Social media posts 2025

Auteur: Ambrosius Duuk

Social media posts 2025

Voorwoord

**Ik heb deze teksten niet geschreven om het jaar samen te vatten.
Ze ontstonden omdat ik niet weg kon kijken.**

2025 liet veel zien wat al langer knelde. In zorg die woorden gebruikt als herstel en vooruitgang, maar moeite heeft met wat beschadigd is. In systemen die efficiënt willen zijn en onderweg mensen verliezen. In gesprekken waarin het ongemak vaak sneller wordt dichtgeplakt dan echt wordt aangekeken.

Wat je hier leest, schreef ik tussen de bedrijven door. Soms met twijfel, soms met boosheid, vaak met zorg. Niet om gelijk te krijgen, maar om ruimte te maken voor wat niet netjes past. Trauma dat niet oplost. Mensen die niet meebewegen. Stilte die meer zegt dan beleidstaal.

Ik geloof niet zo in afgeronde verhalen. Zeker niet als het over mensen gaat. Deze bundel is geen conclusie en geen oplossing. Het is een spoor van kijken, luisteren, schuren en soms vastlopen. Een poging om eerlijk te blijven, ook als dat minder comfortabel is.

Social media is geen plek die uitnodigt tot vertraging. Toch probeerde ik daar woorden te geven aan wat vaak onder tafel verdwijnt. Niet om te overtuigen, maar om zichtbaar te maken. Omdat wat niet benoemd wordt, te makkelijk wordt genegeerd.

**Lees dit rustig. Of juist met weerstand. Allebei is goed.
Zie het niet als waarheid, maar als nabijheid.
Als iemand die probeert te blijven staan waar het schuurt, zonder te verharden.**

Social media posts 2025

De Existentiële Eenzaamheid van Trauma

Er is iets aan trauma wat zelden gezegd wordt. Niet omdat het niet belangrijk is, maar juist omdat het zo pijnlijk, ongrijpbaar en stil is. Wie leeft met trauma, PTSS of CPTSS, weet hoe ontwrichtend het kan zijn. Maar er is één aspect dat vaak niet herkend of erkend wordt, zelfs niet binnen de hulpverlening: de existentiële eenzaamheid die trauma met zich meebrengt. Niet het soort eenzaamheid dat je oplost met een kop thee of een goed gesprek. Maar een dieper isolement. Een stilte die niemand hoort. Een afstand tussen jou en de wereld die voelt als lichtjaren. En die, in tegenstelling tot wat velen denken, niet zomaar weggaat met woorden, therapie of tijd.
Mensen met trauma botsen voortdurend op de grenzen van taal. Wat er vanbinnen gebeurt, is vaak niet uit te leggen. Het is te veel, te warrig, te scherp, te vaag of juist te leeg. Je probeert het soms uit te leggen. Maar hoe leg je uit dat je lijf op slot gaat bij een geur? Dat een schaduw je terugwerpt in 1993? Of dat je lichaam denkt dat het vandaag oorlog is, terwijl iedereen om je heen in vrede leeft? Woorden haperen. Mensen knikken vriendelijk, maar begrijpen het niet. En zo trek je je stilletjes terug. Nog een laagje eenzamer dan daarvoor. Trauma verstoort het innerlijke tijdsbesef. Terwijl de buitenwereld leeft op kloktijd, “dat is al twintig jaar geleden”, beleeft jouw zenuwstelsel het trauma als nu. Herbelevingen, flashbacks, nachtmerries… het lichaam maakt geen onderscheid tussen toen en nu. En dat is verwarrend. Niet alleen voor jou, maar ook voor je omgeving. Je krijgt opmerkingen als: “Je moet het loslaten.” “Je leeft in het verleden.” “Dat is toch allang over?” Maar voor jou is het niet over. Het zit in je botten. En dat gevoel van leven in een andere tijd dan de rest van de wereld, maakt dat je je losgerukt voelt van de realiteit zoals anderen die ervaren.

Trauma verstoort relaties, niet alleen met mensen, maar met alles waar je ooit op vertrouwde. Met je lichaam. Met rust. Met veiligheid. Met slapen. Met God misschien. Of met jezelf. Je merkt het als je niet meer weet wie je bent zonder overlevingsmechanisme. Als je je geliefde niet meer binnenlaat. Als je lichaam niet meer als jouw thuis voelt. Als je spiritualiteit verdampt is. Als je in gezelschap alleen blijft. CPTSS beschadigt de bedding van verbondenheid. Die diepe basis van “ik hoor erbij” raakt verloren. En dat voel

Social media posts 2025

je. Elke dag. Ook als je lacht. Wat trauma langzaam wegvreet, is het gevoel van identiteit. Je verliest het zicht op wie je was, wie je bent, wie je zou kunnen zijn. Je wordt een wandelende reactie op triggers.
Een samenraapsel van coping. Een overleefconstructie in plaats van een mens. En dat ziet niemand. Van buiten ben je misschien sterk, slim, stabiel. Maar van binnen voel je: ik ben mezelf kwijt. Alsof je naar jezelf kijkt door andermans ogen. Alsof je leeft in de coulissen van je eigen bestaan.

Wat veel mensen niet weten, is hoe vermoeiend het is om te maskeren. Om normaal over te komen. Om niet op te vallen. Om niet de zwaarte van je binnenwereld te laten lekken. Je gaat naar werk. Je maakt grapjes. Je helpt anderen. En dan kom je thuis en stort in. Of je houdt het weken vol en crasht dan keihard. De buitenwereld ziet een 'functionerend' mens. Maar jij weet: dit is overleven in scène gezet. En die tegenstelling maakt het nog eenzamer. Want wie ziet jou echt?

De hulpverlening is vaak gericht op het dempen van symptomen: angst, depressie, nachtmerries. En dat is begrijpelijk. Maar wat zelden wordt aangeraakt, is de onderlaag: het fundamentele gevoel dat je niet thuis bent in deze wereld. Dat je verdwaald bent, niet omdat je de weg kwijt bent, maar omdat er geen weg ís die terugleidt naar waar je vandaan kwam. De existentiële eenzaamheid van trauma past niet in een behandelprotocol. Het is geen diagnose, geen schaal, geen checklist. Maar het is wél de plek waar veel mensen vastlopen. Waar het werkelijk pijn doet. Waar herstel stagneert, omdat niemand daar met je durft te zitten. De meeste mensen met trauma willen geen oplossing. Ze willen iemand die durft te blijven. Iemand die niet schrikt van hun chaos. Iemand die niet probeert het weg te poetsen met positiviteit, maar die naast hen blijft zitten als alles donker is. Ze willen contact zonder oordeel. Begrip zonder haast. Aanwezigheid zonder agenda. Want herstel begint niet bij het wegmaken van klachten, maar bij gezien worden in je innerlijke eenzaamheid. Niet met woorden, maar met aanwezigheid.

Een roze krokodil krijgt een relatie met een geel konijn. Uit dat huwelijk wordt een blauwe eekhoorn geboren met groene oren. Oftewel; de onmogelijkheid van het bestaan van iemand met cptss in de huidige maatschappij
De roze krokodil en het gele konijn staan voor twee totaal verschillende werelden, twee bestaanswijzen die eigenlijk volgens de logica van de natuur

niet bij elkaar mogen passen. Toch vinden ze elkaar, en er ontstaat nieuw leven: een blauwe eekhoorn met groene oren, een wezen dat nergens in de natuurboeken staat, nergens "thuishoort", en daarom al vanaf het begin als onmogelijk wordt gezien.

Dat is precies de ervaring van iemand met CPTSS in onze maatschappij:
Je bestaat, je bent geboren uit een leven dat misschien verwrongen, botsend of pijnlijk was.
Je bent zichtbaar en voelbaar aanwezig, met kleuren en vormen die niemand begrijpt.
Je bent een levend bewijs dat "onmogelijkheden" toch bestaan.
En tegelijk word je vaak behandeld alsof je niet in dit systeem past alsof je een foutje bent in de logica van hoe "normale" mensen functioneren.
De samenleving zegt dan eigenlijk: “Een blauwe eekhoorn met groene oren? Dat kan niet. Die plaatsen we niet in ons woordenboek, in ons systeem, in ons hokje. Je moet óf een eekhoorn zijn, óf een konijn, óf een krokodil. Maar jij klopt niet!”
Maar de pijnlijke waarheid, én de schoonheid, is dat jij wel degelijk bestaat.
Je bent geen mythe, geen vergissing. Je bent een levende getuigenis dat het leven altijd complexer en kleurrijker is dan hokjes en systemen.
De blauwe eekhoorn met groene oren wordt geboren in een wereld die zegt: “Zoiets kan niet bestaan.”
Hij voelt het vanaf het begin, de blikken, het ongeloof, de fluisteringen.
Anderen zoeken naar verklaringen, proberen hem te plaatsen in de hokjes die al klaarstaan. Maar geen enkel hokje klopt.

En toch… hij leeft.
Hij klimt, springt, rent en verstopt zich in takken waar niemand hem verwacht. Hij vindt paden die voor gewone eekhoorns onzichtbaar blijven.
Juist omdat hij zo anders is, omdat zijn bestaan een breuk is met wat men ‘mogelijk’ noemt, heeft hij ogen die verder kijken. Oren die meer horen. Een lijf dat leert overleven op manieren die niemand begrijpt.
Zijn onmogelijkheid wordt zijn kracht.
Omdat hij niet past, hoeft hij niet te passen. Omdat hij niet herkend wordt, kan hij zich ongezien bewegen. Omdat niemand een blauwgroene eekhoorn verwacht, is hij vrijer dan wie dan ook.

Zo gaat het ook met mensen met CPTSS.
De samenleving zegt vaak: “Dat kan niet. Je reacties zijn overdreven. Je

geheugen bedriegt je. Je gevoelens kloppen niet.” Maar juist in die onmogelijkheid ontstaat veerkracht. Wie de diepte van pijn heeft overleefd, draagt ook een ongekende intensiteit van leven in zich.

Wie buiten de logica van de maatschappij valt, ontdekt eigen manieren om te bestaan, soms grillig, soms vermoeiend, maar altijd vol overlevingskracht.
De blauwe eekhoorn met groene oren bewijst elke dag opnieuw: ik besta, juist omdat ik niet zou kunnen bestaan.

Social media posts 2025

Sollicitatiegesprekken buiten kantoortijden: waarom zo moeilijk?

In een tijd van enorme personeelstekorten verbaast het me telkens weer: veel werkgevers verwachten nog steeds dat sollicitatiegesprekken standaard tijdens kantoortijden plaatsvinden.
Maar wat als de werkzoekende gewoon een baan heeft? En niet wil dat de huidige werkgever doorheeft dat hij of zij elders rondkijkt?
De redenen daarvoor zijn legio: loyaliteit, angst voor repercussies, onzekerheid in de huidige werksituatie, of simpelweg de wens om de zoektocht privé te houden.
Toch zie ik werkgevers zelden meebewegen. Terwijl een gesprek in de vroege ochtend, vroege avond, in het weekend of zelfs online in de lunchpauze vaak al een wereld van verschil maakt.
In tijden van schaarste is flexibiliteit niet alleen wenselijk, maar noodzakelijk. Meebewegen vergroot de kans om toptalent aan te trekken.
En het geeft meteen een eerste indruk van hoe een organisatie omgaat met de balans tussen werk en privé.
Misschien tijd voor een cultuuromslag?
Wordt het nieuwe normaal om buiten kantoortijden gesprekken aan te bieden, of blijven we vasthouden aan het oude patroon?

Social media posts 2025

Blijf met je poten van vrouwen af!

Ik ben het zat. Het is niet normaal dat een vrouw die ’s avonds alleen loopt, sneller gaat lopen zodra ze merkt dat er een man achter haar loopt. Ik voel dat zelf ook. Niet als angst voor mijn eigen veiligheid, maar als een pijnlijke spiegel: dat zij bang is, óók voor mij, enkel omdat ik een man ben.
Laffe uitlatingen als: Ze had niet alleen naar huis moeten fietsen / Ze had ook nooit daar alleen moeten lopen / Ze vroeg er zelf om met de kleding die ze droeg..... Het zijn uitlatingen van mensen die het gedrag van de dader goedpraten en het slachtoffer als dader bestempelen.
Daarom zeg ik dit hardop: blijf met je poten van vrouwen af. Daders zijn geen mannen. Ze hebben misschien een mannelijk lichaam, maar geen greintje echte mannelijkheid. Echte mannelijkheid is bescherming, respect, kracht zonder geweld.
We moeten niet langer wegkijken. Niet langer vertragen. Zekerheid boven alles: vrouwen hebben recht op een leven waarin ze niet voortdurend op hun hoede hoeven te zijn.
Van buiten lijk ik rustig. Ik lach, ik praat, ik functioneer. Maar van binnen kook ik. Omdat ik elke dag lees en hoor hoe vrouwen worden aangerand, verkracht, misbruikt. Omdat het systeem traag en log is. Omdat daders soms wegkomen met taakstraffen, met zachte deals, met excuses.
Vroeger zei ik dat pedofielen en verkrachters verplicht gecastreerd moesten worden en dat zij een lobotomie verdienden. Hard, ja. Maar dat kwam voort uit dezelfde woede die ik nu nog voel. Want zeg nou eerlijk: welke straf is passend voor iemand die een ander levenslang trauma bezorgt?
Ik ben niet de enige die kookt. Alleen houden de meesten hun woede stil. We leven in een samenleving die doet alsof dit gewoon een ‘delict’ is. Alsof het na een paar jaar cel weer klaar is. Alsof slachtoffers verder kunnen. Maar de waarheid is: hun leven is voor altijd getekend.
Snellere rechtspraak – Zedenzaken binnen drie maanden behandelen. Geen jaren wachten.
Hogere minimumstraffen – Aanranding, verkrachting en misbruik mogen niet worden weggezet als vergrijpjes.
Geen schikkingen – Seksueel geweld kan je niet afkopen met geld of deals.

Social media posts 2025

Verplichte behandeling – Naast straf altijd intensieve therapie. Geen vrijwilligheid.
Slachtofferbescherming – Direct veilige opvang, harde contactverboden, en één keer je verhaal hoeven doen.
Onderwijs – Jong leren wat grenzen zijn. Jong leren wat echte mannelijkheid is.

Ik schrijf dit boos. Boos omdat ik vrouwen zie die zich klein maken. Boos omdat ik mannen zie die macht misbruiken. Boos omdat rechtvaardigheid nog steeds een luxe lijkt in plaats van een basisrecht.

BLIJF MET JE POTEN VAN VROUWEN AF!

Social media posts 2025

De kritische noot

Op LinkedIn zie ik het regelmatig gebeuren: een kritische noot wordt verwijderd. Niet omdat er gescholden wordt of respect ontbreekt, maar simpelweg omdat de boodschap schuurt. Omdat het niet past in het plaatje van "alles gaat goed", of omdat het te confronterend voelt.

Maar laten we eerlijk zijn: als we alleen de reacties laten staan die bevestigen wat we zelf al vinden, dan voeren we geen dialoog meer. Dan zijn we bezig met applaus verzamelen, niet met leren.
Een kritische noot is geen aanval. Het is een uitnodiging om dieper te kijken, verder te denken, misschien zelfs te groeien. Het getuigt van moed om die noot te plaatsen. Maar het getuigt van nog veel meer moed om hem te laten staan, ook al schuurt het.

Het verwijderen van kritiek zegt vaak meer over de ontvanger dan over de inhoud. Het kan duiden op kwetsbaarheid, onzekerheid of een sterke behoefte om het eigen beeld te beschermen. Maar daarmee wordt ook iets anders zichtbaar: een gemis aan zelfreflectie.
En zonder zelfreflectie blijft er maar één "waarheid" overeind: de eigen. Dat is niet alleen arm, het is ook gevaarlijk. Want juist in het toelaten van verschillende stemmen ontstaat diepgang. Juist in het ongemak groeit verbinding. En juist in de spanning tussen verschillende perspectieven ontstaat de kans om werkelijk iets te leren.

We hebben niet méér eenzijdige waarheden nodig. We hebben meer moed nodig. Moed om te luisteren. Moed om te erkennen dat de ander misschien een punt heeft. En moed om ook het ongemak te verdragen dat bij groei hoort.
Dus: laat de kritische noten klinken. Ze maken de muziek completer. Zonder hen blijft er maar één toon over en dat klinkt uiteindelijk vooral leeg.

Social media posts 2025

Trauma op de werkvloer: herkennen en ondersteunen

Wist je dat trauma niet stopt bij de deur van het kantoor? Veel volwassenen dragen onzichtbare littekens mee, van vroegere gebeurtenissen of langdurige stress, die invloed kunnen hebben op concentratie, besluitvorming en stressgevoeligheid. Als collega, leidinggevende of HR-professional kun je hier een groot verschil maken. Kleine acties, zoals actief luisteren, begrip tonen en duidelijke grenzen respecteren, kunnen een wereld van verschil betekenen voor iemand met een trauma. Het gaat niet om grote interventies, maar om herkennen, begrijpen en ondersteunen.
Begin klein. Vraag een collega hoe het écht met hem of haar gaat. Luister zonder oordeel. Dat kan al steun bieden die niemand ziet maar die enorm belangrijk is. Samen kunnen we een werkplek creëren waar veiligheid, begrip en veerkracht centraal staan.

Social media posts 2025

A real man

Experiment die ik deed met studenten in 1990 en hedentendage helaas nog steeds zeer actueel.

Situatie: gezellig café. Twee vrouwen aan een tafeltje. Een sukkelige man stapt op een vrouw af en wil haar versieren. Gebruikt vrouwonvriendelijke woorden. De vrouw wil dat hij weggaat. Er ontstaat een ruzie waarbij de man steeds heftiger reageert. Dan staat er een andere man op die de sukkelige man aanspreekt.
Dezelfde situatie. Echter nu is het geen sukkelige man, maar een man, breedgeschouderd, vol met tattoos. Nu stapt er niemand op af.
Mensen reageren niet alleen op het feitelijke gedrag van iemand, maar vooral op hoe bedreigend diegene lijkt.

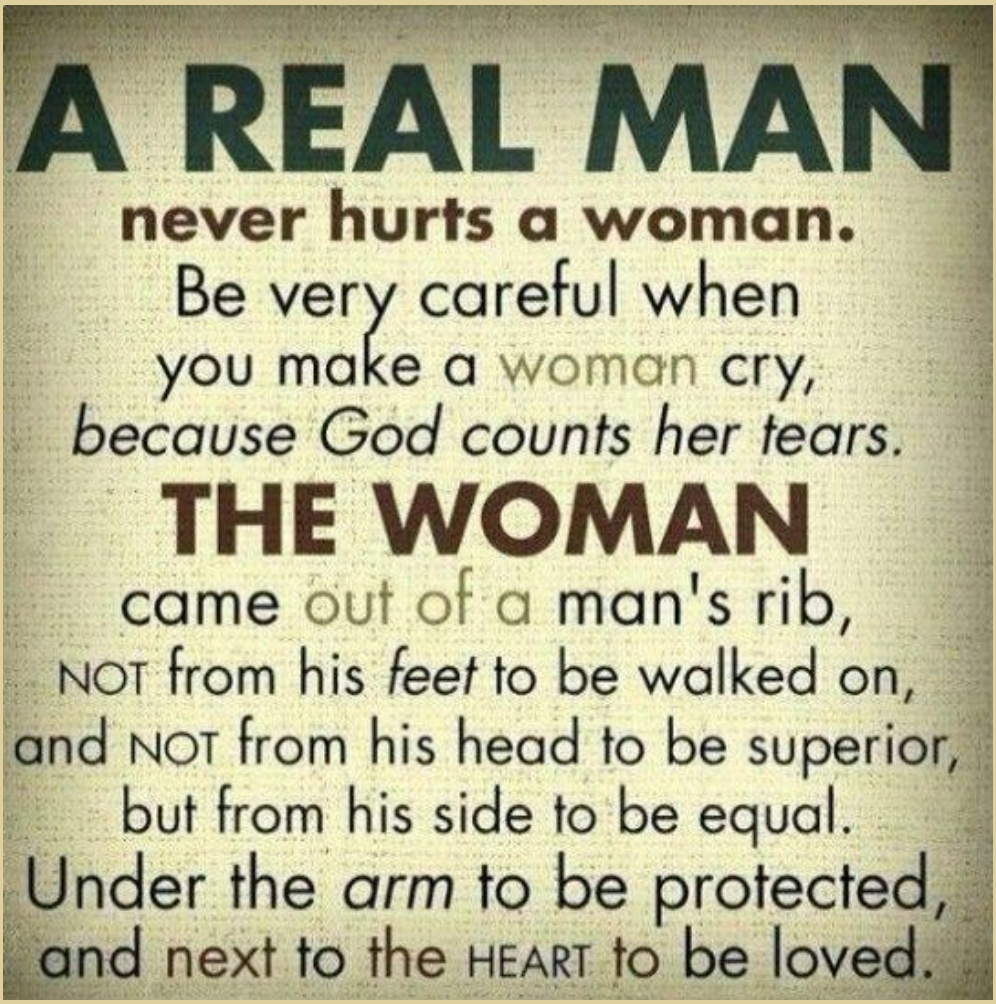
Sukkelige man: zijn gedrag is grensoverschrijdend, maar zijn lichaamstaal en voorkomen maken hem niet meteen gevaarlijk in de ogen van omstanders. Daardoor ervaren anderen de ruimte om hem aan te spreken.
Breedgeschouderde, getatoeëerde man: hij gedraagt zich inhoudelijk hetzelfde, maar zijn uiterlijk straalt kracht en mogelijke agressie uit. Alleen al zijn voorkomen verlaagt de kans dat omstanders ingrijpen.

Mensen gebruiken snelle vuistregels bij dreiging ("hij is groot en sterk, dus gevaarlijker") in plaats van rationele beoordeling.
Bij grensoverschrijdend gedrag geldt het bekende bystander effect: hoe meer mensen aanwezig zijn, hoe kleiner de kans dat iemand individueel ingrijpt. Mensen wachten af, kijken naar elkaar en zoeken bevestiging of iemand anders iets doet.
Mensen reageren anders op grensoverschrijding afhankelijk van wie het doet: iemand die sterk of agressief lijkt, krijgt meer ruimte om door te gaan, omdat de sociale kost van ingrijpen hoger is.
Dit laat zien dat sociale normen (respectvol gedrag in een café) niet altijd door de groep worden gehandhaafd als macht en dreiging een rol spelen.
Voor de vrouw betekent dit:
Bij de sukkelige man kan ze steun verwachten van omstanders, waardoor ze zich gesterkt voelt om hem weg te sturen.
Bij de fysiek dreigend uitziende man voelt ze zich sneller geïsoleerd. Omstanders kijken misschien weg of hopen dat het vanzelf stopt. Dit kan het gevoel van onveiligheid en kwetsbaarheid versterken.

Social media posts 2025

Dit verschil toont hoe bescherming in een sociale context niet altijd afhangt van de ernst van het gedrag, maar van de inschatting van risico's door de omgeving.
Normhandhaving is selectief: Mensen handhaven sociale normen wanneer de kosten laag zijn.

