verstonden elkaar. Ze liet me gewoon proeven, voelen en aanwezig zijn. Achteraf besef ik: dat was mijn eerste echte therapie.

Tot op vandaag ben ik, telkens wanneer ik een pan op het vuur zet en diezelfde geur van look en tomaat opsnuif, weer even dat kind naast mijn grootmoeder. En telkens opnieuw brengt dat een gevoel van veiligheid, liefde en heling. Ik hoop dat ik dat gevoel ook aan mijn kinderen mee heb kunnen geven en zal dat later ook willen doen voor hun kinderen.

Simona Bussé

Mei 2026



Maak kennis met Simona



Ik ben Simona Maria Bussé, trotse mama van Andes en Linle, echtgenote van Marc Carbone sinds 11-3-11, eigenares van een kookatelier. In 2025 heb ik maar liefst 110 kookworkshops gegeven. Ook: drie grote wereldreizen en meerdere kleine reizen, 61 landen, Airbnb-eigenaar, levensgenieter, dansen, eten, samenzijn.

Waar het begon: nonna, keuken en tafel

Mijn eerste herinneringen aan tafelen en kokkerellen zijn van mijn nonna. Zij werkte als chef-kok in een Italiaans restaurant. Voor mijn geboorte had ze haar eigen restaurant, maar toen haar man gestorven was, koos ze voor een stabiele job in plaats van het turbulente leven van een zelfstandige. Op een dag mocht ik mee en zat ik in de keuken aan tafel terwijl ze kookte.

Als tafelen toen mijn verbinding met anderen was, dan werd koken mijn verbinding met mezelf.

Tafelen & koken

Mijn ouders werkten elders en mochten me niet meenemen naar hun werkplaats. Maar aan tafel kon ik mezelf bezighouden. Ik kreeg er van alles toegestopt: pistachenootjes, een koekje, een stukje pizza, een bordje pasta ... Ik herinner me nog levendig het plezierige gevoel telkens wanneer nonna me een van haar lekkere snacks liet proeven.

Bij nonna thuis mocht ik in de potten roeren en proeven van wat erin zat. Zij nodigde altijd volk uit: de buurvrouw, zia en zio, mijn ouders, mijn nicht ... En dan stond de tafel vol met eten. Brodo met lange slierten huisgedraaide tagliolini. Bistecca impanata. Soms organiseerde zia Flavia deze tafel bij haar thuis, soms mijn Vlaamse oma. Soms bij mijn peter en soms bij vrienden.

Tafelen als verbinding

Tafelen werd iets gezelligs, iets verbindends. Een feesttafel brengt vreugde, een koffietafel troost. Tafelen connecteert mensen. Ik herinner me nog de helende waarde van lachen aan tafel met anderen bij die verdrietige episodes in mijn leven. Bij Elkeen en op het internaat kon ik dat terugvinden door simpelweg een maaltijd te delen.

Lachen aan tafel, ook in moeilijke tijden

Ik herinner me ook die zovele momenten van geschater aan tafel op het internaat. Hartsvriendinnen die enkele tafels verder zaten, trokken de meest onmogelijke gezichten naar mij. Of ze keken scheel tijdens het gebed. Probeer dan maar eens je lach in te houden. Het zijn vriendinnen voor het leven geworden.

Alle vrienden met wie ik tafel, hebben een belangrijke plek in mijn leven. Het tafelmoment is voor mij heel belangrijk geworden. Uitgenodigd worden om ergens te gaan eten en zien dat die persoon lekker heeft gekookt. Proeven, praten, oogcontact, glimlachen, genieten ... Zalig!

Liefde, flow en samen eten

Toen ik Marc, mijn echtgenoot en de liefde van mijn leven, leerde kennen, ging er een heel nieuwe wereld open. Op onze eerste date zijn we gaan raven, maar de tweede was een etentje. We bestelden beiden een slaatje: hij met vis, ik met vlees. Al die jaren tafelen met hem ... Er zijn weinig maaltijden die we niet deelden, want we zijn heel veel samen. Hij motiveerde me om voluit te gaan in mijn passie voor koken. Ik eet graag, maar ik kook nog liever!

Marc was een bekende dj toen ik hem leerde kennen. We voelden meteen een stevige connectie. Zoveel artiesten die we graag hoorden spelen. Ik had de muziek gedownload op mijn mp3-speler, maar hij had ze op vinylplaat gekocht. Samen raakten we graag in een flow-state, zowel dansend als reizend. Ik in de keuken, hij met zijn muziek.

