

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN



Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

Uitspraken over CPTSS, ontleed

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

Voorwoord

Iedereen met Complexe Posttraumatische Stressstoornis (CPTSS) kent ze: de zinnen die goedbedoeld lijken, maar bij aankomst iets kapotmaken. De opmerking van een collega, een schoonmoeder, een dokter of een vriendin op Facebook. Zinnen die klinken als hulp, maar voelen als een klap.

Dit boek zet die uitspraken naast elkaar. Niet om mensen belachelijk te maken, want de meesten bedoelen het niet kwaad. Ze weten simpelweg niet wat er in het lichaam en brein van iemand met CPTSS gebeurt. Dit boek legt dat uit. Per uitspraak vertel ik wat er echt aan de hand is, wat die uitspraak met iemand doet, en wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen.

Het is bedoeld voor twee soorten lezers tegelijk. Voor mensen met CPTSS, als bevestiging: nee, je verbeeldt het je niet, en nee, je bent niet te gevoelig. En voor de mensen om hen heen, als opening naar meer begrip.

Complexe PTSS ontstaat niet door één schokkende gebeurtenis, maar door langdurige, herhaalde blootstelling aan onveiligheid, vaak in de kindertijd en vaak door iemand van wie je afhankelijk was. Verwaarlozing, mishandeling, een voortdurend onvoorspelbare of onveilige thuissituatie. Waar klassieke PTSS vaak beelden en herbelevingen van één gebeurtenis geeft, brengt CPTSS iets fundamenteelers met zich mee: een zenuwstelsel dat is opgebouwd rond overleven, een zelfbeeld dat doordrenkt is van schaamte, en grote moeite met het reguleren van emoties en relaties.

Het is geen kwestie van “te gevoelig zijn” of “het verleden niet kunnen loslaten”. Het is een lichaam en brein die, vaak jarenlang, hebben moeten leren dat de wereld gevaarlijk is, en die dat nog steeds geloven, ook als het gevaar allang voorbij is.

Elk hoofdstuk behandelt een levensgebied: werk, relaties, familie, vriendschap, hulpverlening, sociale media, de dingen die je tegen jezelf zegt, en het lichaam. Per uitspraak vind je vijf onderdelen:

- **De uitspraak.** Precies zoals hij klinkt, met de toon erin.
- **Waarom mensen dit zeggen.** Meestal onwetendheid, soms ongemak, zelden kwade wil.
- **De realiteit.** Wat er neurobiologisch en psychologisch daadwerkelijk gebeurt.
- **Wat het doet.** De impact op iemand met CPTSS die dit hoort.
- **Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen.**

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 1: WERK EN COLLEGA'S

De werkvloer is een plek vol prikkels: deadlines, hiërarchie, sociale dynamiek, en weinig ruimte om je even terug te trekken als je systeem overbelast raakt. Voor iemand met CPTSS is werk vaak een dagelijkse krachttoer, onzichtbaar voor collega's die alleen het eindresultaat zien.

“Je bent gewoon niet stressbestendig”

De uitspraak. Na een moeilijk gesprek met een leidinggevende trek je je terug, of reageer je feller dan de situatie rechtvaardigt. Een collega concludeert: je kunt niet tegen druk.

Waarom mensen dit zeggen. Ze zien het gedrag, niet de geschiedenis erachter. “Stressbestendigheid” is voor de meeste mensen een kwestie van karakter, dus wordt het zo beoordeeld.

De realiteit. Bij CPTSS is het zenuwstelsel vaak al chronisch geactiveerd, ruim voordat er een nieuwe stressor bijkomt. Wat voor een collega een gewone kritische opmerking is, kan voor iemand met CPTSS aanvoelen als een herhaling van een oude dreiging, waardoor het lichaam in vecht-, vlucht- of bevriesmodus schiet. Dit is geen zwakte, het is een overbelast alarmsysteem dat te vaak op scherp heeft gestaan.

Wat het doet. Het voegt schaamte toe aan een toch al overweldigende reactie. De persoon voelt zich nu ook nog eens professioneel tekortschieten, terwijl ze eigenlijk al het maximale aan het doen zijn om overeind te blijven.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik zie dat dit gesprek veel losmaakte. Wil je even een moment, of wil je erover praten?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je moet gewoon beter grenzen stellen”

De uitspraak. Je zegt te vaak ja, neemt te veel werk aan, of blijft in situaties hangen die je uitputten. Het advies: stel grenzen.

Waarom mensen dit zeggen. Grenzen stellen klinkt als een vaardigheid die je aanleert, zoals leren fietsen. Als je het niet doet, lijkt het een kwestie van onwil of onhandigheid.

De realiteit. Voor mensen die zijn opgegroeid in een omgeving waar grenzen stellen gevaarlijk of zinloos was, is “nee” zeggen niet simpelweg een vaardigheid die ontbreekt, het is een overlevingsreflex die is afgeleerd. Het “fawn”-response, de neiging om anderen tevreden te houden om veilig te blijven, zit diep verankerd. Grenzen stellen voelt lichamelijk bedreigend, ook al weet het verstand dat het nu veilig is.

Wat het doet. Het legt de verantwoordelijkheid volledig bij de persoon, zonder te erkennen dat dit patroon ooit een logische, levensreddende strategie was.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Het is oké om dit keer nee te zeggen. Ik heb liever dat je eerlijk bent dan dat je jezelf voorbij loopt.”

“Anderen hebben het ook druk, dus stel je niet aan”

De uitspraak. Als reactie op het aangeven van overbelasting: iedereen heeft het druk, dus waarom maak jij er zo’n punt van.

Waarom mensen dit zeggen. Het is een vergelijking bedoeld om te relativiseren, vaak zonder kwade bedoeling.

De realiteit. Drukke bij CPTSS stapelt zich op een systeem dat al op halve kracht draait door jarenlange overactivatie. Twee mensen kunnen exact dezelfde werkdruk ervaren, en toch heeft de een een uitgeputte, chronisch alerte basisstaat en de ander niet. Vergelijken van de buitenkant zegt niets over wat er binnenin gebeurt.

Wat het doet. Het ontnemt iemand het recht om hun eigen ervaring serieus te nemen, en voedt het gevoel dat ze overdrijven.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Het is niet gek dat dit voor jou zwaarder voelt. Wat zou helpen?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je moet gewoon zelfverzekerder overkomen in vergaderingen”

De uitspraak. Terughoudendheid of stilte tijdens meetings wordt uitgelegd als gebrek aan zelfvertrouwen.