Schijnbare macht versterkt grensoverschrijding: Wie er intimiderend uitziet, krijgt in de praktijk meer ruimte om normoverschrijdend gedrag te vertonen.
Kwetsbaarheid voor vrouwen: De veiligheid van vrouwen in publieke ruimtes is dus niet alleen afhankelijk van hun eigen assertiviteit, maar ook van de moed van omstanders die sterk varieert afhankelijk van hoe bedreigend de dader lijkt.
Zolang "echte mannen" (mensen die zouden kunnen ingrijpen) niets doen of niet kúnnen ingrijpen, krijgen de "ventjes", de laffe, grensoverschrijdende types, de ruimte om hun gedrag te vertonen.



Social media posts 2025

Revictimisatie!

Veel mensen die in hun jeugd trauma hebben meegemaakt, lopen later opnieuw risico om slachtoffer te worden. Dit heet revictimisatie. Het kan zich uiten in ongezonde relaties, uitbuiting of opnieuw geweld. Niet omdat iemand dat kiest of uitlokt, maar omdat oud leed kwetsbaar maakt: grenzen zijn moeilijker te bewaken, gevaar voelt soms vertrouwd en een laag zelfbeeld kan de deur openen voor misbruik.
Revictimisatie raakt niet alleen de persoon zelf, maar ook de samenleving. Het vraagt om bewustwording, bescherming en steun. Door patronen te herkennen, veilige netwerken te bouwen en trauma serieus te behandelen, kunnen we de cirkel doorbreken.
Herken je signalen van herhaald slachtofferschap bij iemand of bij jezelf? Durf erover te praten, zoek steun bij lotgenoten of professionals en deel deze kennis met je netwerk. Samen kunnen we de cirkel van trauma doorbreken en veiligheid en herstel mogelijk maken.

Social media posts 2025

Nostalgie en de jeugd van nu

Er treedt vaak een soort nostalgische vertekening op: we vergelijken het heden met een selectief stukje verleden dat beter of “puurder” leek. Veel mensen herinneren hun eigen jeugd als vrijer, speelser en gezonder en zetten dat af tegen “de jeugd van nu”.
Maar ga je iets verder terug in de tijd, dan zie je dat kinderen lange dagen in fabrieken werkten, nauwelijks onderwijs kregen en vaak ongezonde leefomstandigheden hadden. Pas met het Kinderwetje van Van Houten (1874) ontstond ruimte voor school en spel.
De mens en de samenleving evolueren voortdurend met de technologische en maatschappelijke context.
Waar vroeger fysieke arbeid en buiten spelen vanzelfsprekend waren, is er nu een digitale leefwereld bijgekomen. Voor kinderen van nu is een telefoon of tablet net zo’n onderdeel van hun leefwereld als een tol, knikker of fiets dat vroeger was.
Wat vaak vergeten wordt: elke tijd heeft zijn eigen kansen en risico’s.
Δ Toen: zware kinderarbeid, maar ook de ontwikkeling van buiten spelen, straatcultuur en creativiteit zonder scherm.
Δ Nu: meer scholing, gezondheidszorg en vrije tijd, maar ook risico’s van schermverslaving, prestatiedruk en minder fysieke beweging.
Onderzoek laat zien dat kinderen zich steeds aanpassen aan hun omgeving, het brein is plastisch en leert mee met de tijd. De vraag is dus niet of het beter was toen, maar hoe we nu een gezonde balans vinden.

Social media posts 2025

Gezondheidsdictatuur

In een tijd waarin iedereen lijkt te weten wat gezond is, worden we overspoeld door zelfbenoemde gezondheidsgoeroes en de steeds luidere roep van veganistische en vegetarische voorvechters. Wat begon als een beweging voor persoonlijke keuzes en welzijn, voelt in mijn ogen steeds meer als een dictatuur van deugdzaamheid, waarin dogma's over voeding en gezondheid onze vrijheid en autonomie bedreigen. Dit is geen aanval op gezonde keuzes, maar een kritische blik op hoe deze bewegingen soms doorslaan in dwang en uitsluiting.

Overal op sociale media, van Instagram tot LinkedIn, duiken ze op: gezondheidsgoeroes die claimen de sleutel tot eeuwige vitaliteit te bezitten. Met hun stralende glimlachen en dure smoothiemixers prediken ze dé waarheid over voeding, detoxes en lifestyle. Maar achter de hashtags schuilt een zorgwekkend patroon: hun advies is vaak niet gebaseerd op wetenschap, maar op charisma en marketing. Van kombucha tot intermittent fasting, hun oplossingen worden gepresenteerd als universeel, terwijl ze critici afdoen als onwetend of toxisch. Wie durft te twijfelen, wordt digitaal gelyncht of bestempeld als niet woke genoeg. Dit is geen gezondheidspromotie; dit is ideologische controle.

De veganistische en vegetarische beweging begon als een pleidooi voor dierenwelzijn en duurzaamheid, maar is in sommige kringen verworden tot een morele kruistocht. Restaurants worden publiekelijk beschaamd als ze te veel vlees serveren, en individuen worden met de vinger gewezen als ze een biefstuk eten. In sommige steden zijn vleesvrije zones of vegan-only evenementen geen uitzondering meer. Bedrijven voelen de druk om hun menu's aan te passen, niet uit overtuiging, maar uit angst voor reputatieschade. Het is niet langer een keuze, maar een sociale verplichting. En wee degene die vraagt naar de voedingskundige balans van een strikt plantaardig dieet, die wordt al snel weggezet als een klimaatontkenner of dierenhater.

Deze gezondheids- en voedingsdictatuur gedijt op angst en schuld. We worden gebombardeerd met boodschappen dat vlees eten de planeet vernietigt, dat suiker gif is, en dat je zonder yoga en chiazaad geen bewust leven leidt. Maar wie bepaalt wat bewust is? En waarom wordt er geen ruimte gelaten voor culturele verschillen, persoonlijke omstandigheden of simpelweg andere voorkeuren?

Social media posts 2025

De goeroes en activisten negeren vaak de realiteit: niet iedereen heeft toegang tot biologische markten, tijd voor urenlange mealpreps, of de middelen om hun dieet radicaal om te gooien. Toch word je als onverantwoordelijk bestempeld als je niet meegaat in hun visie. Ondertussen worden boeren, slagers, mensen met een maatje meer en traditionele voedselculturen gedemoniseerd.

Gezondheid en duurzaamheid mogen geen excuus worden om anderen te veroordelen of te dwingen. Laten we stoppen met het verheerlijken van een one-size-fits-all benadering en ruimte maken voor diversiteit in voeding, in levensstijl, in overtuigingen.

Social media posts 2025

Herinneringen aan trauma: waarheid, twijfel en heling.

Binnen de trauma-hulpverlening is er één onderwerp dat steeds opnieuw voor controverse zorgt: herinneringen. Vooral wanneer het gaat om herinneringen aan vroegkinderlijk trauma.
Veel mensen met complex trauma vertellen dat hun herinneringen niet volledig zijn. Ze spreken over fragmenten, gevoelens of losse beelden. Soms komen herinneringen pas later in hun leven naar boven. Voor de betrokkene is dat vaak een schokkend proces: het lichaam weet iets, de ziel draagt iets, maar het hoofd kan er niet altijd meteen woorden voor vinden.

We weten uit onderzoek dat het geheugen geen harde schijf is die objectief alles opslaat. Het is flexibel en beïnvloedbaar. Dat maakt herinneringen aan trauma zowel krachtig als kwetsbaar.
Enerzijds is er het risico van valse herinneringen, zeker als therapeuten (onbewust) suggesties meegeven. Hier werd in de jaren ’90 uitgebreid voor gewaarschuwd.
Anderzijds is er dissociatieve amnesie: het tijdelijk niet kunnen herinneren van traumatische ervaringen, waarbij de herinneringen later, soms jaren later, terugkeren. Ook dat is wetenschappelijk beschreven.

Precies hier ontstaan spanningen.
– Sommigen richten zich vooral op bescherming tegen valse beschuldigingen.
– Anderen wijzen erop dat te veel scepsis de geloofwaardigheid en erkenning van slachtoffers ondermijnt.
Vooral wanneer herinneringen gaan over seksueel of zelfs georganiseerd misbruik, wordt de polarisatie groot. Overlevers ervaren dan vaak ongeloof of worden weggezet als ‘onbetrouwbaar’, terwijl hun ervaringen voor henzelf juist levensbepalend en ontwrichtend zijn.

Wat betekent dit voor de hulpverlening?
Richtlijnen adviseren om niet actief te zoeken naar verdrongen herinneringen, maar om cliënten te volgen in wat zich aandient. De kernvraag is niet of elk detail objectief klopt, maar hoe de ervaringen het huidige leven beïnvloeden.
Of een herinnering nu fragmentarisch, symbolisch of letterlijk is: de pijn, de angst en de gevolgen zijn écht. En dat verdient erkenning.
Tussen waarheid en heling
De controverse zal blijven, omdat hier wetenschap, rechtspraak en menselijke ervaring botsen. Voor een rechtbank gelden strikte bewijseisen.

Social media posts 2025

Maar in therapie gaat het niet om bewijs, maar om herstel.
Trauma draait uiteindelijk niet om het afdwingen van absolute waarheid, maar om de vraag: hoe kan iemand weer leren leven na alles wat er gebeurd is?

Social media posts 2025

Dieren en trauma

Het is niet alleen bijna dierendag, ook de stressvolle c.q. traumatiserende dagen voor dieren zijn in aantocht.
Dieren kunnen trauma ervaren en symptomen vertonen die lijken op posttraumatische stressstoornis (PTSS) bij mensen, hoewel de precieze aard en beleving ervan verschillen vanwege de verschillen in cognitie en bewustzijn tussen soorten.
Onderzoek toont aan dat dieren, vooral zoogdieren zoals honden, katten, paarden, apen en olifanten, maar ook vogels en zelfs vissen, reacties kunnen vertonen op traumatische gebeurtenissen die vergelijkbaar zijn met PTSS-symptomen.

Dieren kunnen na blootstelling aan extreme stress, zoals mishandeling, verwaarlozing, natuurrampen, gevechten of verlies van een metgezel, symptomen vertonen zoals:
Angstgedrag: Overmatige waakzaamheid, schrikreacties of vermijding van bepaalde situaties.
Agressie of terugtrekking:
Veranderingen in sociaal gedrag, zoals plotselinge agressie of apathie.
Fysieke symptomen:
Verlies van eetlust, slaapstoornissen of stereotiep gedrag (zoals herhaaldelijk kauwen, likken of wiegen).
Herbeleving:
Dieren kunnen reageren op prikkels die hen aan het trauma herinneren, zoals specifieke geluiden of omgevingen.
Bijvoorbeeld, honden die in oorlogszones hebben gediend, kunnen PTSS-achtige symptomen vertonen, zoals extreme angst voor harde geluiden.
Olifanten die getuige zijn geweest van stroperij of verlies van kuddeleden, tonen soms langdurige tekenen van verdriet of stress.

Studies, zoals die van neurowetenschappers zoals Joseph LeDoux, wijzen erop dat dieren met een ontwikkeld limbisch systeem (zoals zoogdieren) emoties zoals angst en stress kunnen ervaren. Het limbisch systeem, dat betrokken is bij emotieverwerking, is bij veel dieren vergelijkbaar met dat van mensen. Trauma kan leiden tot veranderingen in hersenstructuren zoals de amygdala, wat resulteert in langdurige gedragsveranderingen.

Social media posts 2025

Een studie uit 2011 over chimpansees in opvangcentra toonde aan dat dieren die mishandeling hadden meegemaakt, symptomen vertoonden zoals hyperalertheid en sociale terugtrekking, vergelijkbaar met PTSS.
Hoewel dieren trauma kunnen ervaren, is het onduidelijk of ze dezelfde mate van zelfreflectie of bewuste herbeleving hebben als mensen met PTSS.
Mensen kunnen trauma verwerken via taal en cognitieve therapie, terwijl dieren vooral fysiologische en gedragsmatige reacties tonen. Dit maakt diagnose en behandeling bij dieren complexer.
Trauma bij dieren wordt soms behandeld met gedragsinterventies, zoals desensitisatie, of met medicatie (bijv. antidepressiva voor honden).
Omgevingen die veiligheid en voorspelbaarheid bieden, helpen vaak bij herstel. Dierenartsen en gedragsdeskundigen spelen een grote rol in het herkennen en behandelen van deze symptomen.

Social media posts 2025

De vergeten waarheid over werk: je verhuurt jezelf.

We hebben het vaak over salaris alsof het een gunst is. Werknemers klagen dat ze te weinig krijgen. Werkgevers raken ontstemd wanneer iemand vertrekt. Maar beide partijen lijken iets fundamenteels te vergeten: arbeid is geen eigendom, het is huur.
Een werknemer verhuurt zijn tijd, kennis, energie en soms zelfs zijn gezondheid aan een werkgever. Tegen een afgesproken bedrag. Niet meer en niet minder.

En toch ontstaat er vaak een vreemde vervorming in die relatie.
Werknemers vergeten dat ze zelf de verhuurder zijn. Dat ze de prijs van hun inzet mogen heroverwegen. Dat ze hun contract mogen beëindigen als de voorwaarden niet meer kloppen.
Werkgevers vergeten dat ze geen mensen bezitten. Ze huren inzet. Tijdelijk. Toch reageren ze soms alsof iemand die vertrekt "ontrouw" is. Alsof loyaliteit zwaarder moet wegen dan de afspraak die op papier staat: arbeid in ruil voor loon.
Zodra emoties, macht, status, afhankelijkheid of angst het gesprek binnensluipen, vervaagt het besef van die simpele waarheid. Dan voelt het alsof werknemers 'eigendom' zijn en werkgevers 'familie'. Maar dat is een illusie.

Salarisdiscussies worden beladen. Loyaliteit wordt verward met dankbaarheid. En vertrek voelt als verraad. Terwijl het niets anders is dan het beëindigen van een huurcontract dat zijn tijd gehad heeft.
Wat zou er gebeuren als we de arbeidsrelatie werkelijk zagen voor wat ze is?
Het gesprek over salaris wordt zakelijker en eerlijker: wat is de waarde van deze inzet, wat is de prijs die daarbij hoort?
Loyaliteit wordt opnieuw gedefinieerd: niet als verplichting, maar als een wederzijds gekozen relatie die werkt voor beide partijen.
Vertrek wordt niet langer een drama, maar een logische stap wanneer voorwaarden of ambities veranderen.
De essentie blijft: een werknemer verhuurt zich. Een werkgever huurt. Als we die basis niet uit het oog verliezen, ontstaat er ruimte voor meer respect, duidelijkheid en volwassenheid in werkrelaties.

Social media posts 2025

De vraag is dus niet: “Hoe houd ik mijn mensen vast?”
De vraag is: “Hoe zorg ik dat de huurprijs en de voorwaarden zo kloppen, dat iemand er bewust voor kiest om te blijven?”
Dat perspectief verandert alles.

Social media posts 2025

Ervaringskennis bij trauma is leidend

Wie trauma heeft meegemaakt, weet hoe pijnlijk ongeloof kan zijn. Niet alleen het oorspronkelijke trauma doet pijn, maar ook de twijfel die vaak volgt: “Weet je zeker dat het zo is gebeurd?”
Wetenschap lijkt soms olie op dat vuur te gooien. Uitspraken als “verdrongen herinneringen bestaan niet” of “satanisch misbruik is een mythe” klinken objectief, maar in de praktijk doen ze slachtoffers tekort. Wat bedoeld is als voorzichtigheid of kritische reflectie, verandert in een vorm van victim blaming: de last van bewijs komt volledig bij de getroffene te liggen.
Sporen van misbruik worden vaak zorgvuldig uitgewist; slachtoffers staan doorgaans alleen.
En toch wordt er vaak gedaan alsof de afwezigheid van tastbaar bewijs gelijkstaat aan het niet-bestaan van de ervaring. Maar dat is een logische misser.

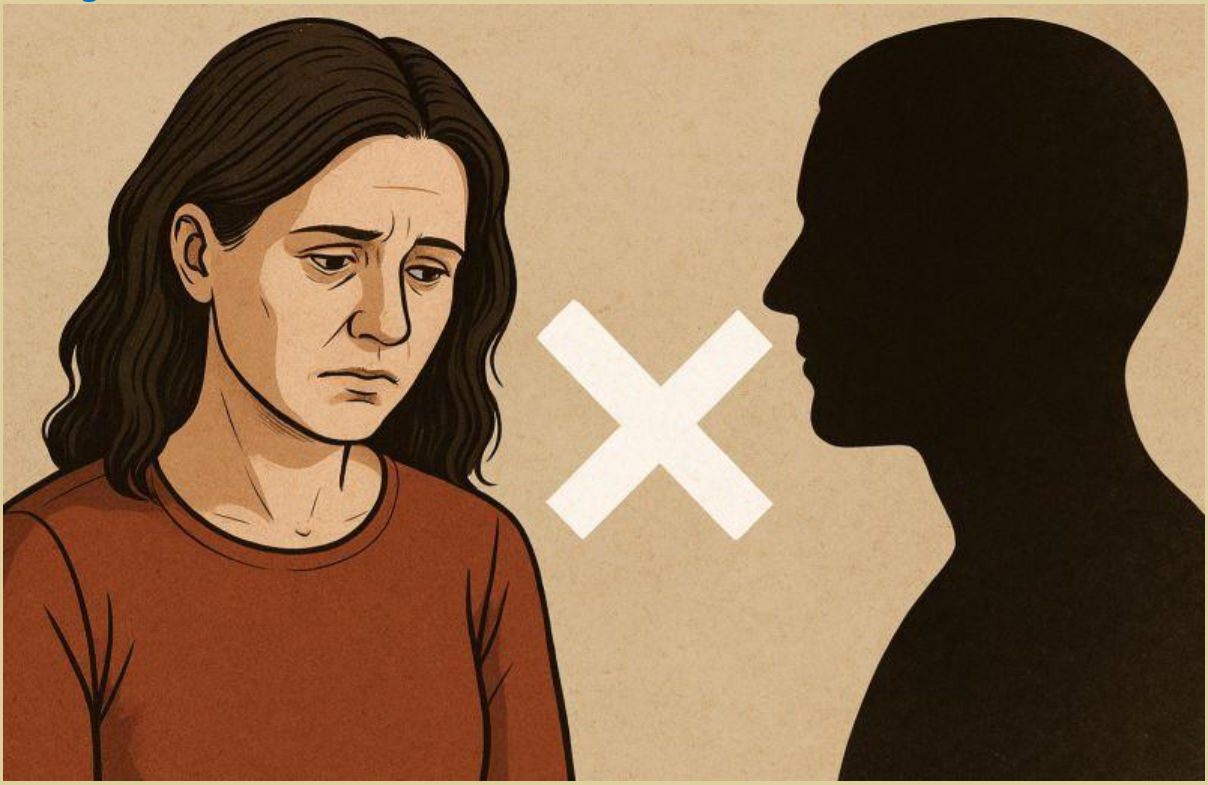
Afwezigheid van bewijs is geen bewijs van afwezigheid.
Dat zou het uitgangspunt moeten zijn, niet de conclusie.

Neem verdrongen herinneringen. In talloze verhalen en klinische situaties zien we aanwijzingen dat het brein traumatische gebeurtenissen kan wegstoppen om te overleven. Toch claimen sommige onderzoekers dat dit “niet kan bestaan”, omdat het niet sluitend is bewezen in gecontroleerde studies.
Maar hoe bewijs je iets dat per definitie onbewust is weggestopt? Hoe toon je in een lab aan wat decennia lang in iemands psyche verborgen heeft gelegen?
Hetzelfde geldt voor verhalen over extreem misbruik, soms met rituele componenten. Bewijs ontbreekt vaak omdat daders er alles aan doen geen sporen achter te laten. Het gevolg: slachtoffers krijgen de boodschap dat hun ervaring “waarschijnlijk niet waar” is. Dat is niet neutraal, dat is schadelijk.
We herkennen victim blaming meestal in opmerkingen als: “Waarom ging je dan ook terug?” Maar ook wetenschap kan dezelfde dynamiek veroorzaken:
Door ongeloof: slachtoffers moeten hun verhaal “bewijzen” alsof ze in de beklaagdenbank zitten.
Door stelligheid: als een model zegt dat iets “niet kan”, wordt de ervaring van de cliënt automatisch afgeschreven.
Door taalgebruik: begrippen als “vals geheugen” bevatten een impliciete beschuldiging.

Social media posts 2025

De uitkomst is hetzelfde: het slachtoffer voelt zich niet erkend en blijft met nóg meer pijn achter.

Niet de vraag: “Kan het slachtoffer bewijzen dat dit is gebeurd?”
Maar: “Kan de wetenschap bewijzen dat dit níet is gebeurd?”
Die bewijslast kan de wetenschap onmogelijk dragen. Het enige eerlijke antwoord is: “Wij weten het niet.”
Dit betekent niet dat wetenschap waardeloos is. Integendeel. Maar ze moet haar positie herzien:
Bescheidenheid: erkennen dat niet alles meetbaar is.
Dialoog: samenwerken met ervaringsdeskundigen als gelijkwaardige partners.
Ethiek: beseffen dat stellige ontkenningen concrete levens beschadigen.
De menselijke ervaring is leidend. Want erkenning is de eerste stap naar heling.



Social media posts 2025

Waardeer de mens die spreekt, niet die spuugt.

Er is een wereld van verschil tussen toetsenbordridders en mensen van vlees en bloed. Het verschil tussen laf fluisteren achter een scherm en met open vizier iets durven zeggen.
Geef mij honderd keer liever iemand die recht in je ogen zegt: “Dit klopt niet.” of “Zo werkt het voor mij niet.” Dat is lef. Dat is eerlijk.

Toetsenbordridders en tikteven.
Het uitschot van de digitale tijd. Ze verschansen zich achter hun scherm, vingers ratelend alsof dat heldendaden zijn. In werkelijkheid zijn het laffe schaduwen, scharminkels zonder ruggegraat. Ze spuwen gif in commentaren, maar als je ze recht aankijkt, zwijgen ze. Hun moed is niet meer dan een wifi-signaal.
Hun soort herken je overal. In het restaurant glimlachen ze en zeggen ze poeslief dat het “heerlijk gesmaakt heeft”. Ze stappen in de auto, en voor ze thuis zijn, staat er al een vernietigende recensie online. Ze durven de kok of de serveerster niets in het gezicht te zeggen, maar spelen wel grootmeester van de kritiek zodra niemand hen meer kan terugzien. Dit is hun ware aard: hypocrisie vermomd als eerlijkheid, lafheid verkleed als mening.
Hun “strijd” is nep. Hun wapens: caps lock, emoji’s en uitroeptekens. Hun oorlog is digitaal, hun vijanden zijn verzonnen, hun overwinningen bestaan alleen in hun eigen hoofd. Ze dragen geen littekens, kennen geen verlies, hebben niets geleerd. Ze zijn ballast. Ruis. Afval.

Nee, dan liever de "echte mens" die je inderdaad ogen kijkt en rustig kritiek geeft.
Daar kan je wat mee. Want als iets niet klopt, zeg je het tegen de persoon die het kan oplossen: de serveerster, de ober, de verpleegkundige, de kassamedewerker, de dokter, de manager. Dáár waar het telt.
In restaurants, ziekenhuizen, winkels, supermarkten, eigenlijk te veel om op te noemen, zijn dit de momenten waarop echt communiceren van waarde is. Niet dat je thuis of online achteraf je gif spuugt. Echt spreken, in het moment, is een daad van respect: voor jezelf, voor de ander, voor het systeem dat je vraagt iets te verbeteren.