Koken als rust en ritme

Die flow-state ervaar ik ook met koken. In de keuken kan ik mindful zakken in de technieken en workflow van het koken. De uien kuisen. Schillen proper wegdoen. Snijplank en tafel proper vegen. Heel mooi fijnsnijden. Dan in een kommetje klaarzetten en mijn handen wassen.



Toch heerlijk om je pastasaus te beginnen maken met een propere snijplank en het kommetje met gesneden groenten dat klaarstaat om in je hete kookpot met olijfolie te kieperen! Zodra de ui begint te sissen, kan je je kommetje uitspoelen en even laten drogen. Je roert in de pot en ondertussen is je werkplek alweer proper.

Ons gezin aan tafel

Genieten doen we graag samen, en uit die intrinsieke levensovertuiging hebben we twee mooie kindjes op deze aardbol gezet: Andes en Linle. Met hen reizen en koken we graag samen. Elk moment dat we als gezin aan tafel zitten, proberen we zo bewust mogelijk te doen.

Het tafelmoment is onnoemelijk belangrijk geworden in mijn leven. Schermen aan de kant, geen afleiding. Gewoon samen genieten. Onze kindjes kregen van kleins af aan een zakje potloden en tekenpapier mee op restaurant. Geen televisie in de keuken of eetkamer. Eten doe je zonder schermen.

Soms zien we op restaurant kinderen met een tablet en headset zodat ze stil blijven. Best wel handig, want wij hebben veel meltdowns doorstaan met onze kleuters om hen stil te houden. Maar die betaalde prijs werpt nu zijn vruchten af.

Al sinds ze acht jaar zijn, kunnen we uitgebreid tafelen met hen. Oogcontact. Kletsen over de dagelijkse gebeurtenissen, toekomstige plannen en afgelopen avonturen. Elk etentje met hen is een beetje qualitytime. We connecteren en delen.

Hoewel ik zoveel mogelijk probeer te voldoen aan hun voorkeuren, moet ik ook rekening houden met de mise-en-place van die workshopweek en onze eigen dieetwensen. Zij zouden elke dag frietjes en pizza kiezen, terwijl Marc en ik Ottolenghi en Aziatisch plantaardig prefereren.

De middenweg komt met veel reflectie. Er is altijd iemand een beetje ontevreden. Maar ik heb begrepen dat dit bij elk gezin wel het geval is. Niet enkel bij ons.

Wanneer tafelen niet verbindt

Tafelen met gezelschap onder sociale druk is het tegenovergestelde. Uiteraard deel je af en toe een tafel met mensen met wie je niet echt een klik hebt. Andere waarden en normen. Soms familie, soms bevriende kennissen.

Het duurde enkele jaren om te beseffen dat je met sommige mensen beter geen tafel deelt. Bijvoorbeeld als de smaken niet gelijklopen. Ben jij gek van pikant en koriander, maar je gezelschap absoluut niet, dan ga je op zoek naar een tafelmaaltijd die jullie wel samen graag eten. Of je tafelt beter niet met dat gezelschap.

Mijn liefde voor wereldkeuken, fusion en inclusiviteit heeft al meerdere mensen doen keren aan onze tafel. Vroeger vond ik dat erg. Maar sinds ik zelfzekerder in mijn schoenen sta, hoeft die tafel niet meer voor iedereen te zijn. Enkel voor diegenen die graag samen zoeken naar een gemeenschappelijke smaak.

Niet iedereen wil uitproberen en nieuwe smaken ontdekken. Het gekende blijft het meest gekozen menu op ieders bord. Toen ik op zoek was naar romige pastasauzen met minder calorieën, kreeg ik als feedback van mijn eigen moeder dat mijn Italiaanse oma nooit dat papje zou eten. Een straffe oneliner waar ik maandenlang over heb gepiekerd. Maar je hoeft het niet altijd te doen zoals diegenen voor jou het gedaan hebben. Je mag ook kiezen om het zelf anders te doen.

De feedback van onze takeawayklanten klonk helemaal anders. Onze pasta *Zucca e salsiccia* is ons populairste gerecht. Qua smaak fantastisch vol, qua textuur heerlijk romig, qua caloriewaarde verrassend laag. Toch zalig om het gevoel te hebben een vette pasta te eten terwijl je in realiteit een vezelrijke, lichtere maaltijd binnenkrijgt!