Waarom mensen dit zeggen. Assertiviteit wordt vaak gezien als een knop die je simpelweg omzet.

De realiteit. Voor iemand die is opgegroeid in een omgeving waar opvallen of een mening geven gevaarlijk was, voelt zichtbaarheid in een groep vaak letterlijk bedreigend. Het zenuwstelsel schat het risico van spreken hoger in dan de situatie rechtvaardigt, een overblijfsel van een tijd waarin stil blijven veiliger was dan gezien worden.

Wat het doet. Het frameert een overlevingsaanpassing als een gebrek aan vaardigheid, wat de druk om te presteren alleen maar vergroot.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik hoor graag je mening, ook als je liever eerst achteraf iets deelt.”

“Waarom vraag je steeds bevestiging, heb je dat echt nodig?”

De uitspraak. Herhaaldelijk checken of het werk goed genoeg is, wordt als vermoeiend of onnodig ervaren.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit een stabiel zelfbeeld lijkt voortdurende bevestiging overbodig.

De realiteit. Wanneer goedkeuring vroeger onvoorspelbaar of afwezig was, ontwikkelt zich vaak een diepe onzekerheid over de eigen waarde en prestaties. Checken is dan geen zwakte, het is een poging om controle te krijgen over een onveilig gevoel dat niets met het huidige werk te maken heeft.

Wat het doet. Het maakt iemand nog onzekerder over een basisbehoefte die al kwetsbaar aanvoelde om uit te spreken.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Dit staat er goed voor. Zeg gerust als je meer bevestiging nodig hebt, dat is geen probleem.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je maakt van een mug een olifant bij feedback”

De uitspraak. Op milde kritiek volgt een disproportioneel zware reactie, wat wordt afgedaan als overdrijven.

Waarom mensen dit zeggen. De feedback lijkt objectief klein, dus de reactie lijkt buiten proportie.

De realiteit. Feedback kan bij iemand met CPTSS oude ervaringen van afkeuring of falen activeren, waarbij fouten vroeger grote consequenties hadden. De reactie is dan niet op de huidige, kleine opmerking, maar op de opgestapelde lading van eerdere, veel zwaardere momenten van afwijzing.

Wat het doet. Het isoleert de reactie van haar werkelijke oorzaak, en laat iemand achter met het gevoel disproportioneel of instabiel te zijn.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik zie dat dit hard aankwam. Wil je vertellen wat er precies gebeurt als je dit hoort?”

“Iedereen heeft weleens een strenge baas gehad, daar hoef je niet van in te storten”

De uitspraak. Een botte of onredelijke leidinggevende wordt gerelativeerd als een universele werkervaring.

Waarom mensen dit zeggen. Strenge chefs zijn inderdaad wijdverspreid, waardoor de reactie van een collega buitensporig lijkt.

De realiteit. Wanneer autoriteit vroeger samenging met onveiligheid of onvoorspelbaarheid, kan een strenge leidinggevende in het heden een acute stressreactie triggeren die veel groter is dan de situatie op zichzelf rechtvaardigt. Het lichaam reageert op het patroon van autoriteit en dreiging, niet alleen op de huidige chef.

Wat het doet. Het ontkent dat de reactie een reëel, verklaarbaar mechanisme heeft, en voegt het gevoel toe overdreven te reageren op iets “normaals”.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Een strenge baas is voor iedereen anders. Wat heb jij nodig om je hier veiliger bij te voelen?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 2: RELATIES EN PARTNERS

In een intieme relatie komt CPTSS het scherpst naar voren: hechting, nabijheid en conflict raken precies de plekken die ooit onveilig waren.

“Waarom vertrouw je me nou nog steeds niet, na alles wat ik heb gedaan?”

De uitspraak. Een partner die zich al jaren betrouwbaar gedraagt, maar merkt dat wantrouwen blijft opduiken.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit het perspectief van de partner is vertrouwen iets dat je verdient door consistent gedrag, en dat zou dan ook moeten “landen”.

De realiteit. Vertrouwen bij CPTSS wordt niet alleen rationeel opgebouwd, het zit vastgeklonken aan een lichaam dat geleerd heeft dat veiligheid altijd tijdelijk is. Zelfs bij een betrouwbare partner kan het zenuwstelsel periodiek terugvallen in oude patronen, vooral bij stress, onzekerheid of kleine triggers die niets met de huidige relatie te maken hebben.

Wat het doet. Het voelt als een verwijt bovenop een strijd die de persoon al tegen zichzelf voert, en het versterkt het gevoel “kapot” te zijn voor een normale relatie.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik snap dat vertrouwen niet vanzelf gaat. Ik blijf er zijn, in jouw tempo.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je maakt overal ruzie over, kun je niet gewoon relaxed doen?”

De uitspraak. Kleine irritaties escaleren snel, en de ander wenst wat meer lichtheid.

Waarom mensen dit zeggen. Van buitenaf lijkt de aanleiding vaak klein in verhouding tot de reactie.

De realiteit. Dit is vaak een emotionele flashback: een klein signaal in het heden, een toon, een gezichtsuitdrukking, activeert een oud gevoel van onveiligheid. De reactie is niet gericht op de kleine aanleiding, maar op de stapeling van oude pijn die daardoor wordt aangeraakt. Het brein reageert alsof het oude gevaar weer acuut is.

Wat het doet. Het label “overal ruzie over maken” voegt schuld toe aan iets wat al oncontroleerbaar aanvoelt voor de persoon zelf.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Dit voelt groter dan dit moment. Zullen we even pauzeren en er rustig naar kijken?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je duwt me constant weg, terwijl ik alleen maar dichterbij wil komen”

De uitspraak. Zodra het intiemer wordt, trekt de ander zich terug, wat als afwijzend voelt.

Waarom mensen dit zeggen. Nabijheid wordt vaak gezien als onvoorwaardelijk fijn, dus terugtrekken lijkt afwijzing van de relatie.

De realiteit. Voor mensen bij wie nabijheid vroeger samenging met controle, misbruik of onvoorspelbaarheid, kan intimiteit onbewust worden geregistreerd als gevaar, precies op het moment dat het “goed” zou moeten voelen. Dit heet toenaderings-vermijdingsconflict: het verlangen naar verbinding en de angst ervoor bestaan tegelijk.

