

THUJA ROOTS

De Klinische Koffer

100 evidence-based tools · 10 modules · 1 therapeutisch traject



Nadia Berhmoun · Thuja Training · thujatraining.be

“Hier leer je floreren.”

Alles begint met een boom.

Niet als metafoor die je even amuseert — maar als structuur die je helpt te denken. Want een boom doet precies wat goed therapeutisch werk doet: hij groeit van binnenuit, hij reageert op zijn omgeving, en hij staat nooit alleen.

Thuja Roots — De Klinische Koffer is ontwikkeld door Nadia Berhmoun, cognitief psychologe, arbeids- en organisatiepsychologe, criminologe en lerarenopleiding. Ze is oprichter van Thuja Training, een multidisciplinair centrum in Zutendaal (Limburg) dat de brug slaat tussen psychologische wetenschap, organisatiegezondheid en menselijke groei. Met meer dan 15 jaar praktijkervaring — in scholen, organisaties, HR en eigen praktijk — draagt Nadia één overtuiging mee uit elke context:

“De theorie kent iedereen. De vertaalslag naar de praktijk is waar het verschil wordt gemaakt.”

Thuja Training — Hier leer je floreren

De naam Thuja is niet willekeurig gekozen. De thuja is een boom die groeit in bijna elke conditie — robuust, diepgeworteld, altijdgroen. Hij stelt geen eisen aan ideale omstandigheden: hij put kracht uit wat er is. Dat is exact de filosofie van Thuja Training: groeien begint niet wanneer de omstandigheden perfect zijn, maar wanneer de wortels sterk genoeg zijn.

Thuja Training is een multidisciplinair centrum dat werkt op het snijvlak van drie domeinen:

Klinische psychologie — individuele trajecten voor mensen die vastlopen, herstellen van burn-out, of meer grip willen op hun innerlijk leven.

Arbeids- en organisatiepsychologie — systemische begeleiding van organisaties, leiderschapsontwikkeling en burn-out preventie als strategische investering.

Beweging en mindfulness — yoga, kinderyoga en lichaamsgerichte begeleiding als aanvulling op cognitief werk, omdat het lichaam nooit los staat van de geest.

Deze drie lijnen zijn geen toevallige combinatie. Ze zijn de uitdrukking van één visie: welzijn is niet een product dat je kunt leveren — het is een systeem dat je moet begrijpen. Vanuit die visie is ook De Klinische Koffer gebouwd.

Waarom werken met metaforen?

Metaforen zijn geen decoratie. Ze zijn instrumenten.

De cognitieve wetenschap toont consistent aan dat mensen nieuwe, abstracte informatie sneller begrijpen, beter onthouden en actiever toepassen wanneer die informatie wordt aangeboden binnen een coherent beeldkader. In de therapiekamer is dat dubbel relevant: een cliënt die “begrijpt” wat er aan de hand is in klinische termen, is niet dezelfde cliënt als een cliënt die het voelt. Een metafoor overbrugt die kloof.

In Thuja Roots is de centrale metafoor de boom — en niet willekeurig welke boom, maar de structuur van een therapeutisch traject als een groeiproces. Elke module draagt een botanisch beeld dat het therapeutisch werk in die fase precies weergeeft. Dat beeld geeft jou als psycholoog een taal. En het geeft je cliënt een ankerpunt.

Elke module heeft zijn eigen metafoor — en zijn eigen reden.

De 10 modules – van wortel tot oogst

#	Module	Thema	Metafoor & betekenis
M1	De Wortel	Intake & Casusconceptualisatie	<i>Alles begint onder de grond – onzichtbaar maar bepalend.</i>
M2	De Stam	Werkalliantie & Therapeutische Relatie	<i>Het draagvlak van alles – zonder stam geen groei.</i>
M3	De Takken	Psycho-educatie & Klachtbegrip	<i>Zichtbaar worden – begrip reikt naar buiten.</i>
M4	De Bladeren	Cognitieve Interventies	<i>Licht vangen en omzetten in energie – denken voortbeweegt.</i>
M5	De Bloemen	Emotieregulatie & Lichaamswerk	<i>Expressie van wat binnenin leeft – kwetsbaar en krachtig.</i>
M6	De Vruchten	Gedragsactivatie & Gedragsverandering	<i>Het resultaat van alles – inzicht wordt actie.</i>
M7	De Jaarringen	Waarden, Identiteit & Zingeving	<i>Geschiedenis en groei – onzichtbaar maar bepalend voor wie je bent.</i>
M8	Het Bos	Relatie- & Systeeminterventies	<i>Een boom staat nooit alleen – verbondenheid als context.</i>
M9	De Seizoenen	Specifieke Problematieken	<i>Elke periode brengt eigen uitdagingen – winter, storm, droogte, vorst.</i>
M10	De Oogst	Afsluiting, Terugvalpreventie & Groei	<i>Terugkijken op wat groeide – klaar voor het volgende seizoen.</i>

De metaforen uitgelicht

Elke metafoor is gekozen op basis van therapeutische logica – niet op basis van esthetiek. Hieronder lees je per module waarom juist dit beeld werd gekozen en wat het voor jouw werk als psycholoog betekent.