Je kan de tafel ook niet gezellig maken met mensen die je persoonlijkheid niet appreciëren. Niet elke maaltijd is een festijn. Er is vaak ook een schaduwkant. Soms ervaar je ongemak en verdriet met bepaalde maaltijden of mensen in je leven. Neem die momenten mee.

En een tafel waar je niet mee mag kiezen wat op het menu staat, kan je beter mijden.

Leren koken, leren voelen

Zodra ik oud genoeg was om te koken, deed ik dat graag vanuit mijn eigen mogelijkheden. Als zeventienjarige woonde ik al twee jaar niet meer fulltime in mijn ouderlijke huis. Ik voelde de disconnectie met mijn moeder groter worden telkens wanneer we tafelden.

Koken leerde ik tijdens de weekends, als ik elders kon logeren. Ik kookte voor mijn buurvrouw, een alleenstaande mama. Ik kookte voor mijn internaatvriendinnen die op bezoek kwamen op woensdag. Ik kookte op mijn stageplek. Vaak kreeg ik positieve feedback, maar soms waren er ook de nodige mislukkingen. Mijn eerste keer pasta koken was zonder roeren. De spaghetti brandde aan. Oneetbaar dus.

Ik ontwikkelde een grote liefde voor authenticiteit, en later ook voor fusion. Hoe dieper de intentie van koken zit voor iemand, hoe harder ik ervan kan genieten. Een huisgemaakte brodo uit een thermos van zia Flavia proef je tot in je hart. Een potje zelfgemaakte confituur van de burens, of warme wafels... Beter kan toch niet?

Eten, lichaam en zachtheid

Koken is veelzijdig. Je kan je smaakpapillen verwennen én gemoedsrust brengen. Maar je lichaam moet ook blij zijn. Er zit een klein dikkertje in mij. Eentje dat smult van gesmolten kazen, gebakken deeg en roomsaus. Emo-eten wordt dus makkelijk getriggerd bij mij. En niets troost mij meer dan drie borden pasta. Tot mijn spijsvertering een signaal geeft...

Ik weet nog goed hoe ik me voelde toen ik 112 kilogram woog. Het tij moest keren. Door groenten lekker te leren klaarmaken, kon ik nog steeds grote maaltijden eten. Mijn lichaam bedankte me.

De gerechtjes die ik kies, zijn dus vaak met een gezonde knipoog. Geen dieetcultuur, gewoon een tikkeltje gezonder.

Reizen, smaken en samen koken

Tijdens onze reizen exploreer ik de lokale keuken. Turkse thee in Istanboel, Spaanse tapas in Granada. En we schuimen ook de supermarkten af. In Gran Canaria maken we verse pasta in ons logement, terwijl de zee tegen de rotsen beukt. Zo samen koken vind ik heerlijk.

Een maaltijd als oplaadmoment

Eten is een noodzaak. Drie keer per dag. Als je die momenten gebruikt als oplaadmomenten, kan een maaltijd zoveel teweegbrengen. Niet enkel het nutritieve, maar zoveel meer.

Dat wil ik graag met jou delen.

Dankjewel aan al wie ons ooit heeft uitgenodigd voor een huisgemaakte maaltijd.

Dankjewel aan mijn vriendinnen om zo vaak mijn therapeut aan tafel te zijn geweest.

Dankjewel aan Stephanie om mee te schrijven aan dit boek. Jouw toewijding is prachtig. Jij bent een prachtmens en ik ben zo dankbaar jou aan mijn zijde te hebben.

Dankjewel aan onze Mundo Rico-klanten om recepten te testen.

Dankjewel aan mijn gezinnetje om het verdriet van mijn jeugd te helpen helen. Onze kinderen groeiden op in onze keuken en mochten altijd meedoen. Linle's chapati skills & Andes' auberginecreaties zijn geliefd! Het gemis aan het gezin in mijn leven hebben jullie goedgemaakt.

Dankjewel Marc, om al zovele jaren mijn lievelingstafelgenootje te zijn in inmiddels 61 landen. Liefde voor het leven, met jou aan mijn zijde. Dankjewel om te geloven in mij en mij te motiveren. Al zeventien jaar dansen, reizen & genieten we samen!