Wat het doet. Het zorgt voor een pijnlijke paradox: de persoon wil de relatie, maar het lichaam saboteert precies de momenten van nabijheid, wat vervolgens schaamte en zelfverwijt oproept.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik zie dat dit spannend is. Neem de tijd die je nodig hebt, ik ga nergens heen.”

“Kun je niet gewoon normaal boos worden in plaats van dicht te klappen?”

De uitspraak. Bij conflict trekt de ander zich stil terug in plaats van te reageren, wat als afstandelijk of passief-agressief wordt ervaren.

Waarom mensen dit zeggen. Boosheid uiten wordt gezien als de “normale”, gezonde reactie op conflict, dus stilte lijkt een keuze om afstand te nemen.

De realiteit. Dit is de bevroeringsreactie, een van de kernstrategieën van het zenuwstelsel naast vechten en vluchten. Wanneer boosheid vroeger gevaarlijk was om te uiten, leert het lichaam om bij conflict simpelweg dicht te klappen, als een vorm van bescherming die niet bewust wordt gekozen.

Wat het doet. Het interpreteert een onbewuste overlevingsreactie als opzettelijke onwil, wat het conflict verdiept in plaats van oplost.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik zie dat je dichtklapt. Neem de tijd, ik wacht tot je weer kunt praten.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je vraagt constant of alles oké is tussen ons, dat is toch niet nodig?”

De uitspraak. Herhaaldelijk checken of de relatie stabiel is, wordt als vermoeiend of wantrouwend ervaren.

Waarom mensen dit zeggen. In een stabiele relatie lijkt voortdurende geruststelling overbodig.

De realiteit. Wanneer relaties vroeger plotseling konden omslaan, zonder duidelijke aanleiding, ontstaat een diep wantrouwen in stabiliteit zelf. Checken is een poging om controle te herwinnen over een gevoel van onveiligheid dat losstaat van de kwaliteit van de huidige relatie.

Wat het doet. Het maakt de behoefte aan geruststelling zelf tot een probleem, in plaats van een begrijpelijk gevolg van eerdere onveiligheid.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Het is oké tussen ons. Vraag het zo vaak als je nodig hebt.”

“Waarom kun je geen compliment gewoon aannemen?”

De uitspraak. Een compliment wordt afgewimpeld, tegengesproken of genegeerd.

Waarom mensen dit zeggen. Een compliment aannemen lijkt een simpele, vanzelfsprekende sociale handeling.

De realiteit. Wanneer positieve aandacht vroeger onbetrouwbaar was, gevolgd door plotselinge afwijzing, of gebruikt werd als manipulatie, leert het systeem complimenten te wantrouwen als een mogelijke valstrik. Aannemen voelt dan onveiliger dan afwijzen.

Wat het doet. Het maakt iemand onzeker over een reactie die al moeilijk genoeg was, en kan schaamte toevoegen aan iets wat eigenlijk fijn bedoeld was.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Je hoeft het niet meteen te geloven. Ik blijf het wel zeggen, want ik meen het.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je saboteert het juist als het eindelijk goed gaat”

De uitspraak. Op momenten van geluk of stabiliteit volgt onverklaarbaar conflict of afstand, wat wordt uitgelegd als zelsabotage.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit buitenaf lijkt het tegenstrijdig om iets goeds kapot te maken.

De realiteit. Voor iemand bij wie geluk vroeger voorafging aan een terugval of nieuwe dreiging, kan het zenuwstelsel stabiliteit associëren met een naderende ramp. Het lichaam reageert dan preventief, niet omdat het geluk niet gewenst is, maar omdat te veel rust onbewust als een waarschuwingssignaal wordt gelezen.

Wat het doet. Het label “sabotage” impliceert opzet, terwijl het patroon vaak volledig onbewust en tegen de eigen wensen in gebeurt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik merk dat het spannend wordt nu het goed gaat. Dat mag, we gaan er samen doorheen.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 3: FAMILIE EN OUDERS

Wanneer het trauma binnen het gezin zelf ontstond, brengt elk familiegesprek de kern van de wond weer naar de oppervlakte.

“Vroeger sloeg iedereen wel eens, dat overleefde jij toch ook?”

De uitspraak. Een ouder of familielid relateert vroeger geweld of streng opvoeden als normaal voor die tijd.

Waarom mensen dit zeggen. Het is vaak een verdedigingsmechanisme: als het “normaal” was, hoeft er geen schuld of verantwoordelijkheid genomen te worden.

De realiteit. Het verschil tussen een eenmalige stressvolle gebeurtenis en chronische, herhaalde onveiligheid tijdens de ontwikkeling van een kind is enorm. Een zich ontwikkelend brein dat structureel wordt blootgesteld aan dreiging of onvoorspelbaarheid bouwt zijn stress- en hechtingssystemen fundamenteel anders op dan een brein dat in veiligheid opgroeit. “Overleven” is niet hetzelfde als “zonder gevolgen doorkomen”.

Wat het doet. Het ontkent de ervaring van het kind van toen, en maakt het voor het volwassen slachtoffer moeilijker om de eigen pijn serieus te nemen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Dit is een situatie waarin je vooral niet hoeft te reageren op de ander, maar wel voor jezelf mag vasthouden: wat jij hebt meegemaakt, telt, ongeacht wat “normaal” was in die tijd.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Waarom haal je dat nu weer op, dat is toch verleden tijd?”

De uitspraak. Zodra oude gebeurtenissen ter sprake komen, volgt de vraag waarom dit nu nog relevant is.

Waarom mensen dit zeggen. Voor iemand zonder CPTSS voelt het verleden ook aan als verleden: afgesloten, verwerkt, gepasseerd.

De realiteit. Bij trauma, en zeker bij chronisch trauma, wordt een herinnering niet altijd opgeslagen als een verhaal met een begin en een eind. Het lichaam bewaart het als een nog altijd actieve dreiging, wat verklaart waarom triggers uit het heden direct oude gevoelens van doodsangst of hulpeloosheid kunnen oproepen. Het is dus niet dat iemand het verleden “niet wil loslaten”, het verleden heeft het heden nog niet losgelaten.

Wat het doet. Het framet iemand als star of nadragend, terwijl ze eigenlijk vechten tegen iets wat hun zenuwstelsel nog altijd als actueel ervaart.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik snap dat dit nog steeds meespeelt. Vertel me wat je nodig hebt.”