M1 – De Wortel · Intake & Casusconceptualisatie

Alles begint onder de grond. De wortels van een boom zijn onzichtbaar maar bepalen alles: hoe stevig de boom staat, hoe diep hij reikt, hoeveel voeding hij kan opnemen. In de therapie zijn de wortels de intake – het moment waarop je als psycholoog onder de oppervlakte kijkt. Wie zit er tegenover je? Welke patronen zijn er gegroeid, welke behoeften onvervuld? Zonder stevige wortels staat elke interventie op drijfzand.

M2 — De Stam · Werkalliantie & Therapeutische Relatie

De stam is het draagvlak van de boom — alles rust erop. Een briljante interventie in een slechte relatie werkt niet. Een middelmatige interventie in een sterke relatie wel. De stam is wat het verschil maakt. En net als bij een echte boom groeit hij in jaarringen: elke sessie voegt een laag toe, soms zichtbaar, soms onzichtbaar.

M3 — De Takken · Psycho-educatie & Klachtbegrip

De takken zijn het eerste dat zichtbaar wordt voor de buitenwereld — ze strekken zich uit naar licht en lucht. In de therapie is dit het moment waarop de cliënt begint te begrijpen wat er aan de hand is: niet als persoonlijk falen, maar als begrijpelijk mechanisme. Het verschil tussen “ik ben gek” en “mijn zenuwstelsel doet precies wat het hoort te doen” — dat verschil maakt psycho-educatie.

M4 — De Bladeren · Cognitieve Interventies

Bladeren vangen licht en zetten het om in energie. In de therapie staan ze voor het cognitieve werk: gedachten onderzoeken, patronen herkennen, overtuigingen uitdagen. Zonder bladeren kan een boom niet groeien. En zonder cognitieve interventies blijven veel cliënten gevangen in patronen die ze niet eens zien — omdat ze die patronen voor de waarheid houden.

M5 — De Bloemen · Emotieregulatie & Lichaamswerk

Bloemen zijn het expressieve deel van de boom — kwetsbaar, kleurrijk, seizoensgebonden. Ze tonen wat er binnenin leeft. In de therapie staan ze voor het emotionele werk: voelen, herkennen, reguleren. Top-down én bottom-up. Cognitief én somatisch. Emoties voelen en sturen is geen bijzaak — het is waar therapie over gaat.

M6 — De Vruchten · Gedragsactivatie & Gedragsverandering

Vruchten zijn het resultaat van alles wat eraan voorafging — wortels, stam, takken, bladeren en bloemen. In de therapie is dit het moment waarop inzicht actie wordt. De cliënt begrijpt wat er speelt, kan gedachten onderzoeken en emoties reguleren — nu is het tijd om te handelen: patronen doorbreken, de stap zetten van weten naar doen.

M7 — De Jaarringen · Waarden, Identiteit & Zingeving

Jaarringen zijn onzichtbaar van buitenaf maar bevatten de volledige geschiedenis van de boom: goede jaren en droge jaren, groei en stilstand, veerkracht en littekens. In de therapie staan ze voor de diepste laag — wie ben je, wat draagt je, waar ga je naartoe? Dit zijn de vragen die overblijven wanneer de klachten afnemen. En die bepalen of het herstel duurzaam is.

M8 — Het Bos · Relatie- & Systeeminterventies

Een boom staat nooit alleen. Hij staat in een bos — verbonden met andere bomen via wortels, schimmelnetswerken en gedeeld licht. Individuele klachten bestaan nooit in een vacuüm: ze ontstaan, worden onderhouden en kunnen veranderen binnen het systeem. Deze module verschuift de lens van het individu naar de interactie — van de boom naar het bos.

M9 — De Seizoenen · Specifieke Problematieken

Elk seizoen brengt zijn eigen uitdagingen: de winter van depressie, de storm van angst, de droogte van burn-out, de vorst van trauma. Module 9 biedt gerichte tools voor de tien meest voorkomende klinische beelden — geen algemene interventies, maar stoornisspecifieke werkbladen die de kennis uit alle vorige modules vertalen naar de concrete problematiek.

M10 — De Oogst · Afsluiting, Terugvalpreventie & Groei

Na de wortels, de stam, de takken, de bladeren, de bloemen, de vruchten, de jaarringen, het bos en de seizoenen — komt de oogst. Het moment waarop je terugkijkt op wat er is gegroeid, verzamelt wat je meeneemt, en de boom laat staan: stevig, geworteld, klaar voor het volgende seizoen. Module 10 rondt het traject af. De boom staat. De oogst is binnen.

Wat je in handen hebt

- **100 evidence-based interventie-tools**
- 100 huiswerkopdrachten — één per tool
- 10 modules geordend als een therapeutisch traject
- 10 botanische metaforen als ankerpunten voor cliënt én therapeut
- Wetenschappelijke onderbouwing + APA-referenties per tool
- Gebruiksaanwijzing en contra-indicaties — plug & play
- Per tool psycho-educatie en simpele infographics

Elk instrument is wetenschappelijk verankerd en therapeutisch verantwoord. Elke tool is onmiddellijk inzetbaar — vanaf je eerstvolgende sessie.

Dit is niet het zoveelste werkboek. Dit is de methodiekoffert die jij had willen hebben op je eerste dag in de praktijk.

Roots eerst. Dan floreren.

Thuja Training · thujatraining.be · Nadia Berhmoun