Dankjewel zia Flavia om me zoveel gerechten te leren klaarmaken & mijn wijze zia te zijn.

Nonkel Johnny en tante Linda, dankjewel om er te zijn voor ons & de kindjes.







Maak kennis met Stephanie



Ik ben Stephanie, geboren in 1996 (de laatste lichting millennials, zeggen ze). Ik ben mama van twee kinderen, getrouwd, en ga meestal net iets te enthousiast of impulsief door het leven. Maar meestal wel met een warm hart en een duidelijk buikgevoel.

In het dagelijkse leven werk ik als therapeute voor kinderen, volwassenen en gezinnen. In Nederland, in een praktijk voor systeemtherapie, begeleid ik gezinnen die vastlopen in hun relaties of waarin trauma de verbinding heeft verstoord. Mijn werk draait om herstel, verbinding en het weer laten stromen van wat ooit stokte.

In Nederland werken was een heel bewuste keuze. De manier van therapeutisch werken en de visies op therapie voelen er minder klinisch; er is meer ruimte om mensen echt te zien en met hen te verbinden.

Kintsugie

Daarnaast heb ik samen met Gielke Claes twee groepspraktijken voor psychotherapie in Houthalen-Helchteren en Hasselt: Groepspraktijk Kintsugie. Het idee is ontstaan om een groepspraktijk op te richten waar we het bewust anders proberen te doen. We willen als praktijk een plaats zijn waar veiligheid, professionaliteit, vertrouwen, warmte en verbinding centraal staan. We willen ver weg stappen van de witte, kille ruimtes en klinische gesprekken; we willen een plek zijn waar mensen zich veilig en welkom voelen door een huiselijke, warme en rustgevende sfeer te creëren. We vinden ook dat hulp toegankelijk moet zijn. Wie eindelijk de moed vindt om hulp te zoeken, zou niet onnodig lang moeten wachten. Daarom proberen we onze wachttijden zo beperkt mogelijk te houden.

Die huiselijkheid creëren, dat doen we door kleine dingen: de kaarsjes zijn aan, je krijgt koffie of thee met iets lekkers, er zijn dekentjes en we lopen op onze sokken.

Dat laatste klinkt misschien vreemd, maar het werkt wel. We hebben zelfs cliënten die dat spontaan zelf doen en zich comfortabel in onze stoeltjes installeren. Is dat niet de basis waar veiligheid om draait? In therapie gaan is moedig en is niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Net daarom vinden we het zo belangrijk dat het op zijn minst kan gebeuren op een plek die aangenaam en veilig voelt.

Hoe Simona en ik elkaar vonden

Ik ken Simona al enkele jaren via haar kookatelier. Tot een tijd geleden waren er de befaamde Mundo Mondays, waar je op maandag een verse maaltijd kon afhalen. Dat was niet enkel een hele ontlasting om de drukke week te starten, maar ook echt genieten. Die smaken, liefde en gastvrijheid waren het perfecte recept voor een ontspannen avond bij ons thuis.

Toen Simona hulp vroeg bij het schrijven van haar boek, twijfelde ik geen seconde om te kijken wat ik voor haar kon betekenen. Wat input geven en iets nalezen, dat kan ik wel, dacht ik. Dat ik zou meeschrijven aan haar boek, daarvan had ik nooit gedacht dat ik het in mij had. Maar het voelt juist (en spannend). Het voelt als een hele eer.

Ik had ook niet veel overtuiging nodig: toen ik haar manuscript las, voelde ik meteen 'ja'! Naast de lekkere recepten zit de insteek van haar boek echt juist. Het past precies bij wat ik mis als therapeut in de hulpverlening: een minder klinische kijk en een menselijke benadering. Minder denken en analyseren, meer ervaren en doen.