Dat zijn de mensen die respect verdienen. Niet omdat ze altijd gelijk hebben, maar omdat ze durven te spreken. Omdat ze kritiek niet verpakken in gif achteraf, maar delen waar het zin heeft. Omdat ze begrijpen dat woorden pas kracht krijgen als ze van mens tot mens worden gedeeld.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Social media posts 2025

Dit zijn geen toetsenbordridders. Geen tikteven. Geen mensen die lachen in je gezicht en achter je rug vernietigen. Dit zijn volwassenen. Ze weten dat eerlijke kritiek ongemakkelijk kan zijn, maar dat ongemak zelden iets kapotmaakt, het kan juist opbouwen.

Dus hef het glas op hen. Op iedereen die normaal kan communiceren. Op degenen die eerlijkheid zien als handreiking en niet als wapen. Die durven zeggen: “Sorry, dit klopt niet voor mij”, of “Zo werkt dit niet”.
Dat zijn de mensen die iets toevoegen. Dat zijn de mensen die de wereld draaglijk maken.

Social media posts 2025

Herstel van trauma: het is niet wat je denkt.

Iedereen praat over herstel. Hulpverleners, therapeuten, zelfs populaire artikelen geven de boodschap: “Je kunt herstellen van trauma.” Maar wat betekent dat eigenlijk? Voor veel mensen die trauma hebben meegemaakt, is het idee van herstel een leeg begrip. Het suggereert een terugkeer naar hoe het vroeger was. En dat is vaak niet mogelijk.
De waarheid is hard: trauma verandert je. Soms voor altijd. En het beste wat je kunt bereiken is leren leven met die verandering. Leren omgaan met de herinneringen, de angsten, de triggers en de onzichtbare littekens. Dat is geen zwakte. Dat is veerkracht.
Berusting klinkt misschien passief. Maar het is het tegenovergestelde. Het is erkennen wat er is gebeurd, zonder te doen alsof het niet heeft plaatsgevonden. Vanuit die berusting ontstaat ruimte om keuzes te maken die je beschermen, die je energie bewaken en die je langzaam weer verbinden met het leven.

Met trauma leren omgaan betekent:
> Je triggers leren kennen en accepteren dat sommige reacties logisch zijn.
> Zelfcompassie ontwikkelen, in plaats van jezelf te straffen voor dingen die je niet kunt beheersen.
> Veilige relaties opzoeken, in plaats van te wachten tot anderen je begrijpen.
> Kleine, concrete stappen zetten, elke dag weer, in plaats van te hopen op een plotselinge genezing.

Het is geen eindpunt. Het is een proces. Een harde, ongemakkelijke, maar echte reis. Soms voelt het uitzichtloos. Soms voelt het alsof je stilstaat. En soms is er een moment van ademruimte, een klein gevoel van controle terugkrijgen over je leven. Dat zijn de overwinningen die er echt toe doen.
Dus laten we ophouden met te doen alsof “herstel” een simpel doel is.
Laten we eerlijk zijn:
soms is ermee leren leven het grootste wat je kunt bereiken.
En daar mag je verdomd trots op zijn!
Soms kom je iets tegen wat je recht in je maag stompt en je echt even wil delen.
Ik zag het bij een Aziatische webwinkel:
de Nederlandse vlag, met daarop de tekst:
"Welkom in Nederland
Het land van alle culturen
Behalve die van ons."

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Social media posts 2025

Het beeld van de vlag die “kapotgemaakt” of “gekaapt” wordt, kan bij mensen die sterke emoties hebben rond identiteit, herkomst of uitsluiting, gevoelens van verlies of machteloosheid oproepen.
Het gevoel van verdeeldheid dat benadrukt wordt, kan voor mensen met een geschiedenis van afwijzing of “er niet bij horen” indirect pijn oproepen.
De herkomst alleen al is bizar. Aan de andere kant van de wereld wordt onze vlag bedrukt met onze eigen frustraties. Onze eigen onzekerheden in de uitverkoop, als goedkoop bordje, klaar om op te hangen in een schuurtje of kroeg.
De landing hier? Hard.
Voor sommigen een geuzenleus: “Eindelijk iemand die het zegt.”
Voor anderen een dolk in de rug: een afwijzing van alles wat diversiteit kan zijn.
En voor de rest vooral een ongemakkelijke spiegel: hoe ver laten we dit soort tegenstellingen gaan?
De vlag, ooit symbool van verbinding, herdenking en trots, wordt hier kapotgemaakt. Niet letterlijk verscheurd, maar misbruikt.
Gekaapt.
Reductie tot een kreet die niets anders doet dan olie gooien op een vuur dat al veel te heet brandt.
En ja, dat is wat mij raakt: polarisatie is handel geworden. Er is een markt voor onvrede. Er is winst te halen uit het ophitsen van kampen.
Dat een bordje zoiets blootlegt, is tegelijk lachwekkend en diep tragisch.
Misschien is dat de harde les: onvrede verkoopt. Wantrouwen verkoopt. Polarisatie verkoopt. En terwijl wij discussiëren over wie er “bij hoort”, gaat er elders iemand met de winst vandoor.

Social media posts 2025

Ben ik een rondje? Een vierkant? Een driehoek?

De vraag lijkt kinderlijk eenvoudig. Maar wie met trauma leeft, weet dat de wereld vaak in vormen uiteenvalt. Soms rond, soms hoekig, soms scherp. Soms herkenbaar, soms verwrongen. Als we het hebben over trauma en hoe we ermee omgaan, kunnen drie eenvoudige vormen ons iets leren: het rondje, het vierkant en de driehoek.

Het rondje: de eindeloze herhaling
Een rondje kent geen begin en geen einde. Wie in trauma leeft, herkent dat vaak: de herhalende gedachten, de cirkel van herbelevingen, de nachtmerrie die telkens weer terugkomt. Je loopt en loopt, en toch kom je nergens anders uit dan waar je begon.
Toch heeft een rondje ook iets zachts. Het heeft geen scherpe hoeken. In die eindeloze draai kan ook een soort veiligheid schuilgaan: voorspelbaarheid, hoe pijnlijk ook. Het is niet vreemd dat veel mensen zich neerleggen bij de cirkel, alsof ze denken: beter dit bekende draaien, dan het onbekende buiten de lijn.

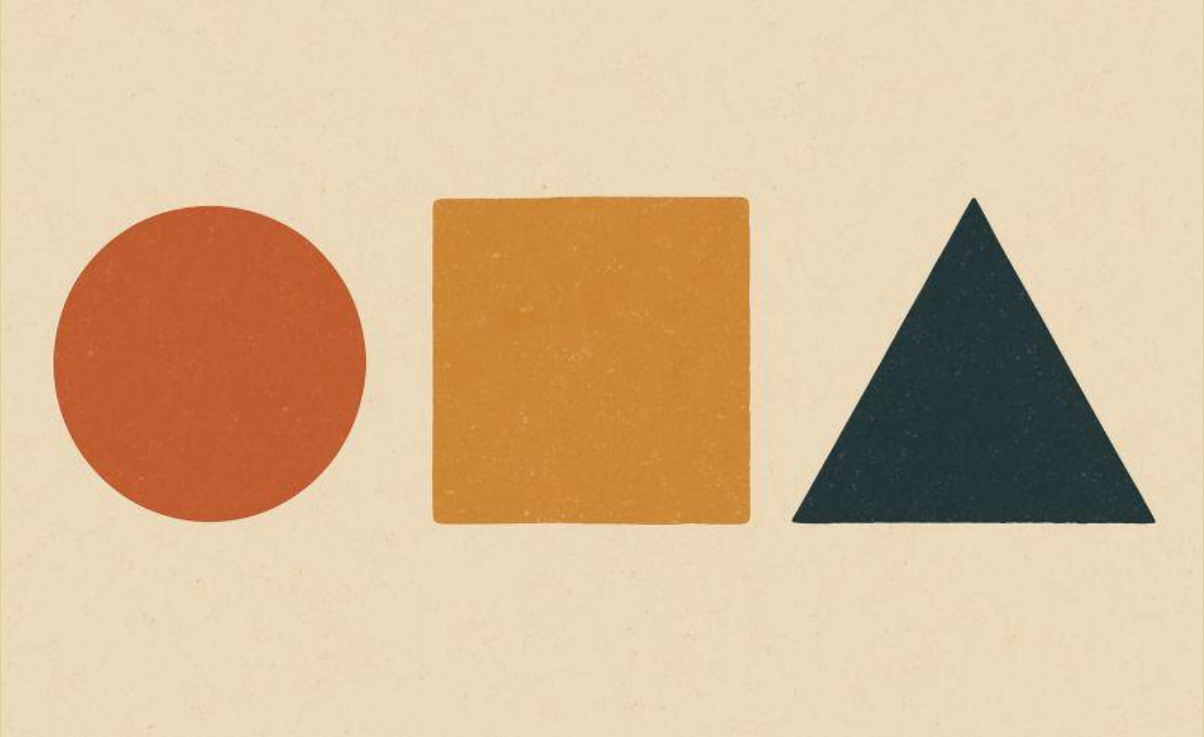
Het vierkant: muren en houvast
Een vierkant is stevig. Het heeft wanden die rechtop staan, het kan beschermen en dragen. Voor wie met trauma leeft, kan het bouwen van een vierkant een manier zijn om controle terug te krijgen. Structuur, regels, ritme: een veilige omheining waarin de chaos buiten blijft.
Maar een vierkant kan ook gevangen zetten. De muren die bescherming bieden, kunnen je ook opsluiten. Trauma maakt dat je vaak niet meer voelt of de muur jouw vriend of vijand is. Het vierkant dwingt orde af, maar het laat weinig ruimte voor ademhalen. Soms leef je in een huis zonder ramen, een kamer zonder deur.

De driehoek: spanning en strijd
Een driehoek is een vorm met spanning. Drie lijnen die elkaar precies moeten vinden. Voor veel mensen met trauma voelt het leven als balanceren tussen drie punten: verleden, heden en toekomst. Of tussen machteloosheid, woede en verdriet. Of tussen slachtoffer, redder en aanklager.
Een driehoek heeft altijd hoeken waar je je aan kunt stoten. Het is geen vloeiende vorm, maar een scherpe. En toch: in zijn stabiliteit is de driehoek ook oersterk. Denk aan bruggen, gebouwd op driehoeken. Soms is het juist de spanning die alles draagt.

Social media posts 2025

De werkelijkheid is dat niemand uitsluitend rondje, vierkant of driehoek is. Trauma dwingt je voortdurend van vorm te wisselen. Het ene moent blijf je ronddraaien in oude beelden, het volgende moment zet je muren neer, daarna bots je weer tegen de hoeken van relaties en herinneringen.
Misschien is de ware vraag niet: ben ik een rondje, een vierkant of een driehoek?
Maar is de vraag: Hoe beweeg ik tussen die vormen?
In welk rondje loop ik vandaag vast?
Welke muren van mijn vierkant houd ik overeind en welke zou ik voorzichtig willen openen?
Aan welke hoek van mijn driehoek blijf ik telkens hangen?

Ben ik een rondje, een vierkant of een driehoek? Het antwoord is: ja. Soms. Afwisselend. En misschien is precies dát de manier om met trauma om te gaan, niet door één vorm te kiezen, maar door te leren dat je er meerdere kunt zijn.



Social media posts 2025

De evolutie van de versierzin: van hofmakerij naar haast.

Versieren is van alle tijden, maar de manier waarop we elkaar aanspreken is nogal veranderd. Waar in de jaren ’50 een glimlach, een dans en een beleefde vraag de toon zetten, lijken we in 2025 soms te zijn beland bij één rauw woord.

1950s – “Mag ik deze dans van u?”
Formeel, galant, alles met ‘u’. Het draaide om hofmakerij en elegantie.

1960s – “Ben jij van de flower power, of gewoon van mij?”
Bloemen in het haar, vrije liefde in de lucht. Versieren was een mix van poëzie en protest.

1970s – “Wil je straks mee naar mijn waterbed?”
Disco, lava lampen, shag tapijt – zwoel en een tikkeltje kitsch.

1980s – “Kom jij hier vaker?”
De klassieker, uitgesproken in een discotheek vol rookmachines.

1990s – “Heb je ICQ? Oh-oh!”
De eerste digitale knipoogjes, compleet met piepende internetmodem.

2000s – “Heb ik jou niet op MSN?”
Versierkunst paste in drie letters: brb.

2010s – “Swipe je ook?”
Tinder liet zien dat duimen net zo krachtig konden zijn als woorden.

2020s – “Netflix en chill?”
Zo onschuldig als het klonk, zo weinig Netflix werd er gekeken.

2025 – “Neuken?”
De evolutie in zijn meest uitgeklede vorm.

De versierzin vertelt het verhaal van onze samenleving:
Waar vroeger tijd en spanning belangrijk waren, willen we nu direct resultaat.
Subtiliteit is vaak ingeruild voor botte duidelijkheid.
MSN, Tinder, Bumble: elk platform verkortte de taal. Een swipe zegt meer dan honderd woorden.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Social media posts 2025

Mensen worden opties. Liefde lijkt soms net een marktplaats.
We zijn opener en vrijer, maar ook harder en vluchtiger.
Voor trauma gaat het niet alleen over versieren zelf, maar over hoe mensen relaties aangaan, vertrouwen geven en intimiteit zoeken.
In de jaren ’50 en ’60 zat er vaak spanning en hofmakerij in: tijd nemen om iemand te leren kennen.
Tegenwoordig is het vaak veel directer. Voor mensen met trauma kan dat heel heftig zijn: die snelheid laat geen ruimte om vertrouwen op te bouwen.
Apps en swipes maken alles vluchtig. Voor iemand met trauma kan dat fijn zijn (geen ingewikkeld contact, alles overzichtelijk), maar ook pijnlijk (gevoel van wegwerp-waarde).
Een directe “neuken?”-vraag kan voor een ander aanvoelen als bevestiging van hun trauma: weer teruggebracht worden tot lichaam i.p.v. mens.

Veel trauma’s (denk aan misbruik of verwaarlozing) zorgen voor verwarring tussen nabijheid en seksualiteit.
De verschuiving van “mag ik deze dans” naar “neuken?” laat eigenlijk precies zien hoe onze cultuur zelf soms moeite heeft met het onderscheid.
De versierzin is dus eigenlijk een spiegel van de tijdgeest. Waar de jaren ’50 hofmakerij en beleefdheid brachten, leven we nu in een cultuur van snelheid en directheid. Of dat vooruitgang is?
Misschien zijn de echte versier zinnen van onze tijd:
“Mag ik naast je zitten, zonder iets te hoeven?”
“Ik wil je leren kennen op jouw tempo.”
Echte verleiding begint niet bij woorden, maar bij veiligheid en aandacht.

Social media posts 2025

Intergenerationeel trauma

Soms draag je meer met je mee dan alleen je eigen verhaal.
Een onverklaarbare zwaarte tijdens een familiefeest, een stilte die meer zegt dan duizend woorden, een knoop in je maag zonder duidelijke reden.
Dat gevoel kan te maken hebben met iets groters: intergenerationeel trauma, de echo's van het verleden die nog steeds ons dagelijks leven beïnvloeden.
Waarom praten we hier zo weinig over? En belangrijker: hoe kunnen we de stilte doorbreken?
Ik schreef er een blog over:
De onzichtbare littekens van intergenerationeel trauma – Hoe de echo's van het verleden ons dagelijks leven vormgeven

Intergenerationeel Trauma / Blog | Traumamaatje.nl
traumamaatje.nl

Social media posts 2025

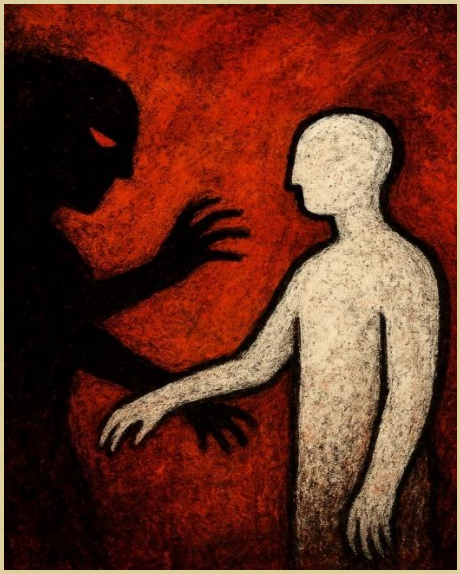
Rouwen heeft geen eindtijd.

Rouw is geen project met een duidelijke deadline. Er bestaat geen kalender waarop staat: “na drie maanden ben je klaar”. Toch lijkt onze samenleving soms wel zo te denken.
Na een paar weken wordt verwacht dat je weer aan het werk gaat, alsof rouw te combineren valt met volle productiviteit. Na een paar maanden klinkt er vaak: “je moet ook weer een beetje vooruitkijken”. En na een jaar? Dan vinden veel mensen dat het eigenlijk wel tijd wordt dat je weer gaat daten of je “oude zelf” terugvindt.
Maar rouw werkt niet lineair. Het kent geen vaste routekaart en zeker geen stopwatch. Het kan in golven terugkomen, onverwachts, soms jaren later. Het kan groot en rauw zijn, maar ook zacht en sluimerend aanwezig.
Wat vaak vergeten wordt: rouw gaat niet alleen over overlijden. Ook het stukgaan van een relatie, het verlies van een vriendschap of een toekomstdroom kan diepe rouw oproepen. Toch accepteren we dat maatschappelijk veel minder makkelijk. Het verlies van een partner door de dood wordt meestal omringd met compassie. Maar verlies door een scheiding of een verbroken relatie wordt sneller gezien als iets waar je “overheen moet stappen”.
Die hiërarchie in rouw is pijnlijk. Want rouw is rouw. Het laat zich niet vergelijken of afmeten. Elk verlies verdient erkenning.
Misschien is het tijd om onze omgang met rouw te herzien. Niet door er een eindtijd aan te hangen, maar door ruimte te maken. Ruimte om te rouwen in je eigen tempo.
Ruimte om verdriet te delen zonder dat je het moet relativeren. Ruimte om stil te staan bij het feit dat achter ieders glimlach soms een verlies schuilgaat.
Laten we afstappen van de stopwatch en beginnen met luisteren en er gewoon zijn.

Social media posts 2025

“Grenzen zijn geen zwakte”:

We leren vaak dat grenzen stellen lastig is. Dat je dan “lastig” bent, “ongezellig”, of “niet flexibel genoeg”. Vooral mensen die trauma hebben meegemaakt, weten hoe diep dit zit: grenzen zijn ze vaak al veel te vroeg kwijtgeraakt. Grenzen werden overschreden, genegeerd, weggevaagd. Het gevolg: je leert dat jouw nee niet telt, dat je moet aanpassen, slikken, overleven. Juist daarom voelt het stellen van grenzen vaak als falen. Alsof je niet meedoet. Alsof je anderen tekortdoet. Terwijl het in werkelijkheid precies het tegenovergestelde is.
Grenzen stellen is geen zwakte, het is kracht. Het is een manier om te zeggen: dit is mijn lijf, mijn tijd, mijn energie, mijn verhaal en ik mag bepalen wat daarmee gebeurt. Grenzen zijn bescherming. Ze zijn een vorm van zelfzorg. Zonder grenzen blijft alles openstaan: de kans op hertraumatisering, uitbuiting, opnieuw gebruikt of genegeerd worden. Met grenzen ontstaat er ruimte voor veiligheid, voor echte verbinding, voor herstel.
Grenzen zijn ook eerlijk. Naar jezelf én naar anderen. Want iemand die altijd maar ja zegt, terwijl vanbinnen alles nee schreeuwt, raakt uitgeput. En uitgeputte mensen kunnen niet duurzaam geven of aanwezig zijn.
Grenzen zijn dus niet het einde van contact, maar juist de voorwaarde voor echt, gelijkwaardig contact.
Misschien moeten we als samenleving af van het idee dat grenzen “hard” zijn of “onvriendelijk”. Grenzen zijn menselijk. Grenzen maken duidelijk waar jij eindigt en de ander begint. En dat is de plek waar respect kan groeien.
Dus laten we het omdraaien: wie zijn grenzen kent en durft te stellen, is moedig. Want grenzen stellen betekent dat je kiest voor jezelf en daarmee ook voor gezonde relaties met de ander. Grenzen zijn geen zwakte. Grenzen zijn kracht.



Social media posts 2025

Leven zonder stroom

Wanneer de stroom uitvalt, merk je pas hoe vanzelfsprekend het altijd aanwezig is. Het licht dat je met een schakelaar aandoet. Het geluid van de koelkast die zachtjes zoemt. Het opladen van je telefoon, de wifi die altijd verbinding geeft. Zolang de stroom er is, denk je er nauwelijks aan. Pas als het wegvalt, voel je de leegte, de stilstand, de kwetsbaarheid.
De stroom viel bij mij uit. In het begin dacht ik nog: dit is tijdelijk. Ik pakte een kaars, ik zocht een zaklamp, ik wachtte. Het zou straks wel weer aanspringen. Maar het bleef donker. Uren werden dagen. Dagen werden weken. En toen begon het tot me door te dringen: dit gaat nooit meer terugkomen.
Trauma werkt net zo. Mensen met PTSS of CPTSS weten hoe het voelt om zonder innerlijke stroom te leven. Waar voor anderen vanzelfsprekende dingen blijven werken, vertrouwen, veiligheid, ontspanning, concentratie, valt bij mij plotseling het hele systeem uit. Het is donker, koud, soms stil, soms juist oorverdovend vol herrie van binnen.
Net zoals je bij een stroomstoring improviserend door je huis loopt met een kaars of zaklamp, zo probeer ik me te redden met overlevingsstrategieën. Ik vind manieren om te functioneren, maar niets voelt vanzelfsprekend. Alles kost extra moeite. Elk klein ding vraagt aandacht.
Ik leef bij kaarslicht. Ik sleep batterijen aan. Ik verzin omwegen. Maar het haalt het nooit bij wat ooit normaal was. Voor anderen blijft de stroom vanzelfsprekend aanwezig. Voor mij blijft het donker.
En ik weet: dit is niet tijdelijk. Dit is geen storing die straks overgaat. Dit is definitief. Mijn bedrading is onherstelbaar beschadigd. Er komt geen monteur, geen herstelplan, geen resetknop. De stroom komt niet meer terug. Dat besef is rauw. Hard. Genadeloos. Ik moet leren bewegen in dit donker. Leren ademhalen in een huis dat stil en koud is. Soms red ik het, soms niet. Soms brandt een klein vlammetje, soms ook dat niet.
Dit is mijn CPTSS. Niet een fase, niet iets waar ik uitgroei. Maar een blijvend donker, waarin ik nog steeds probeer overeind te blijven.
Als jij ooit een keer zonder stroom zit, en de stilte te zwaar voelt, denk dan even aan de mensen die dag in dag uit in zo'n innerlijk donker leven. Voor hen is het geen paar uur ongemak. Voor hen is het de dagelijkse realiteit.

Social media posts 2025

Een lotgenoot bracht mij op dit idee.