“Je bent net je vader/moeder, altijd zo negatief”

De uitspraak. Bij het uiten van pijn of kritiek volgt een vergelijking met de ouder die het trauma veroorzaakte.

Waarom mensen dit zeggen. Het is vaak bedoeld als een schok-tactiek om gedrag te veranderen, zonder besef van de impact.

De realiteit. Voor iemand met CPTSS is de angst om “net als” de traumatiserende ouder te worden vaak al een diepe, onderliggende angst. Deze vergelijking raakt precies die identiteitsangst, en kan een enorme schaamtereactie triggeren, los van of de vergelijking feitelijk klopt.

Wat het doet. Het gebruikt iemands diepste angst als wapen in een ruzie, wat het conflict verergert in plaats van oplost.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Benoem het concrete gedrag zonder de vergelijking: “Ik merk dat je nu heel somber klinkt, wat is er aan de hand?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“We hebben ons best gedaan, wat wil je nu nog van ons?”

De uitspraak. Ouders reageren defensief zodra het verleden ter sprake komt, met de nadruk op hun eigen intenties.

Waarom mensen dit zeggen. De eigen inspanningen voelen voor de ouder vaak oprecht en groot, waardoor kritiek als ondankbaarheid overkomt.

De realiteit. Intentie en impact zijn twee verschillende dingen. Ouders kunnen oprecht hun best hebben gedaan binnen hun eigen beperkingen, en het kind kan tegelijkertijd blijvende schade hebben opgelopen. Erkenning van de impact vraagt niet om ontkenning van de intentie, maar vereist wel dat de nadruk op “best doen” niet de ervaring van het kind overschaduwet.

Wat het doet. Het verschuift het gesprek van de ervaring van het kind naar de verdediging van de ouder, waardoor er geen ruimte overblijft voor erkenning.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Voor jezelf: het is mogelijk om te erkennen dat je ouders deden wat ze konden, en tegelijk vast te houden dat wat jij hebt meegemaakt, echt gebeurd is en er echt toe doet.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Waarom moet je in therapie, wij hebben je toch niet mishandeld?”

De uitspraak. Familie ontkent dat er sprake was van iets ernstigs genoeg om behandeling te rechtvaardigen.

Waarom mensen dit zeggen. “Mishandeling” wordt vaak smal gedefinieerd als fysiek geweld, waardoor emotionele verwaarlozing of chronische onveiligheid niet als zodanig wordt herkend.

De realiteit. CPTSS ontstaat evengoed door emotionele verwaarlozing, inconsistente aandacht, of een voortdurend gespannen sfeer, zonder dat er ooit sprake was van fysiek geweld. De afwezigheid van zichtbaar geweld betekent niet de afwezigheid van schade.

Wat het doet. Het ontkent de legitimiteit van de behandeling die iemand nodig heeft, en versterkt het gevoel dat hun pijn niet “erg genoeg” is om serieus te nemen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Voor jezelf: therapie is niet voorbehouden aan de ergste vorm van geweld, het is voor iedereen wiens zenuwstelsel geleerd heeft dat de wereld onveilig is.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je overdrijft de dingen die vroeger gebeurd zijn”

De uitspraak. Herinneringen aan de kindertijd worden betwist of afgedaan als vertekend.

Waarom mensen dit zeggen. Herinneringen van verschillende gezinsleden aan dezelfde periode kunnen sterk uiteenlopen, en dat verschil wordt vaak uitgelegd als “overdrijven” door degene die zich het meest bezwaard voelt.

De realiteit. Kinderen ervaren dezelfde gezinssituatie vaak fundamenteel anders, afhankelijk van leeftijd, temperament, en welke rol ze innamen. Bovendien slaat een kinderbrein onder stress herinneringen anders op dan een volwassen brein, wat verklaart waarom fragmenten soms feller of vager zijn dan een volwassen waarnemer zou verwachten. Dit maakt de herinnering niet minder waar.

Wat het doet. Het ondermijnt het vertrouwen van iemand in de eigen geschiedenis, wat een kernonderdeel is van het herstelproces.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik herinner me het misschien anders, maar ik geloof dat wat jij voelde, echt was voor jou.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Andere kinderen uit het gezin hebben er ook geen last van”

De uitspraak. Broers of zussen die naar verluidt geen klachten hebben, worden gebruikt als bewijs dat de situatie niet zo erg kan zijn geweest.

Waarom mensen dit zeggen. Als het gezin voor iedereen hetzelfde was, lijkt het logisch dat de gevolgen ook gelijk zouden moeten zijn.

De realiteit. Kinderen in hetzelfde gezin groeien vaak in wezenlijk verschillende omstandigheden op: geboortevolgorde, de specifieke rol die ze kregen toebedeeld, individueel temperament, en wie op welk moment het meeste doelwit van spanning was, verschillen enorm. Bovendien uiten sommige mensen hun gevolgen pas jaren later, of op andere, minder zichtbare manieren.

Wat het doet. Het isoleert iemand binnen het eigen gezin, en voegt twijfel toe aan een ervaring die al moeilijk genoeg is om te valideren.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “We hebben het misschien allemaal anders ervaren, en dat maakt jouw ervaring niet minder waar.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 4: VRIENDSCHAPPEN

Ook vriendschappen lopen tegen de gevolgen van CPTSS aan, vaak in stilte, omdat er zelden ruimte is om uit te leggen wat er speelt.

“Je bent er nooit echt bij, waar zit je met je hoofd?”

De uitspraak. Tijdens een gesprek lijkt de ander afwezig, alsof ze er niet volledig zijn.

Waarom mensen dit zeggen. Afwezigheid wordt al snel geïnterpreteerd als desinteresse.

De realiteit. Dit is vaak dissociatie: een beschermingsmechanisme waarbij het brein zich mentaal terugtrekt uit het hier en nu, meestal ontstaan als reactie op overweldiging in het verleden. Het gebeurt automatisch en is niet iets wat de persoon actief kiest of zelfs altijd merkt.

Wat het doet. Het voedt het gevoel er niet bij te horen of een slechte vriend te zijn, terwijl de persoon eigenlijk vecht tegen een onbewust overlevingsmechanisme.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Hé, ben je er nog bij? Geen probleem als niet, ik ben er als je terug bent.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je zoekt overal iets negatiefs achter”

De uitspraak. Een onschuldige opmerking wordt door de ander opgevat als kritiek of afwijzing.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit hun eigen bedoeling zien ze geen aanleiding voor de negatieve interpretatie.