Therapie is niet enkel cognitief

Wat dit boek voor mij interessant maakt, is dat het een brug slaat tussen wat we vanuit klassieke psychologische theorieën en stromingen weten over trauma en wat mensen in het dagelijkse leven werkelijk helpt om opnieuw veiligheid te ervaren in hun lichaam, op een toegankelijke en laagdrempelige manier die verder kijkt dan enkel cognitieve aspecten. In de geestelijke gezondheidszorg hebben we decennia-lang vooral gewerkt via taal: praten, inzicht krijgen, reflecteren, betekenis geven. Het lijkt soms voelen vanuit ons beredeneerde hoofd, in plaats van voelen met ons lijf en verbinding maken tussen die twee delen. Wanneer we vooral proberen te voelen vanuit ons hoofd, schieten we vaak juist in oude overlevingspatronen. Heling gebeurt namelijk niet door cognitief inzicht alleen, maar ook en vooral in ons lichaam, in het autonome zenuwstelsel. Dat is de plek waar traumatische ervaringen zich blijven uiten in automatische stressreacties, vaak zonder dat we daar bewust controle over hebben. Denk bijvoorbeeld aan iemand die begrijpt dat een conflict op het werk niet levensbedreigend is, maar toch een versnelde hartslag,

gespannen schouders en de neiging voelt om te vluchten of zich af te sluiten. Hoewel het verstand weet dat er geen acuut gevaar is, reageert het lichaam nog alsof dat wel zo is. Pas wanneer ook het lichaam leert dat het veilig is, kan de automatische stressreactie geleidelijk afnemen.

Wanneer koken niet de juiste ingang is (mogelijke tegenindicaties)

De ingang via koken is minder geschikt:

- wanneer een eetstoornisdynamiek direct wordt geactiveerd door de voedselcontext
- wanneer de keuken als locatie zelf traumagekoppeld is (bijvoorbeeld bij huiselijk geweld)
- wanneer dissociatie zo diep is dat handelingen motorisch niet veilig uitvoerbaar zijn
- wanneer er medische of veiligheidsrisico's zijn rond warmte, messen of beheersing.

Oproep aan collega-hulpverleners

Dit boek wil therapeuten en begeleiders laten zien dat koken niet zomaar een bezigheid is om een therapiesessie mee te vullen, maar een waardevolle ingang tot stabilisatie en herstel binnen (trauma)behandelingen. Tegelijkertijd biedt het aan cliënten, die vaak moedeloos worden van 'nog maar eens praten', een haalbaar instrument dat start in hun eigen keuken, zonder technische kennis of gespecialiseerde setting. Het uitgangspunt is eigenlijk simpel: trauma zit niet alleen in je hoofd, trauma slaat zich op in je lijf. Het helpt dus niet altijd om er enkel over te praten; we moeten ook (en vooral) aan de slag met ons lijf om opnieuw veiligheid te ervaren en in te burgeren in de delen die nu zo ontregeld zijn.

Om te begrijpen waarom koken therapeutisch kan werken, moeten we trauma eerst correct begrijpen. Veel mensen denken dat trauma alleen ontstaat wanneer je iets heel ergs hebt meegemaakt, zoals het verlies van een kind of een zwaar auto-ongeval. Dat is niet zo. Wij kunnen als mens niet bepalen welke ervaring jouw lichaam opslaat als traumatische ervaring en welke niet. Trauma ontstaat wanneer een ervaring te snel, te onverwacht en te veel was. Het overschreed de draagkracht van ons zenuwstelsel, waardoor er onvoldoende ruimte was om de ervaring te verwerken en terug te keren naar een gevoel van veiligheid. Dat zie je soms ook bij dieren. Een hond die hevig schrikt, zie je soms even trillen of zich uitschudden nadat het gevaar voorbij is. Dat is een natuurlijke manier waarop het zenuwstelsel spanning kan loslaten en terugkeert naar rust. Wij mensen krijgen die ruimte niet altijd. We moeten vaak meteen weer verder, houden ons groot of slikken onze emoties in.



Daardoor kan ons zenuwstelsel als het ware ‘blijven hangen’ in een staat van verhoogde waakzaamheid. Het lijf blijft in overlevingsmodus zitten, ook wanneer de ervaring achter de rug is. Zelfs een verlies of intens verdriet kan zich ontwikkelen tot een traumatische ervaring wanneer er geen ruimte is om het te voelen, te delen of te verwerken. Trauma is dus niet simpelweg ‘iets ergs dat gebeurd is’ of ‘iets wat je alleen overkomt omdat je niet sterk genoeg bent’. Trauma is iets wat ons allemaal kan overkomen.