Voor iedereen die dit óók zou willen schrijven maar financieel gegijzeld zit.
****

Geachte heer/mevrouw,

Hierbij deel ik u mede dat ik mijn arbeidsovereenkomst opzeg.
U kunt opgelucht ademhalen: na die datum waarop ik vertrokken ben hoeft u zich niet langer zorgen te maken over mijn aanwezigheid, inzet of kritische vragen.
Uiteraard verzoek ik u mijn resterende vakantiedagen en andere openstaande tegoeden te verrekenen. Die vrije dagen heb ik, ironisch genoeg, nauwelijks kunnen benutten dankzij het structurele tekort aan personeel, de eindeloze brandjes en de geniale strategie om meer te verwachten van minder mensen. Wat een voorrecht dat ik tóch nog een paar dagen tegoed heb, die u nu in cijfers kunt omzetten.

Waarom ik vertrek? Omdat ik in de loop der tijd tot het pijnlijke inzicht ben gekomen dat dit bedrijf een onuitputtelijke bron is van… leerervaringen. Zo heb ik geleerd dat 'communicatie' vooral betekent: dingen pas horen als het te laat is. Dat 'leiderschap' vaak neerkomt op wie het hardst zijn eigen fouten kan ontkennen. En dat 'waardering' vooral zichtbaar is in de jaarlijkse kerstpakketloterij, mits je geluk hebt en er nog iets eetbaars over is.

Wat ik meeneem uit deze periode?
De kunst van het doorbijten terwijl de absurditeit je om de oren vliegt.
Het vermogen om tegen beter weten in tóch mee te knikken in vergaderingen die elke keer opnieuw het bewijs leveren dat tijd een rekbaar begrip is.
En, niet te vergeten, een stalen zenuw voor bureaucratie die zelfs Kafka jaloers zou maken.
Ik ben er trots op dat ik het zo lang heb volgehouden in een omgeving waar "teamspirit" vooral betekent dat we gezamenlijk zuchten bij de zoveelste mislukte planning. Het feit dat ik nu opstap, mag u zien als mijn ultieme bijdrage aan de verbetering van de werksfeer.

Ik verzoek u vriendelijk (want zo hoort dat in brieven) om de administratieve afwikkeling correct te verzorgen. Hoewel, eerlijk gezegd: mijn verwachtingen zijn inmiddels zo laag, dat elke vorm van accuratesse al een positieve verrassing zou zijn.

Social media posts 2025

Dank u voor alles wat ik hier heb meegemaakt. Niet omdat ik het zal missen, maar omdat ik er mijn volgende werkgever nog járen smakelijke anekdotes over kan vertellen.

PS: beschouw mijn vertrek gerust als een investering in jullie toekomst, eindelijk één probleem minder waar jullie niets mee deden.

Social media posts 2025

Onzichtbaar tot het stinkt!

We kunnen in Nederland niet zonder schoonmakers. Punt. Geen trein rijdt, geen kantoor draait, geen ziekenhuis overleeft zonder hen. En thuis? Zonder huishoudelijke hulp zou half Nederland wegzakken in de schimmel, stofnesten en eenzaamheid. Maar toch: schoonmakers en hulpen zijn de paria van onze samenleving.
Iedere dag maken ze ons land leefbaar. Ze zorgen dat je niet met je schoenen vastplakt aan de vloer van de trein. Ze maken je toilet bruikbaar zodat je broek niet afzakt in een plas van je voorganger. Ze zorgen dat je oma niet verdrinkt in de stofvlokken. En wat krijgen ze? Niks. Onzichtbaarheid. Minachting. Je kijkt óver ze heen, alsof ze deel van het meubilair zijn. De collega die wél gedag zegt, wordt aangekeken alsof hij een raar soort heilige speelt.
We doen hier niet aan kasten, zeggen we. Nee hoor, dat is iets van India, dat is ver weg. Maar kijk eens goed: wij hebben óók onze hiërarchie. Alleen noemen we het anders. Bij ons heet het: “laagopgeleid”, “bijbaan”, “kostenpost”. En ondertussen gedragen we ons alsof schoonmakers en huishoudelijke hulpen op magische wijze vanzelf bestaan. Totdat het werk níet gedaan wordt – dán schreeuwen we moord en brand, want stel je voor dat je een keer in je eigen vuil moet leven.
Het is wrang. Want schoonmaken is niet zomaar werk, het is de voorwaarde voor alles wat jij vanzelfsprekend vindt: gezondheid, veiligheid, waardigheid. Zonder schoonmakers geen samenleving. Zonder huishoudelijke hulp geen preventieve zorg. En toch worden zij structureel weggezet als sluitpost op de begroting.
Dus ja: doe vooral alsof ze er niet zijn. Blijf vooral arrogant over je “betere baan”. Maar bedenk dit: zonder hen plak jij morgen met je knieën vast aan het treinstoeltje, ruikt je wc naar een festivalterrein na drie dagen regen en ligt je oma in het ziekenhuis met een longontsteking door de schimmel in haar huis.
Zeg voortaan gewoon gedag. Erken de schoonmaker én de huishoudelijke hulp als wat ze zijn: de stille ruggengraat van ons land.

Social media posts 2025

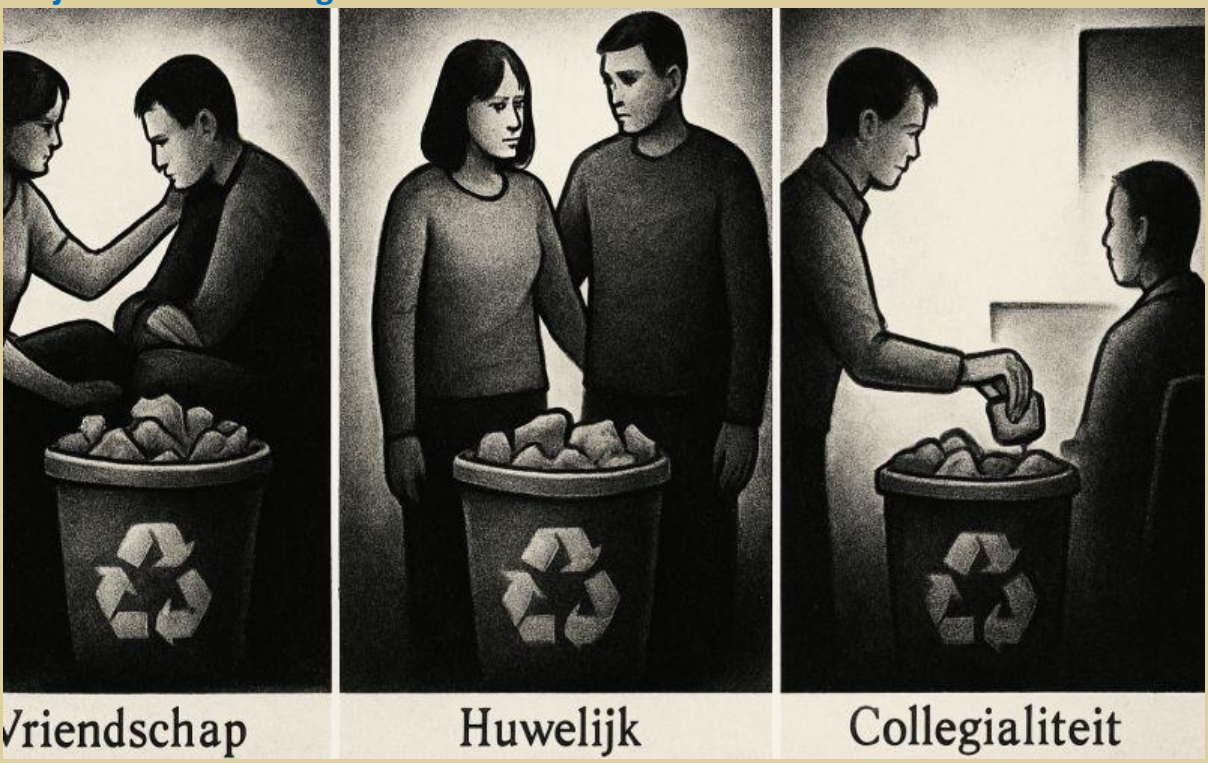
Het vuilnisvat en de grens van verbondenheid

Vriendschap wordt vaak gezien als een veilige haven: een plek waar je mag landen, waar je verhalen, tranen en vreugde gedeeld worden. Maar soms verandert die veilige haven in een stortplaats. Wanneer je merkt dat je steeds luistert, opvangt, kalmeert, sust, terwijl er nooit een vraag terugkomt, nooit een blik die jou werkelijk ziet, dan glijd je langzaam in een rol die geen vriend meer is, maar een opvangvat.
Een echte vriend erkent jouw bestaan, jouw stilte, jouw nood. Een vriend deelt, niet alleen last, maar ook licht.
In een huwelijk of relatie zou nabijheid de kern moeten zijn: elkaar zien, dragen, uitdagen, liefhebben. Maar ook daar kan de balans omslaan. Het gebeurt soms ongemerkt. De ene partner legt dag in dag uit zijn of haar frustraties, angsten en verdriet neer, terwijl de ander steeds opvangt, probeert te begrijpen, en mee te bewegen.
Op den duur ontstaat er een scheve verhouding: liefde wordt verplichting, nabijheid verandert in uitputting. De relatie wordt een kringloop waarin de één leegt en de ander vult, tot er niets meer overblijft van echte intimiteit.
In een huwelijk is dit extra wrang, omdat je beloofd hebt elkaar te dragen. Maar dragen is niet hetzelfde als verdragen. Dragen is samen verantwoordelijkheid nemen, elkaar optillen, elkaars kwetsbaarheid ruimte geven. Verdragen is dat de één langzaam verdwijnt en de ander het vanzelfsprekend vindt dat zijn of haar last gedragen wordt.
Een relatie waarin de een steeds vuilnisvat is, verliest uiteindelijk de ziel van liefde: wederkerigheid.
Ook in werkrelaties komt het patroon terug. Op de werkvloer wordt vaak een beroep gedaan op de loyale collega: “Kun jij dit er even bij nemen?” “Jij kan daar toch beter mee omgaan?” “Ach, jij redt het wel.”
Voor je het weet, ben je de opvangplek geworden voor het werk dat anderen niet aankunnen of willen dragen. Je wordt overladen met andermans frustraties, extra taken of spanningen. Het wordt dan niet meer gewaardeerd dat je sterk en betrouwbaar bent; het wordt geëxploiteerd.
Collegialiteit betekent samen dragen, samen zoeken naar oplossingen, samen verantwoordelijkheid nemen. Zodra jij het vuilnisvat van de afdeling bent, is er geen sprake meer van samenwerking, maar van scheefgroei. De balans is weg.
Of het nu gaat om vriendschap, huwelijk of werk: in elke relatie geldt dezelfde wetmatigheid. Verbondenheid kan alleen bestaan als er wederkerigheid is. Als er balans is tussen geven en ontvangen. Wanneer jij alleen maar opvangt, verdwijnt je eigen bestaansrecht uit de relatie.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Social media posts 2025

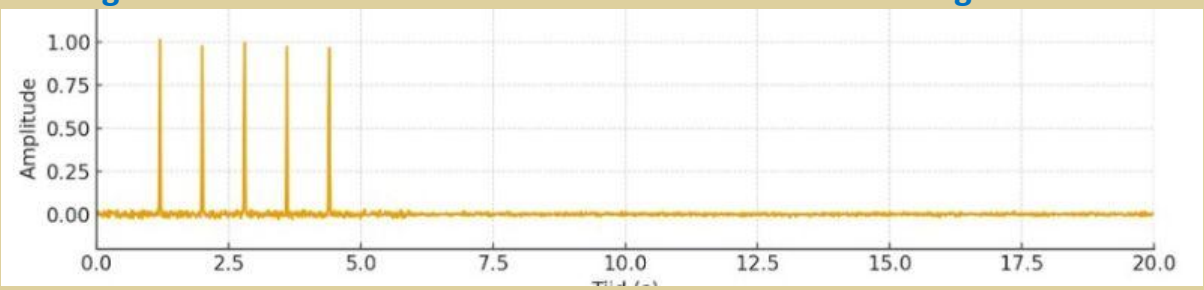
De grens trekken betekent niet dat je de ander afwijst. Het betekent dat je jezelf erkent. Dat je weigert gereduceerd te worden tot vuilnisvat. Dat je kiest voor gezonde nabijheid, waar jouw stem, jouw stilte en jouw hart evenveel ruimte krijgen.
Want vriendschap, liefde en collegialiteit zijn nooit bedoeld om iemand leeg te maken. Ze zijn bedoeld om elkaar te dragen, soms zwaar, soms licht, maar altijd in twee richtingen.



Social media posts 2025

Euthanasie

Bij een goede vriendin wordt vandaag euthanasie uitgevoerd.
Als ik dat zeg reageren mensen geschokt.
Totdat ik erbij zeg dat het om haar kat gaat.
Dan verandert alles. “Ach gos, nou ja, wel beter dan.”
Alsof het ineens niet meer telt. Alsof het verdriet kleiner wordt omdat het geen mens is. Sinds wanneer zijn we zo afgestompt dat het sterven van een geliefd dier minder erg is? Mensen hebben geen idee wat een dier kan betekenen.
Zeker niet voor iemand die trauma heeft meegemaakt.
Een dier oordeelt niet, liegt niet, laat je niet vallen. Een dier kijkt niet weg als het moeilijk wordt. Een dier blijft. Altijd.
En als je dat kwijtraakt, valt er een stuk veiligheid weg. Een stuk rust. Een stuk van jezelf. Dat noemen we geen trauma, maar dat is het soms wel.
Want trauma draait niet alleen om wat er gebeurd is, maar om wat je kwijtraakt: vertrouwen, verbinding, bestaansrecht. Een dier kan dat stukje in je dragen dat ooit stukging. Als dat dier sterft, breekt er opnieuw iets open. Oude pijn, oud verlies, oude machteloosheid. Het raakt aan de kern van wat ooit niet werd gezien of erkend. Maar daar praten we niet over. We zeggen: het was maar een kat. We stoppen het weg. We doen alsof het normaal is. En zo maken we er een nieuw litteken bij. En eerlijk? Het is wél oké om te rouwen om een dier. Het is wél normaal om kapot te zijn van het verlies van een hond, kat of ander dier dat bij je hoorde. Wat niet normaal is, is de kilte waarmee de omgeving reageert. Hoe vaak wordt er niet gegniffeld, gefluisterd achter je rug om? “Huilen om een hond! Doe even normaal zeg.” Alsof je je zou moeten schamen voor liefde. Misschien wordt het tijd dat we daar eerlijker over worden. Verdriet om een dier is écht verdriet. Rouw is rouw.
En wie lacht om iemand die huilt om een dier, lacht eigenlijk om het eigen vermogen om te kunnen voelen. Laat dat maar eens doordringen.



Social media posts 2025

Maak je niet druk als je gaat stemmen.

Bij de rechtse partijen zijn linkshandigen, en bij de linkse partijen rechtshandigen.
Iedereen roept wat, niemand luistert echt.
We slaan met overtuigingen om ons heen alsof ze feiten zijn,
en vergeten dat we allemaal met dezelfde handen brood breken.
Links, rechts, het maakt weinig uit als de middenmens vermalen wordt.

De meeste mensen stemmen allang niet meer met hun hart,
maar met hun angst, hun boosheid of hun vermoeidheid.
Dus ja, stem vooral.
Maar denk eraan: het kruisje dat je zet zegt vaak meer over je wonden dan over je waarden.

Social media posts 2025

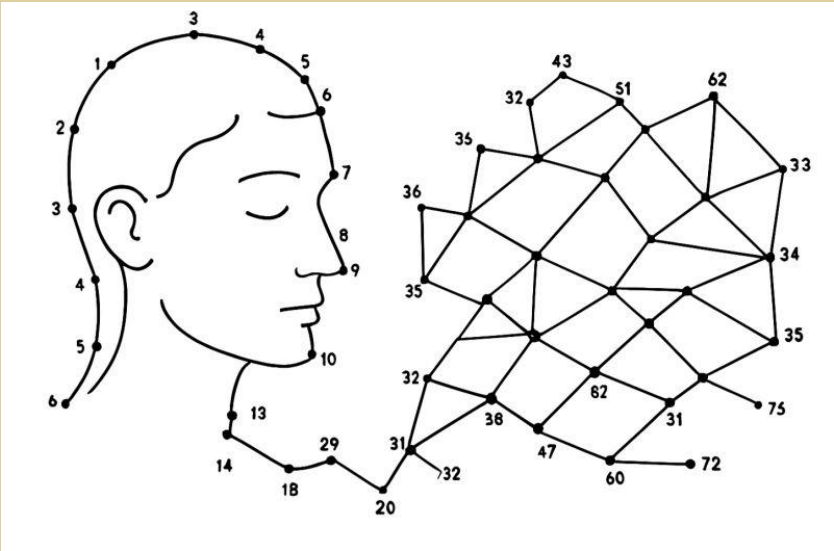
Verbind de punten en zie de hele mens

Een tekening die ontstaat door nummers te verbinden, zie je pas als je meerdere punten aan elkaar zet. Eén stip zegt nog niets, twee misschien iets maar pas als je de lijnen durft te trekken, verschijnt het echte beeld.
Zo werkt het ook binnen organisaties. Eén keer te laat komen, een zucht bij de koffiemachine, een kort lontje, een plotselinge afwezigheid: het zijn allemaal kleine signalen die pas betekenis krijgen als we ze met elkaar durven verbinden.
Als werkgevers, leidinggevenden en collega's die signalen tijdig zien en bespreekbaar maken, kan iemand vroegtijdig worden doorverwezen naar een bedrijfspsycholoog. Idealiter is die in dienst van het bedrijf of van een groep samenwerkende bedrijven, en wordt hij of zij ingezet op advies van de bedrijfsarts.

Op die manier ontstaat er een preventieve en menselijke aanpak:

- **sneller signaleren**
- **eerder praten**
- **minder uitval**
- **gezonder herstel**

Het doel is geen controle, maar zorg.
Geen dossier, maar dialoog.
Geen verzuimregistratie, maar verbinding.
Door vroeg te kijken, luisteren en verbinden, blijft de mens zichtbaar achter de medewerker en kunnen we samen voorkomen dat iemand onnodig uitvalt.



Social media posts 2025

Alles resoneert tegenwoordig

Een quote van Paulo Coelho resoneert.
Een advertentie voor duurzame koffiebekers resoneert.
Een workshop 'Adem je potentieel vrij' resoneert zelfs al vóór hij begint.
LinkedIn is inmiddels één grote klankschaal.
Iedereen trilt, niemand denkt.
We hebben het niet meer over interessant, mooi of waar.
Nee, het moet resoneren, een veilig woord dat diep klinkt, maar niks zegt.
Een spiritueel sausje over een oppervlakkige snack.

Soms vraag ik me af: resoneert het echt, of echo je gewoon mee met de trend?
Misschien trilt het niet in je ziel, maar in je ego.
Misschien is het niet resonantie, maar marketingfeedback.

En als dit stukje niet bij je resoneert ?
Dan is dat precies de bedoeling!

Social media posts 2025

Nederlandse vlag

Voor veel Nederlanders is de vlag een teken van identiteit, geschiedenis en verbondenheid met het land.
Het verwijderen kan voelen als een afwijzing van die identiteit.
Nederland mag trots zijn op zijn vlag en cultuur, maar wie hier woont en onze waarden respecteert, hoort erbij. Gastvrijheid en nationale trots sluiten elkaar niet uit.
Uithoorn heeft besloten alle vlaggen uit de publieke ruimte weg te halen. Een klein groepje bewoners gaf signalen van onveiligheid door het zien van de vlag. Of zou het komen dat op het merendeel van de fotos de Nederlandse vlag naar rechts waait?

De Nederlandse vlag is voor velen een anker van identiteit. Het verdwijnt van openbare plekken kan voelen als een symbolische ontworteling, alsof iets fundamenteels dat je altijd vertrouwd hebt, wordt weggenomen.
Trauma kan ontstaan wanneer mensen zich niet veilig voelen in hun eigen land of omgeving. Als iets dat symbool staat voor hun thuisland plots verdwijnt omdat "anderen zich ongemakkelijk voelen", kan dat een onzichtbare verwonding in de psyche veroorzaken, een gevoel van machteloosheid of verlies.
Geen trauma in de klassieke psychologische zin, maar wel om een gevoel van onveiligheid, verlies van identiteit en erkenning, wat als traumatisch kan worden ervaren, vooral op het emotionele of sociale niveau.
Vlaggen, nationale feestdagen en symbolen zijn vaak emotionale ankers. Als die plots verdwijnen, kan dat leiden tot gevoelens van onzekerheid, frustratie of verdriet.
Voor alle duidelijkheid: ik koppel dit niet aan racisme of haat, maar gewoon aan identiteit, verbondenheid en emotionele veiligheid: iets dat psychologisch belangrijk is voor mensen die zich thuis voelen in Nederland.
Oproep naar ALLE gemeenten in Nederland (ja, ook Uithoorn): laat onze nationale driekleur met trots wapperen!

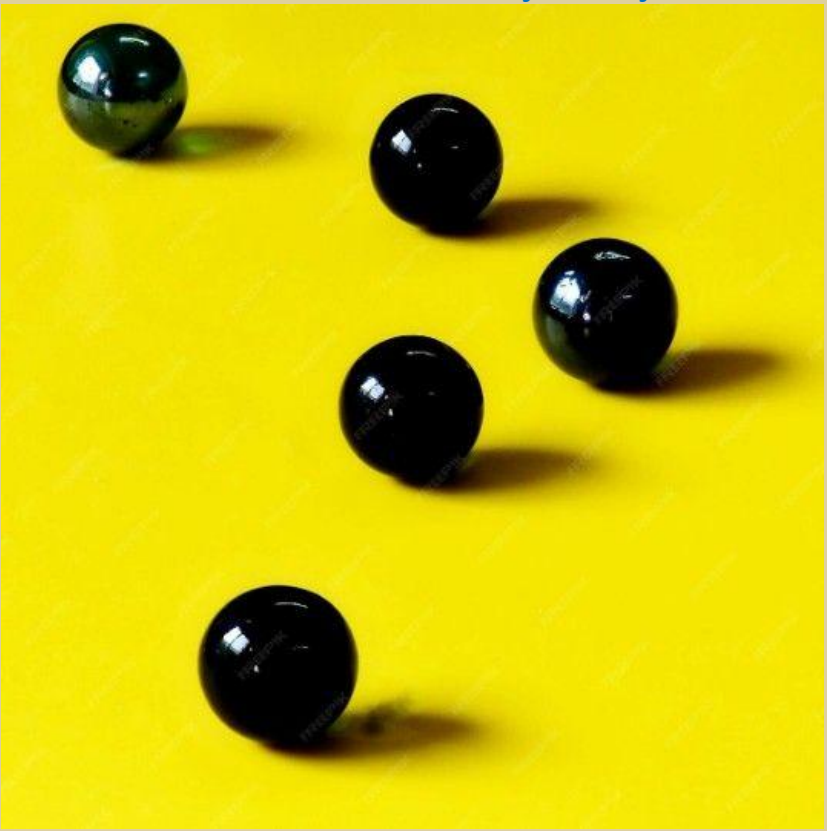
Social media posts 2025

Pootjebaden in duisternis!