De realiteit. Dit is hypervigilantie: als kind moest je vaak subtiele signalen (een verandering in toon, een blik) razendsnel kunnen lezen om veilig te blijven. Dat systeem staat nog steeds aan, en interpreteert onduidelijkheid vaker als dreiging dan als neutraal, precies omdat neutraliteit vroeger onbetrouwbaar kon zijn.

Wat het doet. Het framet een overlevingsvaardigheid als persoonlijkheidsfout, wat het vertrouwen in eigen waarneming verder ondermijnt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik bedoelde het niet zo, maar ik snap dat het zo overkwam. Wil je het er samen over hebben?”

“Ik snap niet waarom je zomaar het contact verbreekt”

De uitspraak. Zonder duidelijke aanleiding trekt iemand zich terug uit een vriendschap.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit buitenaf lijkt het plotseling en onbegrijpelijk.

De realiteit. Dit patroon, vaak “vluchten” genoemd, kan ontstaan wanneer nabijheid een bepaalde intensiteit bereikt die het zenuwstelsel als bedreigend ervaart, of wanneer een kleine gebeurtenis een oud gevoel van onveiligheid in een relatie triggert. Het gebeurt vaak niet weloverwogen, maar als impuls.

Wat het doet. Het isoleert de persoon verder, precies op het moment dat verbinding het meest zou helpen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik mis je. Er hoeft niets uitgelegd te worden als je nog niet zover bent, de deur staat open.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je zegt nooit wat je nodig hebt, hoe moet ik het dan weten?”

De uitspraak. Een vriend voelt zich machteloos omdat de ander zelden concreet aangeeft wat helpt.

Waarom mensen dit zeggen. Van buitenaf lijkt het simpel: als je iets nodig hebt, vraag je erom.

De realiteit. Wanneer het uiten van behoeften vroeger genegeerd, bestraft of belachelijk gemaakt werd, leert iemand dat behoeften onzichtbaar houden veiliger is dan ze uit te spreken. Dit is geen onwil om te communiceren, het is een diep ingesleten overlevingsstrategie die tijd en veiligheid nodig heeft om te veranderen.

Wat het doet. Het legt de verantwoordelijkheid volledig bij iemand die nog aan het leren is dat het uiten van behoeften geen gevaar oplevert.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Je hoeft het niet meteen goed te formuleren. Ik blijf vragen, en je mag oefenen.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Kun je niet gewoon spontaan zijn, in plaats van alles te plannen?”

De uitspraak. Een sterke behoefte aan structuur en voorspelbaarheid wordt uitgelegd als saai of controlerend.

Waarom mensen dit zeggen. Spontaniteit wordt vaak gezien als een teken van ontspanning en vrijheid.

De realiteit. Voorspelbaarheid is voor iemand met CPTSS vaak een van de weinige manieren om het zenuwstelsel gerust te stellen. Wanneer de kindertijd gekenmerkt werd door onvoorspelbaarheid en chaos, wordt structuur in het volwassen leven een broodnodige vorm van zelfregulatie, geen persoonlijkheidstrek om overheen te stappen.

Wat het doet. Het frame een copingmechanisme dat daadwerkelijk helpt als een tekortkoming, wat de druk vergroot om iets op te geven wat juist stabiliteit biedt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Structuur helpt jou blijkbaar rust te vinden, dat respecteer ik. Laten we samen kijken wat voor ons allebei werkt.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je bent zo intens, kun je niet luchtiger doen?”

De uitspraak. De emotionele diepgang of directheid van iemand wordt als te veel ervaren.

Waarom mensen dit zeggen. Lichtheid wordt vaak als sociaal wenselijker gezien dan diepgang, zeker in informele omgang.

De realiteit. Voor mensen die als kind hebben geleerd continu de emotionele lading van hun omgeving te scannen, wordt oppervlakkigheid vaak als onveilig of zelfs oneerlijk aangevoeld. Intensiteit is dan niet een aanstelling, het is de manier waarop iemand betekenis en verbinding zoekt, gevormd door een verleden waarin luchtigheid soms een dekmantel was voor iets dat niet klopte.

Wat het doet. Het vraagt iemand om een deel van zichzelf te maskeren om sociaal aanvaardbaarder te zijn, wat het gevoel van “verkeerd zijn” versterkt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik waardeer hoe oprecht je bent, ook als dat soms intens voelt.”

“Waarom neem je alles zo serieus, het was maar een grapje”

De uitspraak. Een grap die verkeerd valt, wordt weggewoven met de suggestie dat de ander te gevoelig reageert.

Waarom mensen dit zeggen. De intentie was luchtig, dus de negatieve reactie lijkt onevenredig.

De realiteit. Humor die dicht bij een oude wond komt, ook onbedoeld, kan een schaamte- of dreigingsreactie triggeren die niets te maken heeft met gevoel voor humor in het algemeen. Het systeem reageert op de inhoud die geraakt wordt, niet op de verpakking waarin die inhoud wordt aangeboden.

Wat het doet. Het maakt de reactie van de ander tot het probleem, in plaats van te erkennen dat een grap onbedoeld een gevoelige plek raakte.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik bedoelde het luchtig, maar ik zie dat het niet zo aankwam. Sorry, dat was niet de bedoeling.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 5: HULPVERLENING EN ZORGVERLENERS

Juist in de plek waar erkenning zou moeten liggen, ervaren mensen met CPTSS soms de grootste teleurstellingen.

“We hebben al veel behandelingen geprobeerd, misschien moet je accepteren dat dit je basis is”

De uitspraak. Na meerdere behandeltrajecten zonder doorbraak, klinkt het advies om te “accepteren”.

Waarom mensen dit zeggen. Vanuit de hulpverlener kan dit voortkomen uit oprechte zorg om verdere teleurstelling te voorkomen, of uit het feit dat de beschikbare behandelingen simpelweg zijn uitgeput.

De realiteit. Acceptatie en doorgaan met zoeken naar passende hulp sluiten elkaar niet uit. Bovendien reageert niet iedereen hetzelfde op standaardprotocollen, en kan een verkeerde diagnose, een te vroeg gestarte behandeling, of het ontbreken van stabilisatie vooraf verklaren waarom iets niet aansloeg, zonder dat dit betekent dat er niets meer mogelijk is.