Voor wie hulp biedt of hulp zoekt

Werk je als hulpverlener, dan is dit stukje vooral voor jou bedoeld. Het lijkt vanzelfsprekend, maar ik zie het iedere dag opnieuw in het werkveld: ga alsjeblieft op zoek naar wie jouw cliënt echt is. Ga naast iemand staan, werk vanuit echte verbinding. Benader je cliënt als mens, niet als werkopdracht. Zorg dat je cliënt zich veilig bij jou voelt en dat dit gevoel ook wederzijds is, zodat er werkruimte ontstaat. Zorg dat er een klik is, vertraag en neem de tijd om elkaar te leren kennen. Therapie werkt nooit wanneer deze aspecten er niet zijn. Klinische kaders of een protocol met doelstellingen afvinken hebben nog nooit iemand een warm gevoel van menselijkheid gegeven.



Lees je dit niet als hulpverlener, maar ben je wel op zoek naar hulp, dan wil ik je dit meegeven: wanneer het niet klikt met jouw therapeut, is dat niet jouw schuld of die van de therapeut. Een groot deel van het succes van een therapie wordt bepaald door de klik en de veiligheid die je daarbij voelt. Therapie heeft nog altijd zin. Therapeuten zijn er in alle vormen en maten, met allemaal eigen visies en manieren van werken. Zoek iemand die bij je past, bij wie je je veilig en gezien voelt, en de rest volgt vanzelf.

Dit boek is voor iedereen

Ik gebruik in dit boek vaak het woord 'cliënten'. Die keuze heb ik bewust gemaakt, omdat het simpelweg makkelijker was om het verhaal op papier te zetten vanuit één duidelijk perspectief. Maar weet dat je absoluut geen cliënt hoeft te zijn, of je zo hoeft te voelen, om stukken in dit boek bij jezelf te herkennen. Dit boek is er even goed voor mensen die zoekende zijn, die hun weg niet vinden in het hulpverleningslandschap, die nieuwsgierig zijn, of voor wie de eerste stap naar hulp gewoon te groot voelt. Je hoeft geen traject te volgen om iets mee te nemen uit dit boek. Mijn hoop is dat wat je hier leest, je een beetje richting, herkenning of ademruimte geeft, op jouw manier en op jouw tempo.

Vind jouw eigen ingang naar herstel

Neem de tijd om Simona's verhaal te lezen én te laten binnenkomen. Ik hoop dat haar weg jou uitnodigt om trauma en andere moeilijke ervaringen anders te benaderen dan je misschien gewend bent. Niet alles hoeft via het hoofd of via taal opgelost te worden. Soms vindt een mens zijn ingang tot herstel ergens waar het leven nog gewoon is: in geur, ritme, herhaling, zorg, handen die iets maken.

Misschien ontdek je door dit boek dat ook jij, als hulpverlener of als mens, een ingang hebt die niet cognitief hoeft te zijn. Een ingang die via het lichaam loopt, via doen in plaats van denken. Het belangrijkste wat ik je wil meegeven, is dit: er bestaat niet één juiste route uit trauma. Iedere mens mag zijn eigen deur naar veiligheid vinden. Als dit boek jou helpt om die deur bij jezelf of bij een ander te herkennen, dan heeft het zijn doel bereikt.



Herinner

1

Wartels





In de keuken met Simona



Geuren van mijn jeugd

Mijn jeugd, mijn nonna en zia's, de keuken als veilige haven. Er zijn enkele geuren die ik nooit meer zal vergeten.

Bij zia Ada rook het altijd naar echte tomatensaus of gegrilde paprika. Bij zia Flavia hing vaak de geur van kruiden zoals rozemarijn en look.

Ik was zes toen nonna me op woensdagmiddag met de bus van school kwam halen. We wandelden door de shopping naar de bushalte, en onderweg kreeg ik altijd een lekker worstenbroodje. De winkel waar mijn tante werkte als hoofdkassierster, was ook een vaste stop: daar passeerden we graag om een glimp van zia Flavia op te vangen.



Thuis bij nonna mocht ik, wanneer zij wortels schilde, oefenen met de schillen en een mes. Ondertussen stond de saus op: de geur van look, gebakken in olijfolie en dan geblust met echte passata ... *Ontegensprekelijk heerlijk!*

Liefde door saus

Zovele jaren later denk ik nog steeds aan nonna, ook al is ze er niet meer. Mijn echtgenoot heeft ook zulke herinneringen: zijn grootouders maakten óók een typische saus. De ene familie gebruikt soffritto, de andere niet. Mutti of huisgemaakte passata. Wij maken 300 flessen huisgemaakte passata per jaar. En die saus is fenomenaal! Wel een bouillonblokje of absoluut niet. Elke zia heeft een geheim en elke nonna maakt de beste saus.