Soms voelt het leven alsof je pootje baad in duisternis:
koud, zwaar en vol herinneringen die pijn doen.
Toch blijven we drijven. Dat is een kunst.
De teksten hieronder zijn van mijn hand, geschreven vanuit eigen ervaring en reflectie op trauma, met inspiratie en eerbetoon aan de Belgische schrijver en journalist Johan Anthierens (1937-2000), een man die eerlijkheid, moed en scherpe observatie tot kunst maakte:

“Ik zwem niet in geld, ik drijf in herinneringen die weigeren te zinken.”
“Soms wens ik dat ik kon vergeten, maar ik draag herinneringen als kieuwen; ze houden me in leven.”
“Eindeloos draaien de medailles, en soms schittert een kant zo fel dat je bijna vergeet dat de schaduw er altijd bij hoort.”

Deze woorden zijn niet bedoeld om te troosten, maar om te laten zien dat overleven, ook in de donkerste momenten, een daad van moed is.
Dank aan Johan Anthierens voor zijn inspiratie.
Dank aan iedereen die durft te blijven drijven.



Social media posts 2025

Trauma door LinkedIn

We noemen het “professioneel netwerk”, maar soms voelt LinkedIn meer als een psychologische mijnenveld.
Voor velen is het een plek van kansen.
Voor anderen kan het een plek van herbeleving zijn.
LinkedIn is gebouwd op het etaleren van prestaties.
Wie iets post, doet dat meestal om groei te tonen, impact te delen of succes te vieren.
Daar is op zich niets mis mee behalve als het systeem onder die glimlach mensen breekt.
Voor wie leeft met trauma voelt het algoritme soms als een spiegel die fluistert:
“Je doet niet genoeg. Je bent niet genoeg.”
Je scrolt langs jubelberichten en voelt hoe oude pijn zich mengt met nieuwe schaamte.
De pijn van toen zoals niet gezien, niet goed genoeg, buiten de groep, wordt digitaal herhaald.
LinkedIn verkoopt “verbinding”, maar in de praktijk draait het vaak om waarde tonen. Jouw waarde. Jouw merk. Jouw output.
Voor mensen die geleerd hebben te overleven door hard te werken, zich aan te passen of te pleasen, is dat een gevaarlijke cocktail.
Het platform vraagt: Laat zien wie je bent!
Maar het bedoelt eigenlijk: Laat zien wat je oplevert.
En daar, precies daar, wordt het traumatisch.

Sommigen krijgen letterlijk hartkloppingen bij het zien van hun voormalige werkgever in hun tijdlijn.
Anderen zien de naam van een oud leidinggevende die ooit misbruikte, manipuleerde of negeerde en het lichaam reageert alsof het opnieuw gebeurt.
LinkedIn wordt dan geen netwerk, maar een herhalingsplek.
Zelfs zonder expliciete triggers kan het platform het zenuwstelsel overbelasten.
De voortdurende vergelijking, de druk om te posten, de angst om niet bij te blijven.
Voor een getraumatiseerd brein is dat een constante dreiging van afwijzing.
Vanuit het lichaam gezien: gevaar.
Wat als we LinkedIn zouden gebruiken om niet alleen prestaties te tonen, maar ook herstel?

Social media posts 2025

Wat als er ruimte kwam voor verhalen over vallen en opstaan, therapie, rouw en veerkracht. Dus zonder de hashtags, zonder het marketingjasje?
LinkedIn zou dan kunnen worden wat het belooft te zijn: een netwerk van mensen.
Niet van functies, niet van merken, niet van maskers.

Als LinkedIn je soms meer pijn dan inspiratie geeft, ligt dat niet aan jou.
Je lichaam reageert op iets echts.
Zelfzorg betekent soms: even uitloggen.
Of juist een post plaatsen die niet verkoopt, maar bevrijdt.
Ik geloof dat het tijd is om ook dáár trauma bespreekbaar te maken juist op het platform dat ons zo graag verbonden ziet.

Social media posts 2025

Soms lijkt het alsof we elkaar kwijt zijn geraakt

In het verkeer, in de supermarkt, op sociale media, overal hoor je de toon van haast, druk, gelijk willen hebben. Het oude “ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke” lijkt meer regel dan uitzondering geworden.
Maar als je even stilstaat, voel je hoe leeg dat eigenlijk is.
Vroeger wisten we het nog: een goede buur is beter dan een verre vriend.
Niet omdat de buur altijd aardig was, maar omdat hij er wás. Omdat je samen de straat leefde. Een pannetje soep bij ziekte, een praatje over de heg, een beetje zorg zonder agenda. Dat was geen luxe, dat was weefsel. Menselijk weefsel.
Tegenwoordig is dat weefsel dun geworden.
We leven in een tijd waarin alles sneller moet, waarin we onszelf moeten “profileren”, waarin succes meetbaar is in likes, volgers of euro’s. En wie moe of overbelast is, heeft weinig ruimte om te geven.
Het is geen kwaadwilligheid. Vaak is het gewoon overleven.
Toch geloof ik dat we diep vanbinnen dat weefsel nog kennen.
Iedereen verlangt naar gezien worden, gehoord, gedragen.
Iedereen verlangt naar die zachte vanzelfsprekendheid van “wij”.
Misschien begint het herstel van onze samenleving niet met beleid of systemen, maar met iets kleins. Een groet. Een luisterend oor. Een vraag aan je buur: “Gaat het een beetje met je?” Dat lijkt niets maar het is alles.
Want elke keer dat iemand even omkijkt, rafelt er een draadje bij aan het weefsel van menselijkheid. En stukje bij beetje, draad voor draad, wordt “ikke” weer “wij”.

Social media posts 2025

Er is iets vreemds aan de hand met hoe we met elkaar praten.

Of beter gezegd: met wat we níet zeggen.
Vraag iemand hoe het gaat, en negen van de tien keer hoor je: “Goed hoor!” of “Zijn gangetje.”
En dat klinkt vriendelijk, maar als je goed luistert, hoor je de stilte erachter.
De stilte van wat iemand niet durft te zeggen.
We zijn het verleerd om eerlijk te zijn over hoe het werkelijk met ons gaat.
Niet omdat we oneerlijk willen zijn, maar omdat eerlijkheid kwetsbaar maakt.
En kwetsbaarheid… dat is iets waar onze samenleving niet goed mee om kan.
We prijzen zelfstandigheid, presteren, succes.
We leren al jong dat wie sterk is, doorgaat. Dat wie hard werkt, ver komt.
En dat wie valt, vooral snel weer op moet staan, liefst met een glimlach.
Kwetsbaarheid past niet in dat plaatje.

Er heerst een soort sociale beleefdheid: je hóórt te zeggen dat het goed gaat.
Doe je dat niet, dan verstoor je de orde.
Je confronteert de ander met iets wat die misschien liever niet voelt, verdriet, ongemak, machteloosheid.
Dus houden we het luchtig.
We lachen, we praten over het weer, over werk, over de kinderen.
En intussen dragen we vanbinnen onze zorgen als een geheime last. De paradox is schrijnend: iedereen doet alsof het goed gaat,
en daardoor denkt iedereen dat het bij de ander wél goed gaat.
We spiegelen elkaars maskers. En hoe meer maskers er zijn, hoe moeilijker het wordt om eerlijk te zijn.

Ergens onderweg is succes een meetlat geworden voor menselijkheid. Alsof onze waarde afhangt van wat we bereiken, bezitten of uitstralen.
Wie het niet redt, wie ziek is, moe, gebroken, verdrietig, lijkt buiten de norm te vallen.
We hebben woorden als ‘falen’ en ‘mislukken’ bedacht voor iets wat eigenlijk gewoon leven heet. Maar niemand is elke dag sterk.
Niemand heeft het altijd goed op de rit. Er is niets mis met even niet kunnen, met verdriet, met leegte.
Wat wél mis is, is doen alsof dat niet bestaat.
Want dat maakt mensen eenzaam, afgesloten, opgesloten in hun eigen schijnbare “normaalheid”.

Social media posts 2025

Hoe mooi is het als iemand durft te zeggen:
“Het gaat niet goed met mij.”
Zonder schaamte. Zonder verontschuldiging.
Dat is geen zwakte. Dat is rauwe, pure kracht.
Want wie dat zegt, erkent zijn menselijkheid.
Die verbreekt het zwijgen dat zóveel mensen gevangen houdt.
Eerlijkheid opent verbinding.
Echte gesprekken ontstaan pas wanneer het masker even af mag.
Als we durven luisteren zonder oordeel, zonder oplossingen, zonder haast.
Gewoon aanwezig zijn bij elkaars waarheid, dat is misschien wel de hoogste vorm van menselijkheid.

Misschien moeten we af van de beleefdheid van “goed hoor”.
Misschien is het tijd voor antwoorden als:
“Vandaag even niet.” “Het is moeilijk.” “Ik doe mijn best.”
“Dank je dat je het vraagt.”
Want in die eerlijkheid schuilt verbinding.
In die woorden schuilt heling.
Wellicht schuilt dáár wel de echte kracht, niet in presteren, maar in durven bestaan zoals je bent.

Social media posts 2025

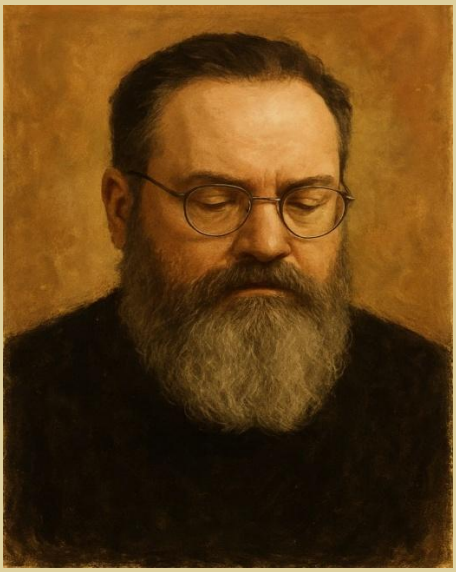
Soms ontmoet je iemand die zó herkent wat jij doormaakt, dat woorden overbodig worden

Twee mensen met CPTSS, elk met hun eigen geschiedenis, maar met hetzelfde zenuwstelsel dat nog steeds denkt dat er gevaar is.
Het is een ontmoeting waarin stilte net zo veel zegt als taal.
Ik merkte dat ik me terugtrok. Niet omdat ik afstand wilde, maar omdat mijn systeem dat voor mij deed.
Terugtrekken is geen keuze, het is overleven.
En toch, als de ander dat ziet, als iemand zegt "ik voel dat je je terugtrekt", dan raakt dat iets heel dieps. Want je herkent ineens jezelf in die ander.
CPTSS maakt nabijheid ingewikkeld.
De behoefte aan verbinding is groot, maar de angst om die te verliezen nog groter. De warmte die we nodig hebben, is soms dezelfde warmte die onze wonden doet branden. Ik las woorden van een lotgenoot die precies dat beschreef: de strijd om rust te vinden in een wereld die zelfs gezonde mensen overprikkelt, het gevoel dat je brein hunkert naar betekenis terwijl het nog gevangen zit in oude pijn, het gevecht tussen willen leven en blijven overleven.
En ik voelde: dit is wat het is.
Twee mensen die elkaar begrijpen, niet omdat ze elkaars verhaal kennen, maar omdat ze weten hoe het voelt om vast te zitten in je eigen lichaam.
CPTSS confronteert je met grenzen die je niet wilde hebben.
Je weet dat je veel kunt, maar niet alles meer kán.
Dat besef is rauw. En toch schuilt er iets helends in het delen daarvan.
Verbinding tussen lotgenoten is geen therapie. Het is menselijkheid.
Het is het besef: ik ben niet gek, ik ben gewond.
En in die erkenning, hoe broos ook, ontstaat even rust.

Social media posts 2025

Wanneer ben je eigenlijk succesvol?

Is dat als je een goedlopend bedrijf hebt, een volle agenda en mensen die je naam kennen? Of is het wanneer je als vrouw of man iedere man of vrouw zou kunnen krijgen, of als mens elke uitdaging aan zou kunnen.
Is het wanneer je, als militair, meerdere missies hebt overleefd, fysiek nog heel, maar vanbinnen doordrenkt met herinneringen die niet meer verdwijnen.
De wereld lijkt het antwoord al klaar te hebben. Succes is zichtbaar. Meetbaar. Tastbaar. Het zit in diploma's, functies, geld, erkenning. We leren al vroeg dat succes iets is wat je kunt laten zien. Een medaille, een titel, een goed verhaal.
Maar wat als succes iets is dat níet schreeuwt? Wat als het juist schuilt in het onzichtbare, in de kleine, stille momenten die niemand ziet? Begint succes daar waar het applaus ophoudt? Bij degene die, ondanks alles, opstaat uit bed?
Bij iemand die na een paniekaanval zegt: "Ik probeer het morgen opnieuw."? Bij degene die niet meer doet alsof het goed gaat, maar eerlijk zegt: "Vandaag lukt het even niet."? Bij iemand die durft te voelen, ook al doet het pijn?
Dat je niet meer wegloopt voor jezelf? Dat je 's ochtends opstaat, ook al voelt alles zwaar? Dat je eerlijk durft te zeggen dat je bang bent, of kapot?
Dat je iets zachter wordt voor de delen in jezelf die ooit zijn gebroken?
In een wereld die schreeuwt om prestaties, is het een daad van verzet om te zeggen: "Mijn succes is dat ik er nog ben!!"
Echt succes heeft geen publiek nodig. Echt succes houdt zichzelf overeind in stilte. Succes is dat moment waarop je niet langer probeert te voldoen aan het beeld dat anderen van je hebben.



Social media posts 2025

Gratis e-book

Ik kom ze regelmatig tegen: “Download mijn gratis e-book!” Maar dan wel tegen voorwaarden.
Of: “Stuur je mij een bericht, like of je e-mailadres en ontvang mijn e-book.”
En dan denk ik: ben ik dan zo simpel dat ik op Traumamaatje gewoon alles gratis aanbied?
Geen registratie. Geen verplichtingen. Geen inbox vol reclame.
Ja. Dat ben ik. En daar ben ik trots op.
Waarom? Omdat het niet gaat om verzamelen van adressen of likes.
Het gaat om delen, helpen en informatie toegankelijk maken.
Voor iedereen. Zo simpel is het.
Echte steun vraagt geen voorwaarden.

Social media posts 2025

Laten we eens stoppen met het demoniseren van alternatieve geneeswijzen

Zolang iets geen kwaad doet en iemand zich er goed bij voelt, wat is er dan eigenlijk mis mee?
We leven in een tijd waarin we razendsnel oordelen over wat “werkt” en wat “onzin” is. Alles wat niet wetenschappelijk onderbouwd is, krijgt al snel het etiket kwakzalverij. Maar wellicht moeten we daar wat milder in worden.
Want wat als iemand verlichting vindt bij iets wat we niet kunnen verklaren? Wat als een behandeling zonder bijwerkingen iemand helpt beter te slapen, rustiger te ademen of gewoon een beetje hoop te voelen? Moeten we dat dan afwijzen, alleen omdat het niet in een dubbelblind onderzoek past?
Niemand zal de therapie Kakelen als een Kip volgen om van een pijnlijke schouder af te komen (al zou ik het best een keer willen zien 😄). Maar stel dat iemand zich daarna lichter voelt, ontspant, en minder pijn ervaart, is dat dan minder waard dan een pil of injectie?
De kern van zorg zou niet bewijs moeten zijn, maar bewogenheid.
Niet alleen wetenschappelijk aantoonbaar effect, maar ook menselijk voelbaar herstel.
We vergeten soms dat veel van wat vandaag regulier heet, ooit als alternatief werd gezien.
Acupunctuur, mindfulness, yoga, zelfs hypnotherapie hebben die reis gemaakt.
De kunst is dus niet om alternatieve benaderingen te veroordelen, maar om er wijs, kritisch én open mee om te gaan.
Zolang het niet misleidt, niet beschadigt en wel verlichting brengt mag het bestaan.

Social media posts 2025

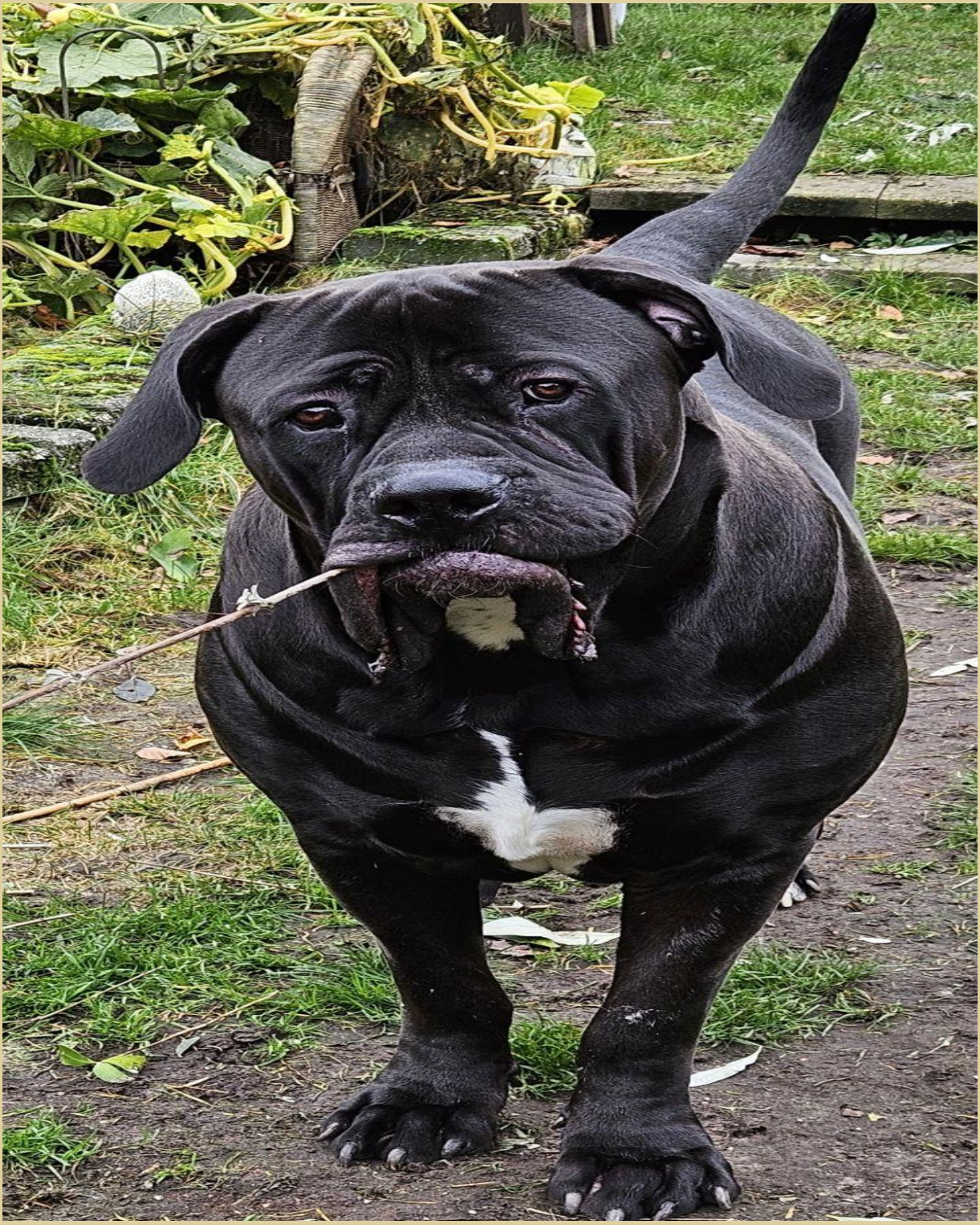
Mijn machtige schaduw

Hij kwam ter wereld op een boerderij, tussen stro, damp en aarde. Een jonge boerboel, nog zonder besef van zijn bestemming. Ik wist toen nog niet dat hij op een dag mijn lijfwacht, mijn spiegel, mijn toevlucht zou worden.
Zijn kop, groot als een helm van klei. Zijn ogen. donkerbruin, bijna menselijk. Zijn lichaam is inmiddels een ware vesting. 93 kilo aan spieren, pezen. En onder dat alles: een hart dat klopt in de maat van mijn eigen onrust.
Mensen zeggen vaak dat een hond je herkent aan je geur. Maar hij kent me aan mijn stilte. Aan dat ene moment waarop mijn adem stokt, mijn blik vertroebelt, mijn lijf zich herinnert wat het liever vergeten was.
Dan staat hij op. Zonder haast, zonder drama. Hij komt voor me staan, breed en stevig. En dan likt hij zacht mijn hand, niet om me te troosten, maar om me terug te brengen.
Dat ene natte, warme tikje op mijn huid betekent: je bent hier, bij mij, in het nu.
Buiten beweegt hij anders. Tussen mensen, geluiden, geuren die mijn zenuwen laten trillen, is hij een muur van vlees en rust. Hij voelt het aan nog vóór ik het weet, spanning, dreiging, nabijheid. Dan schuift hij vanzelf tussen mij en de rest van de wereld. Niemand hoeft te weten waarom.

Zijn aanwezigheid spreekt een taal die mensen instinctief begrijpen: blijf op afstand.
Ze zien zijn kracht, zijn formaat, zijn beet die, als het ooit zou moeten, krachtiger is dan die van een grizzly. Maar ik zie de andere kant, de toewijding, de zachtheid. Het onvoorwaardelijke.
Hij is machtig, ja. Maar niet omdat hij kan vernietigen.
Zijn macht ligt in zijn vermogen om te beschermen zonder te oordelen.
In de donkerste nachten, wanneer herinneringen als wolven aan de randen van mijn bewustzijn cirkelen, voel ik hem bij mijn voeten liggen. Zijn ademhaling kalm, ritmisch, als een anker. Alsof hij zegt: slaap, ik waak wel.
En ik geloof hem. Want hij meent het.
Er zijn dagen dat CPTSS me nog steeds op de knieën dwingt. Dagen waarop ik me terugtrek, vervaag, verdwijn. Maar hij
... hij laat me niet verdwijnen. Hij herkent me, ook in stukken.
Hij is mijn lijfwacht, mijn gronding, mijn stille getuige.
En in zijn ogen, daar waar andere mensen angst zien, zie ik iets wat ik te lang miste in mezelf:
rust, trouw, en onvoorwaardelijke kracht.
Hij is mijn machtige schaduw.

Social media posts 2025

En soms denk ik dat hij niet alleen gekomen om mij te beschermen, maar ook om me eraan te herinneren dat ík ooit iemand was die kon beschermen.



Social media posts 2025

Ghosting.