Wat het doet. Het kan voelen als opgeven, terwijl de persoon nog niet klaar is om te stoppen met zoeken naar verlichting.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Vanuit hulpverlening: “Laten we samen kijken wat nog niet geprobeerd is, en wat jij nodig hebt om vol te houden.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je bent nu toch veilig, dus waarom voelt je lichaam nog steeds bedreigd?”

De uitspraak. Een goedbedoelde, maar verwarrende vraag wanneer de rationele veiligheid niet aansluit bij het gevoel.

Waarom mensen dit zeggen. De aanname is dat veiligheid in het heden automatisch het lichaam geruststelt.

De realiteit. Het lichaam en het verstand werken hier niet synchroon. Het autonome zenuwstelsel reageert op patronen en triggers, niet op logische feiten. Het kost tijd, vaak lichaamsgerichte therapie, om het zenuwstelsel opnieuw te laten “leren” dat veiligheid nu de norm is, in plaats van de uitzondering.

Wat het doet. Het kan het gevoel versterken dat er iets mis is met de persoon, in plaats van te erkennen dat dit een normaal, verklaarbaar onderdeel van traumaherstel is.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Het is logisch dat je lichaam meer tijd nodig heeft dan je hoofd. Laten we daarmee werken.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Andere patiënten met erger hebben het makkelijker, wees blij dat het niet zo extreem is”

De uitspraak. Vergelijken met “ergere” gevallen om te relativiseren.

Waarom mensen dit zeggen. Dit komt soms voort uit tijdsdruk of onbedoelde onhandigheid in bedoeld geruststellende taal.

De realiteit. Lijden laat zich niet rangschikken. De impact van trauma hangt niet alleen af van de ernst van de gebeurtenis, maar ook van leeftijd, herhaling, wie de dader was, en welke steun er wel of niet beschikbaar was. Vergelijken ontkent de unieke context van iemands ervaring.

Wat het doet. Het ontnemt iemand het recht op hun eigen pijn en kan zorgen dat ze zich schuldig voelen over hun eigen lijden.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Jouw ervaring is geldig, ongeacht hoe die zich verhoudt tot die van een ander.”

“Je bent nu al zo lang in therapie, wanneer ben je klaar?”

De uitspraak. De duur van een behandeltraject wordt in twijfel getrokken, met de suggestie dat het inmiddels lang genoeg heeft geduurd.

Waarom mensen dit zeggen. Therapie wordt vaak gezien als een traject met een duidelijk begin en eind, zoals een cursus.

De realiteit. Herstel van complex trauma dat is opgebouwd over jaren, soms decennia, laat zich niet in een vast aantal sessies afronden. De duur van herstel hangt samen met de duur en ernst van wat er is gebeurd, niet met de inzet of “geschiktheid” van de persoon in therapie.

Wat het doet. Het voegt tijdsdruk toe aan een proces dat al moeizaam genoeg is, en kan het gevoel geven dat er iets mis is als herstel niet volgens een extern tijdschema verloopt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Neem de tijd die je nodig hebt. Ik ben benieuwd hoe het voor jou gaat, niet naar hoelang het duurt.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Misschien moet je gewoon positiever denken tijdens de sessies”

De uitspraak. Een hulpverlener of omstander suggereert dat een optimistischere houding het herstel zou versnellen.

Waarom mensen dit zeggen. Positief denken wordt breed gepromoot als een sleutel tot geestelijke gezondheid.

De realiteit. Bij CPTSS is het probleem zelden een gebrek aan positieve gedachten, het is een lichaam en zenuwstelsel dat vastzit in overlevingsstand. Positief denken forceren zonder eerst het gevoel van veiligheid in het lichaam te herstellen, kan zelfs averechts werken, doordat het de werkelijke, lichamelijke ervaring van de persoon negeert.

Wat het doet. Het legt de verantwoordelijkheid voor herstel bij een mentale instelling, terwijl de kern van het probleem fysiologisch is.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Vanuit hulpverlening: “Laten we eerst kijken hoe je lichaam zich veiliger kan gaan voelen, de gedachten volgen vaak daarna.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“We zien geen vooruitgang, doe je wel echt je best?”

De uitspraak. Uitblijvend zichtbaar resultaat in een behandeltraject wordt toegeschreven aan gebrek aan inzet.

Waarom mensen dit zeggen. Vooruitgang wordt vaak gemeten in observeerbare stappen, en het ontbreken daarvan roept twijfel op over motivatie.

De realiteit. Herstel van CPTSS verloopt vaak grillig, met periodes van stilstand, terugval, en soms tijdelijke verslechtering voordat er werkelijke vooruitgang zichtbaar wordt, vooral wanneer er dieper gewerkt wordt aan onderliggende lagen. Onzichtbare vooruitgang, zoals meer zelfinzicht of een iets stabielere basisgevoel, telt net zo goed, ook als het nog niet in gedrag zichtbaar is.

Wat het doet. Het voegt schuldgevoel toe aan een proces dat al kwetsbaar en onzeker aanvoelt, en kan het vertrouwen in de behandeling ondermijnen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Vanuit hulpverlening: “Vooruitgang ziet er bij iedereen anders uit. Wat merk jij zelf, ook al lijkt het klein?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Dit protocol werkt voor de meeste mensen, dus het zal ook bij jou werken”

De uitspraak. Een standaardbehandeling wordt toegepast met de aanname dat afwijkende resultaten aan de patiënt liggen.

Waarom mensen dit zeggen. Evidence-based protocollen zijn getest en effectief gebleken voor grote groepen, wat vertrouwen in de aanpak rechtvaardigt.

De realiteit. Gemiddelde effectiviteit zegt niets over individuele geschiktheid. Comorbiditeit, de mate van dissociatie, onvoldoende stabilisatie vooraf, of een verkeerde volgorde van de behandeling kunnen ervoor zorgen dat een op zich goed protocol bij een specifiek persoon niet aanslaat, zonder dat dit aan hun inzet ligt.

Wat het doet. Het plaatst het falen van een methode bij de patiënt in plaats van te erkennen dat niet elke aanpak bij elk individu past.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Vanuit hulpverlening: “Dit protocol sluit misschien nog niet aan bij wat jij nodig hebt, laten we kijken naar alternatieven.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 6: SOCIALE MEDIA EN ONLINE REACTIES

Online ontbreekt vaak elke context, waardoor reacties op openhartige posts over trauma extra hard kunnen aankomen.