Afgelopen zomer, toen we Marc zijn zia in Rome bezochten, hing diezelfde heerlijke geur toen we binnenkwamen. Warme herinneringen van onze kindertijd, nog steeds zo helder. Wanneer zia Rosetta een bord pasta met rode saus serveert, kijk ik naar onze kinderen: hun oogjes lichtjes dichtgeknepen. “Mmmmmm, deze pasta ziet er heerlijk uit.” Dat moment werd instant een core memory.

Mama kan een goede saus maken, maar die nonna's en zia's zijn de ultieme bazen van het vak. Ik zag kleine stipjes groen: niet enkel basilicum, maar ook ultrafijn



gesneden rozemarijn. En het vlees ... Geen goedkoop gehakt uit de supermarkt, maar kwaliteitsstoofvlees.

Die saus was niet in een halfuur klaar. Ze had de dag voordien zachtjes gesudderd, speciaal voor onze komst. En dat proefden we. *Liefde door saus.*

Roots en herinneringen

Onze Italiaanse wortels gaan naar tomaten. Misschien heb jij Belgische, Perzische of Balkanroots en roepen jouw wortels om andere klassiekers?

Eender waar ter wereld wekt de geur van diepgeskookte tomaten een nostalgisch gevoel op. We hebben allemaal roots, en die verbondenheid tussen generaties maakt me telkens weer zacht en weemoedig.

Eten draagt herinneringen met zich mee. De wijsheid en vakkennis die een zeventigjarige oma in haar gerechten stopt, kan je proberen te benaderen – met precisie en nederigheid.

Zet alles even op pauze. Met de juiste intenties kom je heel ver.





Recepten die wortelen in herinneringen

De volgende recepten zijn voor ons een herinnering aan een zorgeloze jeugd. Aan zomers vol plezier en samen aan tafel schuiven met de hele familie.

Dit zijn gerechten die je niet alleen maakt om van te genieten, maar ook om te delen. Nodig alvast iemand uit om het werk te verdelen en iemand om samen van het lekkers te proeven.

❧ Vegan ragù van Simona ❧

🕒 30 min + 60 min koken

🍴 Makkelijk

Heerlijke klassieker in ons huishouden. Soffritto (ui, selder, wortel) is een noodzakelijke start van een rode saus die lang moet koken. Iedereen kent de Vlaamse versie van bolognesesaus. Dus ik start met superfijn gesneden soffritto. Toen de kindjes kleiner waren, zochten ze naar elke groente die groter was dan 1 mm. Dus ik sneed klein ... microscopisch klein 😊 En de moeite die ik erin stak, stak ik ook in het mooi gekaramelliseerd bakken. Dat zorgt voor zoveel smaak. Zoonlief heeft deze saus het liefst, want er is geen vlees bij. Daarom is deze saus de basis van veel gerechten in ons huishouden én atelier.

Ingrediënten (4 personen)



- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stengel witte selder
- 5 teentjes knoflook
- 3 el olijfolie
- 2 flessen biopassata (750 ml)
- Enkele blaadjes verse basilicum
- 1 tl gedroogde oregano
- Peper en zout naar smaak



Voorbereiding

- Was de selder en de wortel.
- Schil de ui en de wortel, verwijder de uiteinden van de knoflook en de selder. Maak van de knoflook een lookpasta (zie recept p. 30) of pers de teentjes met een lookpers.
- Gebruik een keukenrobot om de groenten fijn te snipperen en porties in te vriezen. Of werk volgens de methode van hoofdstuk 2 en snijd alles klein.

Bereiding

- Snijd de groenten zeer fijn, bijna tot kruimeltjes.
- Verhit een pan met olijfolie op een medium vuur. Opgelet: olijfolie kan verbranden boven de 180 graden.
- Fruit de ui. Hiermee bedoel ik: bak ze lekker lichtbruin zacht, maar uiteraard niet zwart.
- Voeg de wortel toe en na 5 minuten ook de selder. Voeg pas daarna de knoflook toe.
- Roer de passata en de kruiden erdoor.
- Laat minstens 1 uur sudderen met deksel op een laag vuur.