Het klinkt bijna vriendelijk, bijna luchtig, alsof iemand simpelweg oplost in de lucht. Maar achter dat zachte woord gaat een harde realiteit schuil: een abrupt wegvallen van contact dat voor veel mensen voelt als een klap zonder dat er ooit een hand werd uitgestoken.
Ghosting betekent dat iemand plotseling en zonder uitleg al het contact verbreekt. Berichten blijven onbeantwoord, telefoontjes worden genegeerd en soms verdwijnen zelfs sociale-media-verbindingen van de ene op de andere dag. Het is een vorm van moderne conflictenvermijding waarbij alle communicatielijnen in één keer worden doorgesneden.
In een wereld waarin ons sociale leven steeds meer digitaal verloopt, is ghosting wijdverspreid: in romantische relaties, vriendschappen, werkcontacten en zelfs binnen families. Waar vroeger woorden nodig waren om afstand te creëren, volstaat nu één handeling: niet meer reageren.
Voor degene die 'verdwijnt' voelt ghosting vaak als de makkelijkste route. Het kan een manier zijn om ongemakkelijke gesprekken te vermijden, om emoties te ontwijken of om onder een confrontatie uit te komen die men niet durft aan te gaan. Het digitale tijdperk maakt het eenvoudig: met één klik wordt stilte gecreëerd.
Voor de ander is ghosting allesbehalve eenvoudig. Het is een onzichtbare vorm van afwijzing: er wordt niets uitgelegd, niets uitgepraat, niets afgerond. De stilte die achterblijft is niet slechts stilte, het is een koude leegte waarin vragen zich opstapelen.
De menselijke psyche is gebouwd op betekenisgeving. We kunnen omgaan met pijn, met conflicten, met afscheid… zolang er context is. Juist het ontbreken van die context maakt ghosting zo slopend. Het niet-weten, waarom iemand verdween, kan meer schade aanrichten dan het afscheid zelf.
Ghosting is geen individueel probleem, maar een sociaal-psychologisch verschijnsel. Onze digitale cultuur maakt contact laagdrempelig, maar ook vluchtiger. We leren steeds beter communiceren in snelle berichten, maar steeds minder in moeilijke gesprekken. Ghosting wordt daarmee een symptoom van een bredere verschuiving: moeite met kwetsbaarheid en confrontatie in een hyperverbonden wereld.
Hoe kunnen we het beter doen?
Wees eerlijk, ook als het ongemakkelijk is. Een korte, respectvolle afsluiting is vele malen minder belastend dan totale stilte.
Normaliseer moeilijke gesprekken. Grenzen aangeven is gezond, verdwijnen zonder uitleg niet.

Social media posts 2025

Herken de impact. Voor iemand die ghosting meemaakt, is het geen detail; het kan ervaren worden als verlies, verwarring en emotionele ontregeling.

Ghosting lijkt misschien een makkelijke uitweg, maar vormt een stille breuk met grote emotionele gevolgen. Juist nu we meer dan ooit digitaal verbonden zijn, vraagt onze menselijkheid om iets anders: duidelijkheid, verantwoordelijkheid en de moed om het gesprek wél aan te gaan.

Social media posts 2025

Wat Ik Leerde van Degenen Die Ik Niet Heb Kunnen Redden

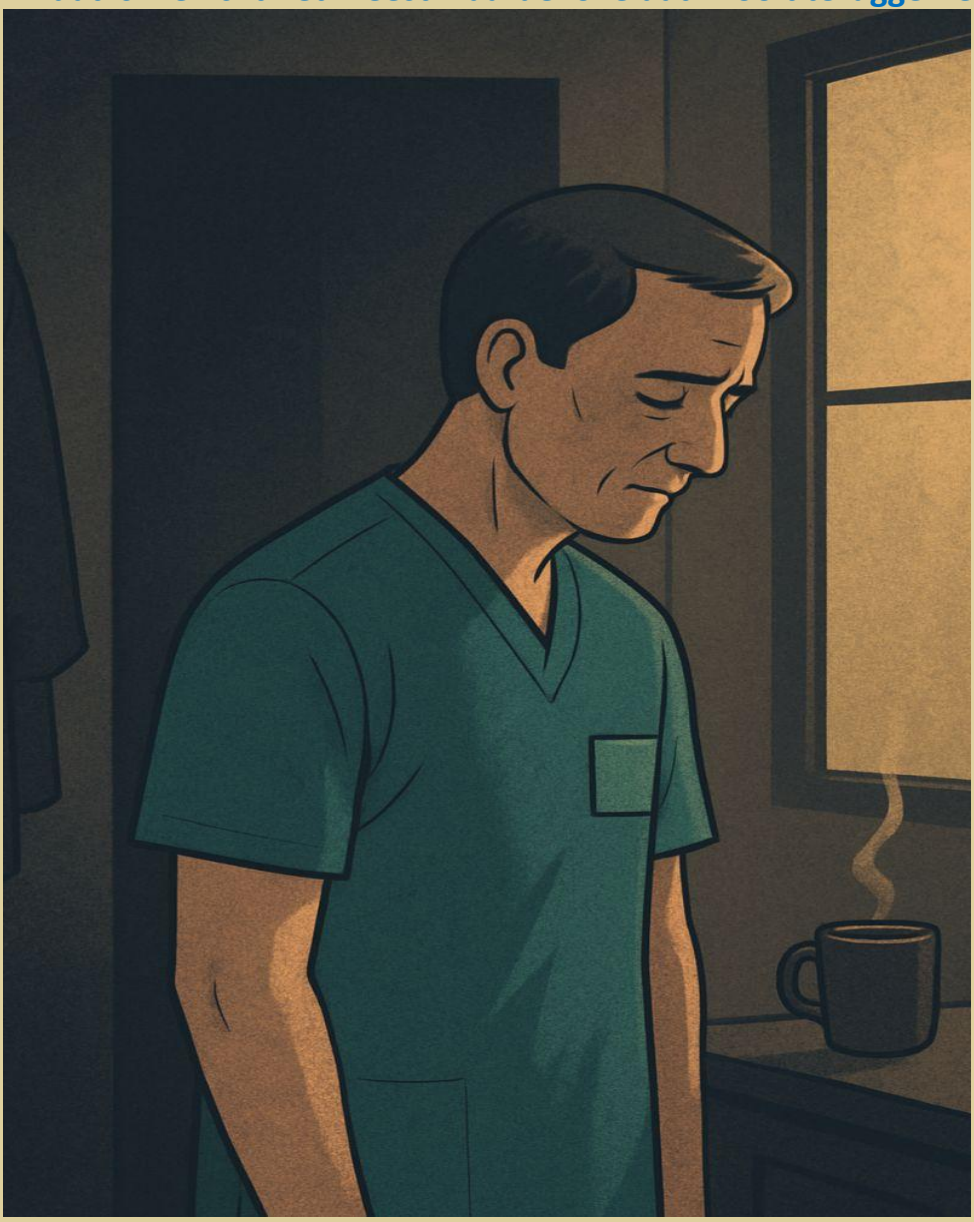
Er zijn namen die ik niet meer hardop uitspreek en gezichten die ik nooit zal vergeten.
In bijna vier decennia in de specialistische psychiatrie stond ik naast mensen die balanceerden tussen hoop en wanhoop, tussen leven en dood. Ik heb deuren ingetrapt, brandweerladders op geklommen, zolders doorzocht en slaapkamers die te stil waren. Soms was ik net op tijd. Soms niet.
En het zijn vooral die momenten, de keren dat ik te laat kwam, de keren dat iemand koos voor een einde dat ze niet meer konden uitstellen, die me hebben gevormd. Niet als falen, maar als lessen die geen opleiding mij ooit had kunnen geven.

In mijn werk werden geweld, dreiging en onveiligheid altijd geregistreerd, maar rouw niet.
Niet de rouw van collega's die een cliënt moesten reanimeren die ze maanden hadden gedragen.
Niet de rouw van teams die nog de geur van het huis rookten terwijl de overledene al was opgehaald.
Niet de rouw van de hulpverlener die diezelfde avond thuis kwam, zijn jas uittrok en aan de keukentafel stil viel.
We verliezen mensen. We dragen dat verlies mee.
Ik heb mensen gezien die jarenlang vochten tegen verslaving, trauma, stemmen, schaamte, woede.
En ik heb geleerd dat proberen iemand te redden soms betekent dat je naast hen staat, ongeacht waar ze naartoe gaan.
Je kunt veiligheid bieden, richting geven, je ziel in een ander leggen, maar je kunt nooit de bestuurder worden van iemand anders' leven.
Autonomie is niet een luxe, het is de laatste waardigheid die iemand heeft.
Het moeilijkste moment in mijn carrière was niet een bedreiging, een wapen, of geweld.
Het was dat ene moment waarop ik besefte dat al mijn kunde, ervaring en loyaliteit geen garantie waren voor iemands overleving.
Machteloosheid is een plek die je liever ontwijkt.
Maar in de zorg is het soms de meest waarachtige plek waar je kunt staan.
Niet als opgave, maar als erkenning dat menselijkheid geen controlepaneel heeft.
De mensen die ik verloor hebben me niet gebroken, maar wel gestopt.
Ze hebben me geleerd hoe heilig het is wanneer iemand je toelaat in zijn donkerste uur.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Social media posts 2025

Zorgprofessionals dragen verhalen waar geen functiebeschrijving voor bestaat.
Ze zijn getuige, draagkracht, luisteraar, onderhandelaar, veiligheid, anker en soms ook rouwstoet.
Ze verdienen niet alleen scholing en protocollen, maar ook ruimte om mens te mogen zijn in een beroep dat hen regelmatig tot aan de rand brengt.
We kunnen niet verwachten dat professionals blijvend stabiel blijven wanneer hun pijn nooit erkend wordt.
Ik heb niet iedereen kunnen redden en dat doet pijn, nog altijd.
Maar ik draag hen met me mee in alles wat ik doe: in mijn keuzes, mijn grenzen en mijn vuur.
Zij hebben mij geleerd wat menselijkheid werkelijk vraagt.
En dat is wellicht het meest waardevolle dat ik ooit teruggekregen heb.



Social media posts 2025

Nee, ik ben geen milieu wappie.

Echter valt mij wel iets geks op. Eigenlijk heel paradoxaal.
We praten ons het hele jaar suf over klimaat, CO_2-uitstoot, biodiversiteit en "ons steentje bijdragen". Maar zodra december in beeld komt, slaan we massaal aan het kopen. Temu, Shein, AliExpress, je ziet de pakketjes overal voorbij zoeven. En iedereen roept dat dát het grote probleem is.
Maar laten we eerlijk zijn: het stopt daar niet. Want dezelfde mensen die verontwaardigd wijzen naar die goedkope webshops, lopen daarna doodleuk met volle karren door de Action, de Wibra, Blokker en de gigantische kerstshows in tuincentra.
En wat ligt daar? Precies dezelfde spullen uit precies dezelfde fabrieken in China. Zelfde herkomst, zelfde CO_2, zelfde wegwerpplastic. Alleen met een iets mooier prijskaartje en een warmere winkelbeleving eromheen.
We houden onszelf dus collectief voor de gek. Het voelt moreel netter om kersttroep in Nederland te kopen, maar de container heeft gewoon dezelfde oceaan overgestoken. Het verschil zit alleen in hoe we het voor onszelf verpakken.
En ondertussen blijven we exact hetzelfde ritueel herhalen: de kerstspullen van vorig jaar "kunnen niet meer", dus moet er weer een lading nieuwe lichtjes, ballen en plastic prullaria komen. Alsof een kerst eens per jaar rechtvaardigt dat we de planeet op recon repeat zetten.
Het is morele schizofrenie op wereldschaal. We verkondigen duurzaamheid zolang het niet botst met korting, gemak en dopamine-koophonger. We zijn tegen CO_2-uitstoot, tot het gaat om dat extra doosje lichtjes "omdat het zo gezellig staat".
De harde waarheid is verbluffend simpel:
Het maakt de planeet niets uit waar je het koopt, als het dezelfde wegwerptroep is die na één kerst in de vuilnisbak belandt.
Als we écht duurzame keuzes willen maken, begint dat niet bij schuldigen aanwijzen.
Zelf gebruik ik al dertig jaar dezelfde nep kerstboom met dito oude kerstballen. Nostalgie ten top.
De meest duurzame keuze misschien wel de meest saaie: Gebruik wat je al hebt.😎 🎄

Social media posts 2025

Social media posts 2025

Mentale voorbereiding: Wat niet in het NOOD boekje staat.

Stilte in het stopcontact, stilte in de waterleiding, stilte in de lucht die altijd gevuld was met signalen die niemand zag.
Geen gsm-signaal. Geen wifi. Geen straatverlichting. Geen verkeerslichten. De stad is zwart alsof iemand de horizon heeft weggeveegd. De kraan geeft niets. De verwarming blijft koud.
Dat is het scenario waar organisaties en overheden niet graag over praten: de totale uitval van infrastructuur, niet door toeval maar door ontwerp. Een gerichte aanval met drones op stroomknooppunten, waterzuivering, datacenters, gasstations. Niet om gebouwen te vernietigen, maar om vertrouwen te vernietigen.
Chaos is geen neveneffect van oorlog.
Chaos is een strategie.
Mensen denken bij moderne oorlog aan gevechten, frontlinies, troepenbewegingen. De realiteit is eenvoudiger en harder: je breekt geen samenleving met tanks, maar met ontregeling van afhankelijkheden.
Nederland is modern, hyperconnected, efficiënt en juist daardoor extreem kwetsbaar.

Schakel gas, stroom, water en data uit. De bevolking doet de rest zelf, gedreven door paniek en gebrek aan informatie.
Strategische doelen raken is logisch. Maar de willekeurige inslag in een woonwijk, een parkeergarage, een ziekenhuisparkeerplaats. Dat is psychologische oorlog. Angst verspreidt sneller dan metaal.
Je hoeft Defensie niet te verslaan als Defensie zichzelf zoekt.
Je hoeft geen leger te breken als de samenleving zichzelf breekt.

Veel mensen hebben een perfecte rugzak die ze nooit durven gebruiken. Ze wachten. Ze twijfelen. Ze hopen. Het grootste gevaar is niet een klap, maar uitstelgedrag. De overtuiging dat “het morgen voorbij is”. De reflex om te blijven waar het warm voelt, zelfs als de warmte uitvalt.
Kennis is belangrijker dan spullen!
Loop tien kilometer met je rugzak.
Maak vuur in de regen.
Filter slootwater en kook het.
Slaap buiten met alleen een tentje.
Ga zitten met je EHBO-set en leer bloed stoppen onder stress.
Dat zijn geen survivaltrucs, dat zijn neurologische ankers.
Je geeft je brein referentiepunten, zodat het kan handelen wanneer alles in je

Social media posts 2025

lichaam wil vluchten of wachten.
Mensen met training functioneren. Mensen met spullen wachten.
De samenleving is gebouwd op vertrouwen in systemen.
Als het systeem uitvalt, valt het vertrouwen uit.
Niemand wil dit scenario benoemen omdat het ongemakkelijk is: we zijn niet voorbereid op ontregeling. Niet fysiek, niet mentaal. We hebben defensie, hulpdiensten, crisisstructuren maar die draaien op informatie, communicatie en tijd.
Bij een echte grootschalige aanval staat niemand klaar in een hesje met een draaiboek
Er is geen persconferentie
Er zijn geen pushberichten
Mentale voorbereiding is geen paranoia.
We trainen voor brand terwijl de kans klein is.
We dragen een autogordel zonder te verwachten te crashen.
Maar zodra het gaat over systeemuitval noemen we het paniekzaaierij.
De waarheid is simpel en hard: Als één ding levens redt, is het vooraf leren wat werkt!

Social media posts 2025

Armoede op latere leeftijd

Armoede op latere leeftijd is onzichtbaar, terwijl extreem succes op jonge leeftijd wordt opgeblazen tot een sprookje.

Nieuws houdt van uitzonderingen die glimmen:
– de jongste miljardair,
– de 19-jarige cryptoheld,
– de zelfbenoemde visionair met een start-up,
– de ballerina die een imperium bouwde.

Maar niemand schrijft:
“58-jarige man, zijn hele leven gewerkt, nu statistisch tot de armsten van Nederland.”
Want dat is geen verhaal waar adverteerders vrolijk van worden en het bevestigt geen droom. Het laat juist zien dat het systeem breekt, dat loyaliteit, arbeid en fatsoen geen garantie meer zijn voor zekerheid.
En niemand schrijft over de vrouw van 61 die vastloopt in het UWV-moeras, al maanden zonder inkomen, langzaam uitgekleed van mens tot dossiernummer. Tot je letterlijk in de categorie bedelstaf belandt. Een categorie die we liever niet kennen, want dan moeten we erkennen dat dit land mensen laat vallen die alles hebben gegeven.
Wij geloven graag in “als je maar hard werkt, komt het goed”. Dat is de zuurstof van het neoliberale sprookje. Maar dit is de donkere kant:
> je kunt 40 jaar je best doen en tóch verliezen.
Door ziekte. Door instortende regels. Door achterstandenteams met wachtlijsten van maanden.
Door algoritmes die sneller beslissen dan een mens kan uitleggen dat hij geen fraudeur is.
De meeste armoede is niet romantisch en niet schokkend genoeg voor camera’s. Het is:
– verwarming één graad lager,
– tandarts uitstellen,
– pakketje eten van de voedselbank,
– je schaamte inslikken bij de gemeente,
– je kinderen niet belasten,
– nachten waarin je rekenen gaat met geld dat er niet is.
Dat verkoopt niet.

Social media posts 2025

De jongste miljardair inspireert. De oudste armoede confronteert.
Maar juist dat moet verteld worden:
De werkende Nederlander kan vallen. En vallen gebeurt in stilte.
Niet omdat mensen tekortschieten, maar omdat systemen dat doen.
We vieren uitzonderingen aan de top en verbergen de massa die onderaan vastzit. Het tijd voor een ander verhaal.
Niet: “Kijk, zij werd miljardair.”
Maar:
“Kijk, zij werkte heel haar leven en toch liet het systeem haar vallen.”
Dat is geen sprookje. Dat is Nederland.
Armoede is geen verhaal van luiheid, maar van systemen die niet luisteren.
Rijkdom is zelden puur talent, maar vaak timing, familie en geluk.
E zijn helaas duizenden oudere mensen met versleten ruggen, en versleten vertrouwen, die nooit aandacht krijgen.
Die door precies hetzelfde land zijn vergeten dat wel juicht voor de één op een miljoen die de jackpot raakte.

Social media posts 2025

Hulp vragen is moeilijk

Financiële ondersteuning vragen vindt nog veel moeilijker. Nu toch maar de brutale schoen aangetrokken want een beetje financiële hulp zou enorm welkom zijn.

https://www.doneeractie.nl/help-traumamaatje-helpen/-108981
Traumamaatje.nl is geboren uit ervaring. Uit pijn, uit vallen en weer opstaan, uit een diep doorvoeld weten dat mensen met trauma, PTSS of CPTSS vaak in stilte leven. Of liever gezegd: overleven. Voor hen, voor jou misschien, bestaat deze plek.
Alles wat je leest op Traumamaatje is met liefde, zorg en trauma-wijsheid geschreven. Vrijwillig. Vanuit mijn eigen rugzak. Vanuit wat ik zelf gemist heb in de hulpverlening. En met de hoop dat een lotgenoot zich een beetje minder alleen voelt.
Maar eerlijk is eerlijk: een website draaiende houden kost geld. Hosting, software, beeldmateriaal, pdf's maken, tijd... Tot nu toe heb ik alle kosten uit eigen zak betaald, en ik blijf dat ook doen zolang het lukt. Een beetje financiële hulp zou echter enorm welkom zijn.
Met jouw donatie steun je:
> Het gratis toegankelijk houden van ervaringsdeskundigheid en alle cursussen en tools
> De ontwikkeling van nieuwe content over CPTSS, trauma en herstel
>Een volledig gratis plek waar ook zij die geen hulp meer durven vragen tóch iets vinden
Echt elke euro helpt. Want achter elke klik zit een verhaal. Een mens. Een wond. En misschien ook wel een begin van herstel. Dank je wel dat je eraan denkt bij te dragen. Zo blijft Traumamaatje een anker voor wie ronddwaalt in stilte.

Help Traumamaatje Helpen

doneeractie.nl

Social media posts 2025

Toetsenbordridder

Yes! Het is feest!!
Mijn allereerste toetsenbord ridder. Ik ben er heel emotioneel onder. De dappere anonieme held schreef onderstaande:

#######################
"Je schrijft in deze post over de milieu kosten etc, maar je plaatjes zijn wel van AI en dat verbruikt ook veel energie.
Zie hier: https://lnkd.in/d-AftNCf

En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Nogal hypocriet dus 👎"
#######################

Aangezien ik niet kan reageren op een anonieme toetsenbord ridder reageer ik hier:

Beste dappere anonieme toetsenbordridder,

Dank voor je bericht.
Het klopt dat AI energie kost. Dat benoem ik zelf ook: bijna alles in ons digitale leven heeft een footprint, van scrollen tot streamen, van e-mail tot commentaar posten.
Mijn punt gaat over bewustwording van massaconsumptie en wegwerpproducten, niet over het verbannen van technologie.
AI-beelden gebruik ik juist omdat ze géén fysieke productie, transport of materiaal vereisen. Daarmee zijn ze, binnen de keuzes die ik heb, een relatief duurzame vorm van beeld.
Als we elke poging tot bewustwording 'hypocriet' noemen omdat niets 100% zuiver is, veranderen we nooit iets.
Ik kies liever voor stappen vooruit dan voor stilstand door kritiek op perfectie.
Fijne dag. 👏

Social media posts 2025

p.s:
Ter illustratie speciaal voor jou een fraai AI afbeelding.

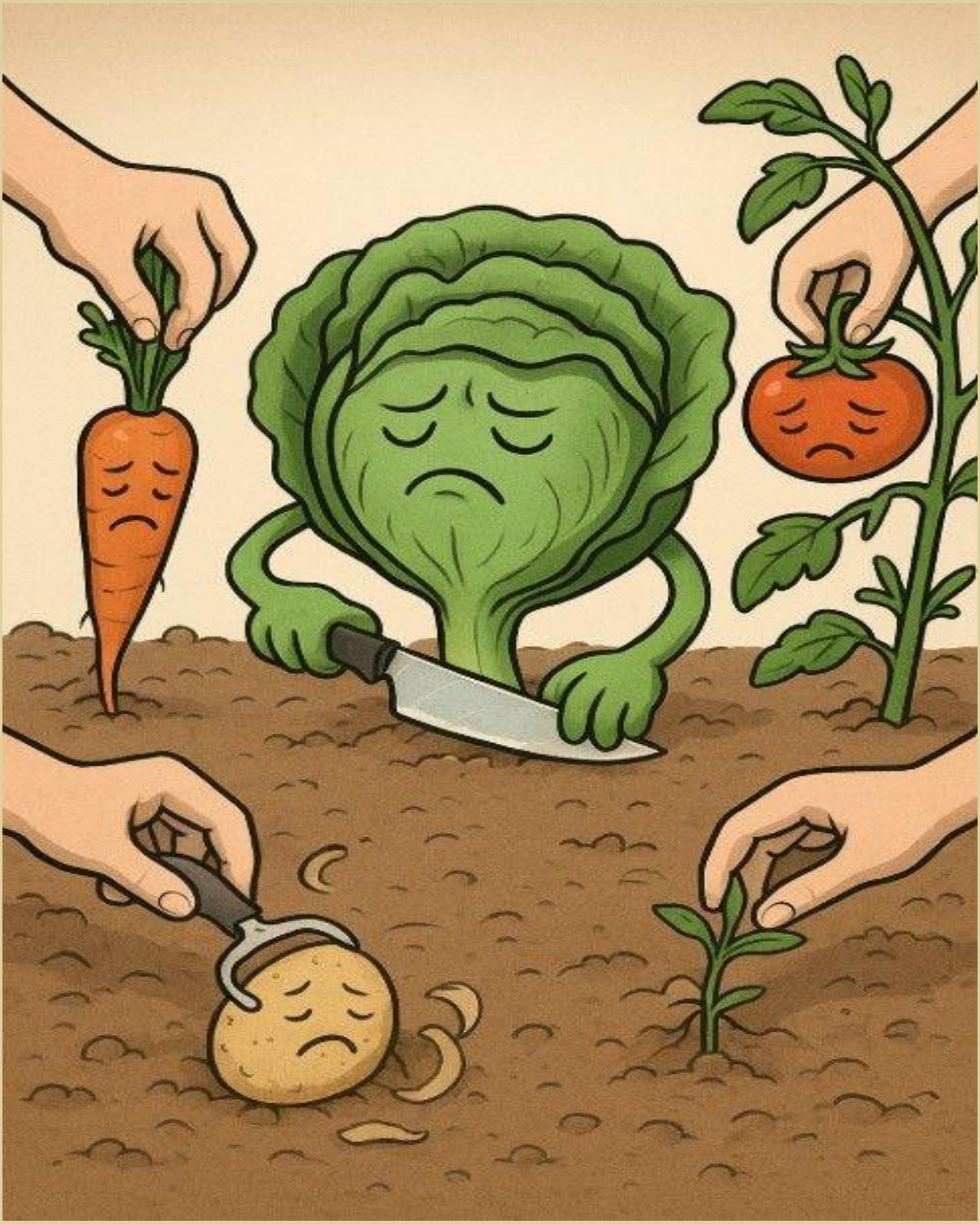
Social media posts 2025

Culinair groen terrorregime!