“Zoveel mensen delen tegenwoordig hun trauma online, het is bijna een trend”

De uitspraak. Een reactie die openheid over trauma framet als aandacht zoeken of hype.

Waarom mensen dit zeggen. Meer zichtbaarheid van een onderwerp wordt soms verward met overdrijving of trend-gevoeligheid.

De realiteit. Openheid over trauma is de afgelopen jaren toegankelijker geworden, mede dankzij meer kennis over CPTSS en minder taboe. Dat betekent niet dat de onderliggende ervaringen minder echt zijn, het betekent dat er eindelijk taal en ruimte is om erover te spreken.

Wat het doet. Het reduceert een kwetsbare deelmoment tot een sociaal fenomeen, en ontmoedigt verdere openheid.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Niets hoeft gezegd te worden, maar een simpel “dank je dat je dit deelt” doet meer dan een oordeel.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Waarom zoek je hulp online, ga toch gewoon naar een echte therapeut”

De uitspraak. Een reactie op iemand die steun zoekt in online lotgenotengroepen of content.

Waarom mensen dit zeggen. De aanname is dat professionele hulp altijd toegankelijk en voldoende is.

De realiteit. Wachtlijsten, kosten, eerdere slechte ervaringen met hulpverlening, of simpelweg de behoefte aan herkenning tussen behandelsessies door, maken online steun voor veel mensen een waardevolle aanvulling, niet een vervanging. Lotgenotencontact vermindert bovendien vaak het gevoel van isolatie dat CPTSS zo kenmerkt.

Wat het doet. Het bagatelliseert een strategie die voor veel mensen daadwerkelijk verlichting biedt, en kan schaamte oproepen over de manier waarop iemand hulp zoekt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Fijn dat je steun vindt waar het kan. Is er ook iets waarmee ik kan helpen?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Stel je niet aan, vroeger had niemand een label voor dit soort dingen”

De uitspraak. Een reactie die suggereert dat diagnoses als CPTSS overdreven of nieuw modeverschijnsel zijn.

Waarom mensen dit zeggen. Het ontbreken van een woord voor iets in het verleden wordt verward met het ontbreken van het fenomeen zelf.

De realiteit. CPTSS bestond altijd, alleen ontbrak lange tijd de wetenschappelijke taal en diagnostische erkenning ervoor. Vroeger werden mensen met deze klachten vaak weggezet als “moeilijk”, “labiel” of “aanstellerig”, zonder enig zicht op de onderliggende neurobiologie. Een label geeft geen nieuwe aandoening, het geeft eindelijk een naam aan iets wat al die tijd al bestond.

Wat het doet. Het ontkent decennia van onterecht onbegrepen lijden, en ondermijnt het belang van de diagnose die nu wel duidelijkheid en behandelrichting biedt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Fijn dat er nu een naam voor is, dat maakt het makkelijker om er iets aan te doen.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Waarom deel je dit soort dingen openbaar, dat is toch privé?”

De uitspraak. Openlijk praten over trauma op sociale media wordt afgekeurd als ongepast.

Waarom mensen dit zeggen. Trauma wordt van oudsher als een privéaangelegenheid gezien, iets dat achter gesloten deuren blijft.

De realiteit. Voor veel mensen met CPTSS is juist de stilte en geheimhouding rond hun ervaring een belangrijk deel van wat het trauma in stand hield. Openlijk spreken doorbreekt isolement, vermindert schaamte, en helpt anderen zich herkend te voelen. Wat privé moet blijven, is aan de persoon zelf om te bepalen, niet aan de toeschouwer.

Wat het doet. Het legt schaamte terug op iemand die net een stap zette om die schaamte te doorbreken.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Niets hoeft gezegd te worden als het je niet aangaat, en een simpel “fijn dat je dit durft delen” is altijd een veilige optie.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Iedereen heeft tegenwoordig wel een trauma, blijktbaar”

De uitspraak. De toegenomen zichtbaarheid van traumaverhalen wordt cynisch afgedaan als overdrijving van de tijdgeest.

Waarom mensen dit zeggen. Meer online gesprek over trauma kan overweldigend aanvoelen voor wie er niet bekend mee is, en cynisme is een makkelijke manier om afstand te nemen.

De realiteit. Trauma is niet nieuw, wat nieuw is, is de taal en de ruimte om erover te spreken. De toename in zichtbaarheid weerspiegelt een afname van taboe, niet een toename van het aantal getraumatiseerde mensen. Bovendien verschilt eenvoudig trauma sterk van complexe, chronische traumatisering, en die nuance verdwijnt volledig in deze uitspraak.

Wat het doet. Het reduceert individueel lijden tot een cultureel fenomeen, en ontkent daarmee de realiteit van de persoon die spreekt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Er is hier weinig te winnen in discussie, maar voor jezelf: meer taal voor iets betekent niet minder waarheid erin.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Trigger warnings zijn overdreven, mensen moeten wat kunnen hebben”

De uitspraak. Waarschuwingen vooraf bij gevoelige content worden gezien als onnodige verwennerij.

Waarom mensen dit zeggen. Blootstelling aan ongemak wordt soms gezien als noodzakelijk voor veerkracht.

De realiteit. Een trigger warning is geen verbod op confronterende content, het is een moment van keuze voor iemand wiens zenuwstelsel anders acuut kan worden overspoeld door een herbeleving. Dit kost de lezer die geen trauma heeft niets, en biedt de lezer die het wel heeft de kans zich voor te bereiden of het moment uit te stellen.

Wat het doet. Het framet een kleine, kosteloze vorm van zorgzaamheid als zwakte, en ontmoedigt het gebruik van een middel dat daadwerkelijk overweldiging kan voorkomen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Een trigger warning toevoegen kost een paar woorden, en kan voor een ander het verschil maken tussen lezen en overspoeld worden.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je zoekt aandacht met die posts”

De uitspraak. Het delen van persoonlijke, kwetsbare content wordt uitgelegd als een poging om aandacht te trekken.

Waarom mensen dit zeggen. Kwetsbaarheid tonen in een openbare ruimte kan verward worden met exhibitionisme.

De realiteit. “Aandacht zoeken” wordt vaak als negatief gebruikt, terwijl de behoefte aan gezien worden een fundamentele menselijke behoefte is, die bij mensen met CPTSS vaak jarenlang on vervuld is gebleven. Erkenning zoeken na een leven van genegeerd worden, is geen manipulatie, het is een gezonde behoefte die eindelijk een uitweg vindt.