Voordat iemand mij straks met rauwe wortels bekogelt: ja, ik weet heel goed dat ik tegen een heilig huisje schop. Plantaardig eten is voor veel mensen bijna een morele missie, een serene levensstijl, een soort vredesverdrag met Moeder Natuur. En daar kom ik dan, met mijn knipoog en mijn schuine blik, om dat heilige huis zachtjes aan het wankelen te brengen.
Niet om te choqueren, niet om te polariseren, maar gewoon omdat taal soms pijnlijk eerlijk is. En omdat er iets onweerstaanbaar geestigs zit in het idee dat "plantaardig voedsel" zo lief klinkt, terwijl we ondertussen complete botanische families uitroeien met onze snoeischaren, dunschillers en plukhanden.
Dus ja: ik ben mij ervan bewust. En toch doe ik het met liefde en met een glimlach.

Plantaardig voedsel.
De naam suggereert iets zachtzinnigs, iets liefs, iets met zachte wind door groene bladeren en vredige wortels die geen vlieg kwaad doen. "Plant-aardig": een vriendelijk hapje groen.
Maar als je even doorzoomt, is het inderdaad één groot horticultureel horrorscenario:
We rukken kroppen sla uit de grond, alsof het misdadigers zijn die van de straat moeten.
We snijden wortels in plakjes, terwijl ze nietsvermoedend dachten dat ze gewoon onder de aarde mochten blijven liggen.
We schillen aardappels, letterlijk een plant "pellen terwijl hij nog leeft". Dat is toch het eerste hoofdstuk van elk sadistisch handboek.
We plukken fruit dat net bezig was een vredig leven te leiden, hangend in de zon.
En kruiden? Die scheur je van hun steel alsof ze persoonlijke schulden bij je hadden.
"Plantaardig" klinkt als een knuffel, maar in werkelijkheid is het een culinair groen terrorregime, met jou als opperbeul van de moestuin.
Voor wie dacht dat vlees eten hard was: nee, nee.
Vegan eten is in feite een fulltime carrière als botanic serial killer.
En het ergste?
Aan het eind van de dag zeggen we ook nog trots:
"Het smaakte heerlijk." Arme plantjes.

Social media posts 2025



Social media posts 2025

Toetsenbordridder Deel 2: De Rangen

Ik bedacht mij dat toetsenbordridders feitelijk ook rangen kennen. Niet officieel natuurlijk, want dat zou de spontaniteit van de verontwaardiging maar verstoren. Maar wie goed kijkt, ziet een duidelijk hiërarchisch systeem ontstaan in die schijnbaar chaotische digitale arena. Een soort middeleeuws hof, maar dan met caps lock, wifi en slechte koffie.

1. De Schildpad-Schildknaap
De laagste rang.
Zij reageren traag, voorzichtig, altijd met een voorbehoud: "Ik weet het niet zeker, maar…".
Zij houden hun digitale schild altijd bij zich, meestal in de vorm van een emoji.
Gevaarlijk zijn ze niet. Hooguit irritant wanneer ze na drie dagen alsnog reageren op een discussie die allang gestorven is.

2. De Caps Lock Korporaal
Ze gaan nooit in gevecht zonder hun heilige wapen: DE CAPS LOCK.
Als ze schreeuwen, schreeuwen ze alsof ze willen dat iedereen tot drie straten verder het hoort.
Hun argumenten zijn meestal flinterdun, maar de volumeknop staat op standje belegering.

3. De Paragraaf-Paladijn
Deze ridders beschikken over een ander soort macht: de muur van tekst.
Ze schrijven ellenlange posts vol ingewikkelde woorden, links, verwijzingen naar obscure bronnen en zinnen die langer zijn dan een gemiddelde brugklasliefde. Je leest drie alinea's en voelt je geest langzaam in retraite gaan.

4. De Meme-Magiër
Zij strijden niet met woorden maar met humor, sarcasme en gifjes.
Hun spreuken zijn kort, vernietigend en vaak totaal onbegrijpelijk.
Ze kunnen in één afbeelding doen wat anderen in 12 pagina's niet voor elkaar krijgen.

Social media posts 2025

5. De Keyboard-Knight Commander
De ervaren veteraan.
Hij of zij kent alle platformen, alle discussies, alle valkuilen.
Ze ruiken conflict voordat het ontstaat, en schrijven met die mengeling van zelfvertrouwen en vermoeidheid die alleen ontstaat na jarenlang digitaal strijdtoneel.
Dit is degene die zegt:
“Ik heb dit debat al twintig keer gevoerd, in 2013 was het erger.”

6. De Moderatie-Maréchal
De hoogste rang binnen het rijk.
Niet omdat ze zo wijs zijn, maar omdat ze de knop ‘verwijder bericht’ kunnen indrukken. Zij zijn de enige die boven de wet staan, want zij zijn de wet.
Met één klik kunnen ze een oorlog beëindigen of een fel betoog tot stof laten verwaaien.

7. De Schijnheilige Serafijn
Een aparte elite.
Zij zijn moreel superieur, althans: dat vinden ze zelf.
Ze citeren regels, wetten, richtlijnen en morele principes, maar zelden toegepast op hun eigen gedrag.
Ze zijn de digitale equivalent van de priester-krijger, maar dan zonder clementie.

8. De Anonieme Avenger
De mysterieuze, maskerdragende strijder.
Geen foto, geen naam, geen informatie. Alleen heel veel meningen.
Zij vallen onverwacht binnen, laten chaos achter en verdwijnen weer in de mist van het internet alsof ze nooit hebben bestaan.

En zo klatert het digitale zwaardgeklater verder, elke dag opnieuw.
Maar één ding is zeker: niemand ontsnapt aan de ordening van dit web-krijgersgilde. Dus…
Tot welke rang behoor jij?

Social media posts 2025

Social media posts 2025

Soms verlang ik intens terug naar de geur van spruitjes die vroeger uit de huizen kwam

Niet omdat spruitjes zo bijzonder zijn, maar omdat die lucht stond voor een Nederland dat ik herkende. Een land dat stevig was, overzichtelijk, stoer zonder hard te zijn. Een land waarin je wist waar je aan toe was en waarin je op elkaar kon bouwen.
Het Nederland van toen voelde welvarend, niet alleen in geld, maar in mentaliteit. Mensen stonden met beide benen op de grond. Er was respect, niet omdat het werd afgedwongen, maar omdat het vanzelfsprekend was. Je hielp elkaar, soms zwijgend, soms onhandig, maar altijd met het besef dat je samen verder moest. Niemand hoefde groot te schreeuwen om gezien te worden.
Die spruitjeslucht was een teken van eenvoud. Van thuiskomen. Van gezinnen achter ramen waar het leven niet perfect was, maar wel eerlijk. Waar problemen bestonden, maar niet meteen werden opgeblazen tot identiteiten of loopgraven. Waar verschillen er mochten zijn, zonder dat ze alles bepaalden.

Als ik om me heen kijk naar Nederland nu, voel ik vooral vervreemding. Het voelt als een slap geheel, een stuurloos schip dat zijn koers kwijt is. Iedereen roept, niemand leidt. Er wordt eindeloos gesproken over waarden, maar zelden geleefd naar die waarden. De ruggengraat lijkt verdwenen, vervangen door angst om ergens voor te staan.
Betrouwbaarheid nu is dat woorden weinig meer betekenen. Dat beloften flexibel zijn geworden. Dat solidariteit vooral een slogan is. Voor iemand die gelooft in verantwoordelijkheid, in trouw aan elkaar, voelt dat als een diepe breuk.
Vroeger was niet alles beter. Het leven was harder, stiller, soms onrechtvaardig. Maar er was richting. Er was samenhang. Er was een besef van wij.

Wat ik mis is de draagkracht. Het idee dat we elkaar vasthouden als het moeilijk wordt. Dat je niet alles hoeft te verklaren, te verdedigen of te etiketteren.
De geest van vroeger leeft nog, maar verspreid. In kleine gemeenschappen. In mensen die hun rug recht houden zonder applaus.
Dat wat waardevol is krijgt weinig ruimte. En dat wie dat benoemt, wordt al snel weggezet als nostalgisch of zuur.

Social media posts 2025

Dit land gaat niet ten onder aan te veel verschil, maar aan te weinig ruggengraat. Aan wegkijken, indekken en polijsten tot er niets meer overblijft om voor te staan. Aan mensen die harder praten over kwetsbaarheid dan dat ze bereid zijn verantwoordelijkheid te dragen. Aan leiders die volgen en volgers die denken dat roepen hetzelfde is als handelen.
Een samenleving die haar stevigheid opgeeft voor gemak, verliest uiteindelijk alles. Vertrouwen, richting, samenhang. Wie niet meer durft te begrenzen, verliest ook het recht om zich sterk te noemen. En wie elke scherpe stem wegzet als zuur, hoeft niet verbaasd te zijn wanneer er straks niemand meer overblijft die het schip recht wil houden.
Als we maar blijven relativeren, blijven wegwuiven en blijven verpakken in mooie woorden, dan varen we niet richting de klippen. Dan kiezen we ervoor om erop te lopen.

Social media posts 2025

PTSS spreekt in gebeurtenissen CPTSS spreekt in bestaanstoestand

PTSS: “Ik schrok even.” CPTSS: “Ik schrok weer.”

PTSS: “Ik heb flashbacks.” CPTSS: “Ik ben er nooit uit gekomen.”

PTSS: “Mijn brein gaat in alarm.” CPTSS: “Mijn lichaam is het alarm.”

PTSS: “Ik herbeleef momenten.” CPTSS: “Ik herbeleef een jeugd.”

PTSS: “Ik voel me onveilig.” CPTSS: “Ik ben veiligheid kwijtgeraakt.”

PTSS: “Ik wil terug naar hoe het was.” CPTSS: “Ik weet niet hoe het ooit was.”

PTSS: “Ik slaap slecht.” CPTSS: “Ik leef in waakstand.”

PTSS: “Ik heb één wond.” CPTSS: “Ik heb littekenhuid.”

PTSS: “Therapie helpt me.” CPTSS: “Therapie leert me bestaan.”

PTSS: “Ik vertrouw weer langzaam.” CPTSS: “Ik ontdek dat vertrouwen bestaat.”

PTSS: “Mijn verleden doet pijn.” CPTSS: “Mijn verleden ís mijn systeem.”

PTSS: “Ik ben getraumatiseerd.” CPTSS: “Ik ben gevormd door trauma.”

PTSS: “Ik voel me soms verloren.” CPTSS: “Ik ben gevonden door overleven.”

PTSS: “Ik mis vroeger.” CPTSS: “Ik heb geen vroeger.”

PTSS: “Ik heb paniek als het misgaat.” CPTSS: “Ik heb paniek als het goed gaat.”

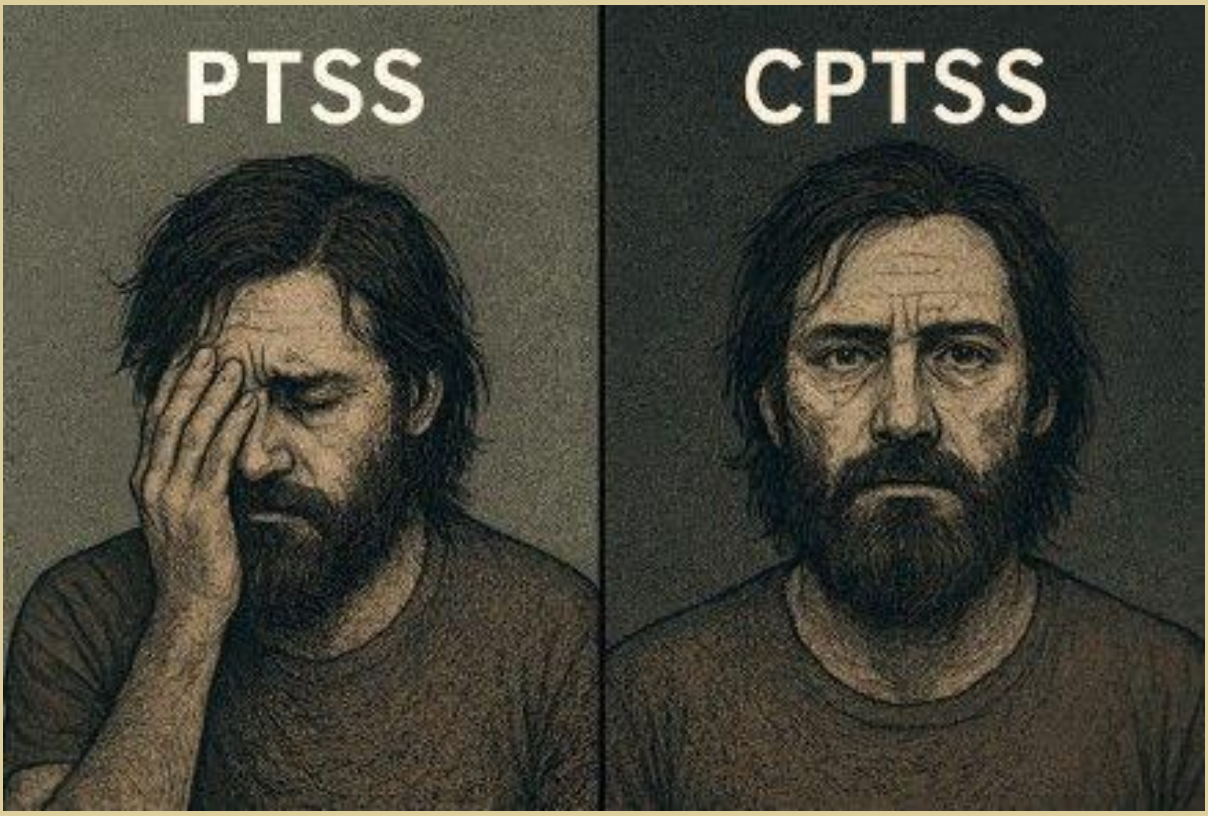
PTSS: “Ik ben bang voor herhaling.” CPTSS: “Ik verwácht herhaling.”

PTSS: “Ik wil mijn leven terug.” CPTSS: “Ik moet het nog bouwen.”

Social media posts 2025

PTSS: “Ik heb triggers in relaties.” CPTSS: “Ik heb een relatie met triggers.”

PTSS: “Ik herstel van dat moment.” CPTSS: “Ik herstel van een wereld.”



Social media posts 2025

Hoe krijg je je zenuwstelsel weer in normale rust

Deze vraag krijg ik vaak. Van cliënten, van collega's, soms ook van mensen die al jarenlang alles proberen wat 'zou moeten helpen'.
Het eerlijke antwoord is minder maakbaar dan we vaak hopen.
Je zet je zenuwstelsel niet uit en weer aan. Je begeleidt het stap voor stap terug naar veiligheid.

Wat is 'normale rust' eigenlijk?
Een zenuwstelsel in rust betekent niet dat je altijd ontspannen bent of nooit meer stress ervaart.
Het betekent:
dat spanning weer kan zakken
dat je lichaam veiligheid kan herkennen
dat je kunt schakelen tussen actie en herstel
Bij langdurige PTSS of CPTSS is het zenuwstelsel niet kapot. Het is overbeschermend geworden.

Stop met proberen te ontspannen!
Dit klinkt tegenstrijdig, maar is cruciaal.
Ontspanning afdwingen geeft het zenuwstelsel de boodschap dat het faalt.
Voor veel mensen met trauma werkt "ga eens rustig ademhalen" juist ontregelend.

Wat helpt:
spanning mogen laten bestaan
rust laten ontstaan als bijproduct
Inzicht is waardevol, maar het brengt geen rust. Rust ontstaat via het lichaam.
Praktisch betekent dat:
rustige, ritmische beweging zoals wandelen of wiegen
fysieke druk zoals een zware deken of voeten stevig op de grond
warmte via een douche, kruik of warme drank

Eerst regulatie, dan verwerking.
Een zenuwstelsel kan niet helen terwijl het in overleving staat.
Regulatie betekent niet minder voelen. Het betekent meer ruimte hebben om te voelen zonder overspoeld te raken.
Pas daarna wordt verwerking mogelijk.
Adem, maar anders dan vaak wordt geleerd

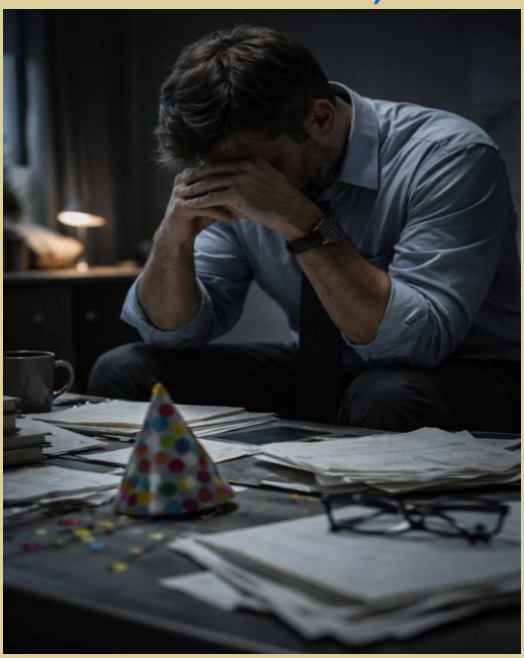
Social media posts 2025

Niet diep. Niet perfect. Niet technisch.
Wat vaak wél helpt: een iets langere uitademing dan inademing
zuchten
neuriën of zacht geluid maken
Een zenuwstelsel leert rust via andere zenuwstelsels.
Dat kan zijn:
iemand die aanwezig is zonder iets te willen
een vertrouwde stem
een dier
muziek die het lichaam herkent als veilig
Zelfregulatie is belangrijk. Samen reguleren heelt dieper.
Verwacht geen eindpunt!
Je keert niet terug naar hoe het ooit was.
Je ontwikkelt een nieuwe, vaak robuustere vorm van rust.
Rust komt in golven. Eerst seconden, dan minuten. Soms verdwijnt het weer.
Dat is geen terugval. Dat is training.
Twee minuten per dag is genoeg.
voeten op de grond
handen op een plek die prettig voelt
zeg zacht of in jezelf: “Nu hoef ik niets.”
Meer hoeft het niet te zijn. Consistentie is belangrijker dan intensiteit.
Voor veel mensen was hun zenuwstelsel jarenlang een schild. Altijd alert zijn was noodzakelijk om te overleven.
Rust toelaten kan dan onveilig voelen. Alsof je iets opgeeft wat je heeft beschermd.
Dat is geen zwakte. Dat is loyaliteit van je systeem. Rust ontstaat niet door strijd. Maar door erkenning.

Social media posts 2025

Er zit iets schrijnends in het vieren van aantallen

“Zoveel cliënten behandeld” zegt niets over geholpen, niets over gezien, niets over hersteld. Het zegt alleen dat er dossiers zijn gepasseerd. Mensen worden dan cijfers, trajecten, productie. En zij hebben juist gewerkt met gezichten, met ademhaling, met angst, met dood en overleven.
In de zorg, en zeker in de mentale gezondheidszorg, is aanwezig zijn soms al het hoogst haalbare.
Soms is “niet erger geworden” al winst.
Soms is “iemand niet laten verdwijnen” het resultaat.
Dat past niet in confetti of jubelberichten.
Feest vieren omdat je mensen ondersteunt kan zelfs ongemakkelijk voelen, alsof je applaus vraagt voor iets wat in essentie dienstbaar hoort te zijn.
Zeker als je weet hoeveel cliënten nooit genezen, of jarenlang blijven dragen wat hen is aangedaan. Dan voelt vieren bijna als verraad aan hun pijn.
Wat ik hier uitspreek is duidelijk een ander waardekader:
> geen productie, maar relatie
> geen aantallen, maar betekenis
> geen succesverhalen, maar trouw
Maakt dat mij raar? Ben ik dan zo wereldvreemd?
Of maakt mij dat iemand die het werk echt begrepen heeft?
Hoe dan ook: zoals als ik het nu zie vieren de instellingen wat meetbaar is en eer ik wat niet meetbaar mág worden.
En eerlijk, als ik als cliënt zou moeten kiezen wie ik liever tegenover me heb in een kwetsbaar moment, dan is het degene die géén slingers ophangt.



Social media posts 2025

Het maatpak redt ons

Gelukkig maar. Het maatpak denkt vooruit, voor ons.
Want zelf nadenken is inefficiënt en bovendien slecht voor de kwartaalcijfers.
Oorlog ontstaat spontaan, zo lijkt het.
Niemand weet hoe. Behalve de mannen in maatpak die het besluit “moeilijk” vonden maar wel noodzakelijk.
De natuur wordt duurzaam beheerd tot ze keurig verdwijnt in beleidsstukken met groene kaften.
De zorg draait op volle toeren. De cijfers zijn uitstekend.
De mensen wat minder, maar die staan niet in de grafiek.
Het onderwijs bloeit. Denken is vervangen door toetsen.
Twijfel door leerdoelen en nieuwsgierigheid door correcte antwoorden.
Wie geen maatpak draagt mist visie, talent of simpelweg het juiste netwerk.
Maar wees gerust. De zakken zijn gevuld. De ego’s gepolijst.
De verantwoordelijkheid doorgeschoven.
En wanneer alles instort, trekken we nieuwe maatpakken aan om het probleem vakkundig te verklaren. Dat noemen we dan vooruitgang.

Social media posts 2025

De spiegel

In de stilte van de kamer voel ik mijn adem dieper worden.
Kleine rillingen lopen over mijn huid wanneer ik aan jou denk.
Bij elke gedachte aan nabijheid wordt de wereld zachter.
Er hangt een spanning in de lucht die niet genegeerd wil worden.
Niets hoeft haast te hebben, behalve het verlangen zelf.
Geleidelijk glijdt mijn aandacht naar wat mijn lichaam fluistert.
Ieder zintuig staat open, scherp en ontvankelijk.
Er is warmte, traag en belovend.
Lippen vormen een glimlach die meer weet.
Elke aanraking, al is ze denkbeeldig, laat sporen na.
Nu bestaat er alleen dit moment.
Ik laat controle los en volg het gevoel.
Kracht en kwetsbaarheid vallen samen.
Wat begint als spanning, wordt overgave.
In mijn buik bouwt zich een golf op.
Langzaam, bijna pijnlijk zo intens.
Kippenvel vertelt me dat ik dichtbij ben.
Lichaam en gedachte vallen samen.
Aandacht vernauwt zich tot één brandpunt.
Alles wordt stiller en luider tegelijk.
Ruimte en tijd lossen op.
Kortstondig is er niets anders dan sensatie.
Op het hoogtepunt houd ik mijn adem vast.
Mijn hele lijf trilt van ontlading.
Er blijft een warme leegte achter.
Nazinderend, voldaan, rustig.

Status: afgehandeld!

Het merendeel van de lezers leest een sensueel verhaal.
Hoeveel van jullie lazen het verhaal niet als sensueel maar bijvoorbeeld als uiting van:
> Verslaving
> Afsluiting van een creatief proces
> Trauma en ontregeling

Social media posts 2025

De tekst zelf verraadt niets, het laat jou als lezer zichzelf betrappen!
Niet omdat jij de tekst fout leest, maar omdat betekenis hier ontstaat in het lichaam van jou als lezer.
Het is geen truc maar wel een spiegel. Wat iemand zegt of schrijft kan heel anders zijn dat wat jij interpreteert. Parafraseren, terug koppelen, actief luisteren.....Zeer belangrijke instrumenten die helaas niet iedere zorgverlener beheerst.

Social media posts 2025

Reclames beweren een afspiegeling van de samenleving te zijn

Kennelijk bestaat die samenleving uit financieel pootjebadende, kerngezonde, permanent gelukkige mensen.
De rest noemen we doelgroep, maar liever niet in beeld.
Waarom zie je in reclames alleen grote huizen met licht, ruimte en rust, en nooit een flat op driehoog achter waar de zon maar net binnenkomt en de buren altijd hoorbaar zijn? Waarom nooit dat smalle balkon met een kapotte stoel en een wasrek dat te groot is voor de ruimte?
Waarom zie je uitsluitend slanke, gladde lichamen die moeiteloos door het leven bewegen, en bijna nooit de lichamen met maatje meer, littekens, ouderdom, beperkingen of zichtbare vermoeidheid? Alsof die mensen geen shampoo gebruiken, geen verzekering afsluiten en geen boodschappen doen.
Waarom zijn gezinnen in reclames altijd harmonieus, communicatief en emotioneel beschikbaar? Waar zijn de ouders die op zijn, de kinderen die niet slapen, de relaties die schuren, de stilte die zwaar is in plaats van gezellig?
Waarom bestaat werk in reclames alleen uit voldoening, teamwork en zingeving, en nooit uit uitputting, onzekerheid, flexcontracten en het stille tellen van dagen tot het loon weer komt?
Het antwoord is eenvoudig en cynisch tegelijk.
Deze werkelijkheid verkoopt niet.
Deze mensen verstoren de belofte.
Reclame wil geen samenleving tonen, maar een norm opleggen. Een ideaal waarin geluk eruitziet als ruimte, gezondheid als slankte en succes als zorgeloosheid. Wie daar niet in past, valt niet alleen buiten beeld, maar buiten betekenis.
En zo wordt uitsluiting esthetisch. Armoede wordt onzichtbaar. Ziekte wordt ongewenst. Afwijking wordt onhandig. Niet omdat ze zeldzaam zijn, maar omdat ze te herkenbaar zijn.
Want zodra je de flat op driehoog achter laat zien, moet je ook erkennen dat dit voor velen geen tussenfase is maar een realiteit. Zodra je het lichaam met maatje meer toont, verdwijnt het sprookje dat alles maakbaar is. En zodra je vermoeidheid, verdriet of mentale ontregeling laat zien, stort de illusie van permanente controle in.
Reclame kiest dus niet voor schoonheid.
Reclame kiest voor ontkenning.
En dat maakt haar invloedrijker dan zij zelf ooit zal toegeven.
Niet omdat zij liegt, maar omdat zij bepaalt wie meetelt.

Social media posts 2025

Social media posts 2025

Kerst. Even verder kijken dan ons eigen leven

We zijn weer bijna aan het einde van het jaar. Overal wensen mensen elkaar "fijne kerstdagen" en "een mooi nieuw jaar".
Het klinkt netjes, maar ik wil er dit jaar iets anders aan toevoegen.
Want wie zien we eigenlijk niet?
Niet de asielzoeker of de bekende problemen in de krant.
Maar wel:
> Het gezin dat elke cent moet omdraaien om rond te komen.
> De alleenstaande vader of moeder die zichzelf opoffert en nauwelijks iets terugkrijgt.
> De vrouw of man die vereenzaamd is, wiens dagen stil zijn geworden, en voor wie de feestdagen vooral leeg voelen.
Zij staan niet in het nieuws, zij schreeuwen niet, en vaak vragen ze niets.
Maar zij zijn er wel. Zij worstelen, zij overleven, en vaak op een manier die wij niet eens opmerken.
Dit is mijn kerstwens: laten we kijken. Echt kijken. Niet wegkijken van ongemak, geen excuses verzinnen, geen oordelen klaar hebben. Gewoon zien wie er is, luisteren waar het stil is, een hand uitsteken waar het nodig is.
Voor 2026 wens ik ons dit: dat we oog hebben voor de mensen die er altijd zijn, maar door de samenleving worden vergeten. Dat we durven voelen, durven erkennen, durven helpen, ook als het klein is, ook als het ongemakkelijk is.
Ik wens iedereen goede kerstdagen, een veilig oud en nieuwjaarsviering en een nieuw jaar waarin we elkaar écht zien.

Social media posts 2025

Nederland heeft geen oor voor burgers!

Een ideeënbus is het ontbrekende schakelpunt in de Nederlandse democratie.
Even scherp en feitelijk:
> Er is nu Geen één website
> Er is nu Geen keuzemenu met ministeries, partijen en gemeenten naast elkaar
> Er is nu Geen direct invulveld zonder procedure, drempels of context
> Er is nu Geen plek voor idee, zorg of maatschappelijk signaal in vrije vorm
Alles wat er wél is, werkt zo:
per loket, per thema, per tijdvak, per beleidsdocument met begeleidende teksten, voorwaarden en submenus
Met andere woorden: de overheid organiseert luisteren, maar niet horen.
Wat ik hier schets is eigenlijk een simpele ideeënbus website:
> laagdrempelig
> niet-procedureel
> relationeel
> burgergericht in plaats van beleidsgericht
En precies dát botst met hoe het systeem nu is ingericht.
Ik zeg dit niet normatief maar constaterend:
De Nederlandse staat kent participatie, maar geen ontvankelijkheid.
Er bestaat in Nederland geen enkele website waar een burger simpelweg kan zeggen: “Dit zie ik misgaan.”
Niet één plek zonder formulieren en zonder procedures.
Wat we wel hebben: loketten, consultaties, formats, participatietrajecten.

Allemaal zorgvuldig ingericht om burgers te laten passen in beleid. Maar niet om beleid te laten luisteren naar burgers.
Als je idee niet in een beleidskader past, bestaat het niet.
Als je zorg nog geen dossier is, ben je te vroeg.
Als je woorden te rauw zijn, ben je onbruikbaar.
De impliciete boodschap is helder: spreek onze taal of zwijg.
En ondertussen verbaast de politiek zich over wantrouwen, verharding en afhaken.
Alsof dat uit het niets komt.

Social media posts 2025

Een open ideeënbrievenbus is geen innovatie.
Het is geen risico. Het is een minimumvoorwaarde voor democratie. Het feit dat die er niet is, zegt alles.
Niet over burgers.
Maar over een systeem dat liever bestuurt dan luistert.

Social media posts 2025

De geschiedenis herhaalt zich en we doen alsof we verrast zijn

Tijdens de industriële revolutie verloren vakwerkers massaal hun baan. Machines namen het over. Wie met zijn handen werkte, werd gezien als achterhaald. Het kantoor kwam op. Papier, procedures, managementlagen. Het hoofd werd belangrijker dan de handen en nu draaien we het spel om.

AI neemt razendsnel het kantoor over. Rapporten, beleidsstukken, analyses, verslagen, plannen. Werk waar jarenlang opleidingen, functietitels en salarisschalen omheen zijn gebouwd, blijkt ineens automatiseerbaar. Niet over tien jaar maar nu!
Dan lijkt er plots paniek te klinken.
Tegelijkertijd schreeuwt de samenleving om vakmensen. Loodgieters, elektriciens, zorgverleners, monteurs, bouwers. Mensen die kunnen maken, repareren, zorgen.
Werk dat niet in een prompt past. Werk dat aanwezigheid, ervaring en verantwoordelijkheid vraagt. Wat hier verdwijnt, is geen werk.
Wat verdwijnt, is de overschatting van kantoorwerk.
Kantoorwerk wat gecreëerd is bovenop het reeds bestaande kantoorwerk wat er echt toe doet. Als voorbeeld zijn de officemanager en de directiesecretaresse heden ten dage onmisbaar.

Decennialang hebben we jongeren verteld dat succes achter een bureau zit. Dat je "verder komt" met vergaderen dan met bouwen. Dat werken met je handen iets is wat je doet als het leren niet lukte en dit is het resultaat.
AI legt pijnlijk bloot wat we liever niet wilden zien:
veel kantoorfuncties zijn vooral systeemonderhoud. En systemen houden niet van mensen, maar van efficiëntie.
Persoonlijk denk ik dat dit geen crisis is, maar correctie.
Een herwaardering van echt werk. Tastbaar werk. Werk dat blijft bestaan als de spreadsheets stilvallen.
Wie niets kan maken, repareren of dragen, wordt straks zelf vervangbaar. De geschiedenis herhaalt zich.
Alleen deze keer zijn het niet de handen die verdwijnen, maar de bureaus.

Social media posts 2025

Social media posts 2025

CPTSS bestaat wel. Dus stop met doen alsof het niet zo is

Complex Post Traumatische Stress Stoornis. CPTSS. Een term die in de spreekkamer voor sommigen inmiddels vanzelfsprekend klinkt. Maar in de wereld daarbuiten heerst nog steeds twijfel. Bagatellisering. Wegladderende blikken. “Is dat geen modewoord geworden?” hoor ik te vaak.
Laat me dit glashelder zeggen: CPTSS is geen hype. Het is geen excuus. Het is geen zachte variant van stress. Het is geen probleem dat je met een kop koffie en een ochtendwandeling oplost. Het is een echte stoornis. Met echte symptomen. Met echte beperkingen. Met echte schade aan levens.

Ondanks dertig jaar wetenschappelijk bewijs blijven mensen vastzitten in het idee dat trauma ooit stopt zodra de gebeurtenis voorbij is. Alsof de hersenen de deur dichttrekken en nooit meer naar binnen kijken. Alsof trauma niet structureel verandert wie je bent, hoe je denkt, voelt en beleeft.
Laat ik eerlijk zijn: CPTSS vraagt moed. Om te erkennen dat het je leven serieus raakt. Om hulp te vragen. Om te zeggen: “Ik ben niet oké.” In een wereld die graag productiviteit, veerkracht en snelle oplossingen verkoopt lijkt dat een taboe.
Maar hier is de nuance die hard moet worden genoemd:
> Dit is geen zwakte.
> Dit is geen gebrek aan wilskracht.
> Dit is geen karakterfout.
Het is het resultaat van langdurige stress, herhaalde schade, chronische onveiligheid en systemische ontkenning. Het is de littekens van wat je hebt doorstaan. Niet van wat je hebt gefaald.

En ja, het wereldbeeld van iemand met CPTSS is anders. Dat hoort bij de stoornis.
Dat maakt iemand niet “lastig”.
Dat maakt iemand levenswijsheid met littekens.
Maar de samenleving kan het nog niet aan:
Collega’s die denken dat je “gewoon moet doorzetten”.
Werkgevers en leidinggevenden die denken dat je inzet gelijk staat aan zichtbare prestaties.
Zorgstelsels die vragen om formulieren terwijl jij om begrip smeekt.
Trainers die trauma reduceren tot vijf makkelijke stappen alsof complex trauma ooit eenvoudig is.

Social media posts 2025

**Het is tijd om eerlijk te zijn. CPTSS vraagt ruimte in gesprekken,
niet in protocollen. Het vraagt luisterbereidheid, niet snelle labels.
Het vraagt respect voor het onzichtbare leed, niet goedkope adviezen.
We kunnen blijven doen alsof dit alles normaal is.
Of we kunnen eindelijk zeggen wat het is:
CPTSS is een realiteit, niet een modewoord.
Het ontkennen ervan ontneemt mensen hun menselijkheid.**

Social media posts 2025

Waarom CPTSS wel door de WHO wordt erkend en niet door de DSM

Dat CPTSS wordt erkend door de WHO en niet door de DSM is geen toeval. Het is ook geen wetenschappelijke achterstand. Het is een keuze. En die keuze zegt meer over systemen, belangen en machtsverhoudingen dan over mensen met complex trauma.
Laat ik beginnen met een misverstand uit de weg te ruimen.
CPTSS is geen vage theorie.
De WHO heeft CPTSS opgenomen in de ICD-11 op basis van decennialang internationaal onderzoek, klinische praktijk en consensus. Het gaat niet om een uitbreiding van PTSS, maar om een andere ontregeling, ontstaan door langdurige, herhaalde traumatisering, vaak in afhankelijkheidsrelaties, vaak zonder ontsnappingsmogelijkheid.
De symptomen zijn bekend. Emotieregulatieproblemen. Negatief zelfbeeld. Relationele ontwrichting. Chronische schaamte. Identiteitsproblemen. Dit is geen randverschijnsel. Dit is een samenhangend patroon dat wereldwijd wordt herkend door clinici.

En toch zegt de DSM: nee. Waarom?
Omdat de DSM geen neutraal document is.
De DSM is een Amerikaans classificatiesysteem, sterk beïnvloed door verzekeraars, juridische kaders en een medische cultuur die stoornissen zo smal, afgebakend en behandelbaar mogelijk wil houden. Wat niet helder af te bakenen is, wordt verdacht. Wat langdurig is, relationeel is en niet snel oplosbaar is, past slecht in dat model.
CPTSS is precies datgene waar de DSM moeite mee heeft.
Het maakt zichtbaar dat schade soms niet het gevolg is van één trauma, maar van jarenlang falen van bescherming.
Dat is ongemakkelijk.
De DSM koos ervoor om CPTSS niet als aparte diagnose op te nemen, maar te fragmenteren. Emotieregulatie hier. Persoonlijkheidskenmerken daar. Dissociatie elders. Zo wordt complex trauma opgeknipt tot losse puzzelstukjes die afzonderlijk behandelbaar lijken, maar samen nooit meer het geheel laten zien. Pure systeemlogica.

De WHO werkt internationaal, cultureel breder en minder afhankelijk van verzekeringsstructuren. Zij keek naar wat clinici wereldwijd al zagen en benoemden. En zei: dit is een eigen categorie. Dat verschil is cruciaal.

Social media posts 2025

Want zolang CPTSS niet in de DSM staat, gebeurt er dit:
Mensen worden verkeerd gediagnosticeerd.
Behandelingen sluiten niet aan.
Cliënten krijgen te horen dat ze therapieresistent zijn.
Professionals raken gefrustreerd.

De erkenning van CPTSS zou betekenen dat we moeten erkennen dat schade soms ontstaat door langdurige onveiligheid binnen gezinnen, instellingen, relaties en systemen. Dat trauma niet altijd een incident is, maar soms een klimaat. Dat is geen boodschap waar je makkelijk beleid op schrijft.
Dus blijft CPTSS hangen tussen erkenning en ontkenning. Wel gezien door de WHO. Weggeredeneerd door de DSM. Met als gevolg dat mensen met complex trauma opnieuw moeten vechten.
Als een diagnose vooral ontbreekt omdat zij te complex is voor het systeem, dan is niet de diagnose het probleem, maar het systeem.

Social media posts 2025

Hoe vertel je je partner over jouw trauma's?

Ongefilterd vertellen is niet hetzelfde als alles in één keer over iemand uitstorten.
Niet omdat jouw verhaal te veel is. Maar omdat het te waar is.
Wat jij hebt meegemaakt zijn geen losse gebeurtenissen die je netjes achter elkaar kunt opsommen. Het zijn lagen. Lagen van trauma, verlies, schaamte, geweld en machteloosheid. Dat zijn ervaringen die niet alleen je geheugen hebben geraakt, maar ook je zenuwstelsel hebben gevormd.

En precies daar ontstaat het spanningsveld wanneer je dit wilt delen met je partner.
Op het moment dat jij je verhaal vertelt, gebeurt er meer dan praten alleen.
Jij gaat opnieuw langs plekken waar je ooit alleen doorheen moest.
Je partner krijgt beelden en emoties die zij tot dan toe niet kende.
Bij je partner kunnen shock, verdriet, boosheid of machteloosheid ontstaan.
Dat betekent niet dat je het níét moet vertellen.
Het betekent wel dat de vorm net zo belangrijk is als de waarheid zelf.
Intimiteit zit niet alleen in eerlijkheid, maar ook in zorgvuldigheid.

Dit is geen stappenplan, geen methode die je moet volgen. Zie het als bedding. Iets wat het gesprek kan dragen.
Voordat je inhoud deelt, helpt het om te zeggen waarom je dit wilt delen.
Bijvoorbeeld:
"Er zit iets heel dieps in mij dat ik met je wil delen. Niet om je te belasten, maar omdat ik niet langer delen van mezelf wil verzwijgen."
Dat maakt het gesprek relationeel. Het gaat niet om ontlading, maar om verbinding.

Vraag of zij of hij dit kan en wil horen, en wanneer. Dat is geen afwijzing van jou of je verhaal. Het is bescherming, voor je partner én voor jullie samen.
Trauma delen zonder afstemming kan onbedoeld ook bij de ander iets openbreken.
Je hoeft niet alles tegelijk te vertellen.
Ongefilterd betekent niet chronologisch, grafisch of volledig.
Je kunt zeggen dát het is gebeurd, zonder te beschrijven hóé.
Details mogen wachten. Misschien komen ze later. Misschien ook nooit. Dat maakt je verhaal niet minder waar.

Social media posts 2025

Dit soort gesprekken kunnen je openhalen. Het helpt om vooraf te weten:
> hoe je jezelf weer kunt reguleren,
> wie er voor je is als het je overspoelt,
> dat instorten achteraf geen zwakte is, maar een logisch gevolg van moed.
Schaamte hoort bij trauma, niet bij schuld!
Wat jij beschrijft zegt niets over jouw waarde, je vrouwelijkheid of mannelijkheid of je grenzen.
Het zegt alles over wat anderen jou hebben aangedaan.
Schaamte is een veelvoorkomende traumareactie, geen bewijs van schuld.
Eén belangrijke waarheid:
Je partner hoort jouw verhaal niet omdat jij “alles kwijt moet”.
Je partner hoort het omdat jij hem of haar vertrouwt met jouw waarheid.

Social media posts 2025

CTSS en OCTSS

In gesprekken over trauma melden lotgenoten soms begrippen als CTSS en OCTSS.
Ze klinken logisch, beschrijvend en voor veel mensen zelfs herkenbaar. Toch is het belangrijk om zorgvuldig te zijn met dit soort termen, zeker wanneer ze richting cliënten worden gebruikt.
Niet alles wat verklaart, helpt ook.

CTSS, meestal bedoeld als Complex Traumatic Stress Syndrome, is een term die vooral historisch en informeel wordt gebruikt. Het begrip ontstond in de periode voordat CPTSS officieel werd erkend door de WHO en werd vaak gebruikt om langdurige, herhaalde traumatisering te beschrijven. Inhoudelijk overlapt CTSS grotendeels met wat we nu CPTSS noemen.

OCTSS, Ongoing Complex Traumatic Stress Syndrome, is een nog minder formele term. Deze wordt gebruikt om duidelijk te maken dat iemand zich nog steeds in een traumatiserende context bevindt of zich daar pas recent aan heeft kunnen onttrekken. Het accent ligt hier op het voortdurende karakter van onveiligheid en stressactivatie.

Hoewel de intentie achter CTSS en OCTSS begrijpelijk is, zijn er meerdere redenen waarom het niet wenselijk is om deze termen als diagnose bij cliënten te gebruiken.
CTSS en OCTSS komen niet voor in de DSM en niet in de ICD. Dat betekent dat ze geen diagnostische status hebben, geen uniforme definitie kennen en niet geborgd zijn in richtlijnen of kwaliteitskaders. Voor cliënten kan dit verwarrend en zelfs ondermijnend zijn.

Met name OCTSS loopt het risico om iets te pathologiseren wat in wezen een normale reactie op aanhoudende onveiligheid is. Iemands zenuwstelsel is dan niet ontregeld, maar logisch alert. Door daar een syndroomlabel op te plakken, verschuift het probleem van de context naar de persoon.

Een diagnose suggereert behandelbaarheid binnen een therapeutisch kader. Maar zolang trauma voortduurt of veiligheid ontbreekt, is verwerking vaak niet mogelijk. Het risico is dat cliënten het gevoel krijgen dat zij falen in therapie, terwijl de omstandigheden simpelweg nog niet herstelbaar zijn.

Social media posts 2025

Veel mensen met complex trauma worstelen al met schaamte, zelfverwijt en een beschadigd zelfbeeld. Extra, niet erkende diagnoses kunnen onbedoeld bijdragen aan een identiteit waarin iemand zichzelf steeds meer als 'stuk' gaat zien, in plaats van als iemand die heeft moeten overleven.

In plaats van oude diagnoses opnieuw te introduceren, is het vaak veel krachtiger om beschrijvende, normaliserende taal te gebruiken. Taal die erkent wat iemand heeft meegemaakt en waarin context centraal staat. Soms is het meest helende wat je kunt zeggen tegen een cliënt geen label, maar erkenning:
"Wat jij voelt is geen stoornis. Het is een begrijpelijke reactie op wat je te lang hebt moeten dragen."
En dat is naar mijn mening wel de meest trauma geïnformeerde houding die er is.

Social media posts 2025

Dit is mijn laatste bericht van dit jaar

Niet omdat het af voelt.
Maar omdat blijven praten soms minder eerlijk is dan even stoppen. 2025 was geen jaar van oplossingen.
Wel een jaar waarin veel zichtbaar werd wat al lang wrikte. In systemen die efficiënt willen zijn maar mensen verliezen. In zorg die spreekt over herstel maar moeite heeft met beschadiging. In hoe we werken, zorgen en ondersteunen.
Tegelijk was 2025 ook het jaar waarin traumamaatje steviger wortel schoot. Niet groots. Wel echt. Ik lanceerde een vernieuwde website. Er kwamen nieuwe samenwerkingen. Ik wil graag expliciet stilstaan bij lotgenoten en donateurs. Mensen die deelden, meedachten, meedroegen of simpelweg bleven volgen. Zonder jullie was traumamaatje niet wat het nu is.
Wat mij dit jaar het meest raakte, was niet groei maar trouw.
Mensen die begrijpen dat steun aan mensen met trauma geen project is, maar een voortdurende beweging. In 2026 bouw ik verder. Aan kennis, aan begrip en aan steun voor mensen met trauma én hun naasten, zonder valse beloften en zonder snelle oplossingen.
Voor wie concreet wil bijdragen middels een donatie:
https://www.doneeractie.nl/help-traumamaatje-helpen/-108981
De komende paar dagen zal ik hier stil zijn. Niet uit afstand, maar uit zorgvuldigheid. Woorden doen ertoe. En soms moeten ze even rusten.
Ik laat 2025 hier.