Wat het doet. Het pathologiseert een basisbehoefte aan verbinding, en ontmoedigt juist het gedrag dat vaak bijdraagt aan herstel.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Als je zelf zoiets denkt over een ander: vraag je af of de behoefte om gezien te worden echt zo verwerpelijk is als je eerste reactie suggereert.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 7: ZELFVERWIJTEN

Niet alle schadelijke uitspraken komen van anderen. Sommige van de hardste zinnen zeggen mensen met CPTSS tegen zichzelf.

“Ik overdrijf waarschijnlijk gewoon”

De uitspraak. De eigen ervaring wordt voortdurend in twijfel getrokken.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Wanneer de omgeving vroeger de eigen waarneming stelselmatig ontkende (gaslighting, bagatellisering), leert iemand zichzelf preventief te wantrouwen, om afwijzing voor te zijn.

De realiteit. Zelftwijfel bij CPTSS is vaak niet een teken van overdrijven, het is precies het litteken van een omgeving die de eigen realiteit nooit bevestigde. Het is een aangeleerde reflex, geen accurate meting van de werkelijkheid.

Wat het doet. Het houdt iemand gevangen in een cirkel waarin ze zichzelf steeds opnieuw het recht op hun eigen ervaring ontzeggen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: “Het feit dat ik twijfel, betekent niet dat het niet klopt.”

“Als ik echt sterk was, zou ik hier allang overheen zijn”

De uitspraak. Herstel wordt gelijkgesteld aan kracht, en het uitblijven ervan aan zwakte.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. De maatschappelijke norm koppelt veerkracht vaak aan snelheid: hoe sneller je “verder gaat”, hoe sterker je bent.

De realiteit. Traumaherstel verloopt niet lineair en heeft geen vaste tijdlijn. Hoe langer en dieper de blootstelling aan onveiligheid was, hoe meer tijd het zenuwstelsel nodig heeft om te herstellen. Dat iemand nog steeds worstelt, zegt iets over de duur en aard van wat ze hebben meegemaakt, niet over hun karakter.

Wat het doet. Het maakt van herstel een prestatie in plaats van een proces, en voegt schaamte toe aan iets wat al zwaar genoeg is.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: “Dat ik nog worstel, betekent dat ik heel lang heel hard heb moeten overleven. Dat is geen zwakte.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Ik ben gewoon te veel voor anderen”

De uitspraak. De eigen behoeften en emoties worden ervaren als een last voor de omgeving.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Als kind werd emotie tonen vaak bestraft, genegeerd of belachelijk gemaakt, waardoor het geloof ontstaat dat de eigen innerlijke wereld onwelkom is.

De realiteit. Het gevoel “te veel” te zijn, is zelden een objectief feit en vaker een oud overtuiging die is aangeleerd in een omgeving die niet in staat was om emoties te bevatten. Een gezonde relatie of vriendschap kan wél ruimte bieden aan iemands volledige emotionele wereld.

Wat het doet. Het houdt iemand klein, en zorgt ervoor dat ze zich preventief terugtrekken voordat afwijzing kan plaatsvinden.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: “Mijn gevoelens zijn niet te veel, ze pasten alleen niet bij de mensen die er toen voor mij hadden moeten zijn.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Ik had het kunnen voorkomen als ik anders had gehandeld”

De uitspraak. De verantwoordelijkheid voor wat er is gebeurd wordt bij zichzelf gelegd, ook als de gebeurtenis buiten de eigen controle lag.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Een gevoel van controle, ook als dat gepaard gaat met zelfverwijt, kan psychologisch draaglijker zijn dan het besef volledig hulpeloos te zijn geweest.

De realiteit. Vooral kinderen hebben zelden of nooit de macht om traumatiserende situaties te voorkomen, ongeacht wat ze anders hadden gedaan. Zelfverwijt is vaak een overlevingsstrategie: als het “mijn schuld” was, voelt de wereld voorspelbaarder dan wanneer het gevaar willekeurig en oncontroleerbaar was.

Wat het doet. Het houdt iemand gevangen in schuld over iets waar ze part noch deel aan hadden, en staat rouw en acceptatie in de weg.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: als kind, of in die machteloze situatie, deed ik wat op dat moment mogelijk was met de kennis en macht die ik toen had.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Andere mensen hebben het veel erger gehad, ik heb geen recht om te klagen”

De uitspraak. De eigen pijn wordt gebagatelliseerd door vergelijking met vermeend zwaardere ervaringen van anderen.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Vergelijken met “ergere” situaties kan een manier zijn om de eigen behoeften klein te houden, iets wat vaak al vanaf jonge leeftijd is aangeleerd.

De realiteit. Lijden is niet vergelijkbaar op een schaal. Iemand anders die iets zwaarders heeft meegemaakt, maakt jouw pijn niet minder reëel of minder de moeite waard om aandacht aan te besteden. Deze vergelijking dient zelden om jezelf te helpen, meestal ontnemt het jezelf de ruimte om erkenning te zoeken.

Wat het doet. Het houdt iemand weg van de hulp en aandacht die ze nodig hebben, uit een onterecht gevoel dat ze er geen recht op hebben.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: mijn pijn hoeft niet de ergste te zijn om aandacht te verdienen.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Ik ben gewoon een moeilijk persoon”

De uitspraak. Terugkerende patronen van emotionele reactiviteit, wantrouwen of terugtrekken worden samengevat als een vaststaand, negatief persoonlijkheidskenmerk.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Wanneer een patroon zich vaak genoeg herhaalt, ongeacht de context, lijkt het een onveranderlijk deel van wie je bent.

De realiteit. Wat vaak wordt ervaren als “moeilijk zijn”, zijn in werkelijkheid aangeleerde overlevingsstrategieën, gevormd door specifieke ervaringen, en dus in principe herkenbaar en veranderbaar met de juiste begeleiding en tijd. Een strategie is geen identiteit.

Wat het doet. Het verandert een tijdelijk, veranderbaar patroon in een vaststaand zelfbeeld, wat hoop op verandering ondermijnt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: dit is een patroon dat ik heb geleerd, geen kern van wie ik ben, en patronen kunnen veranderen.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Ik zal nooit een normale relatie kunnen hebben”

De uitspraak. Op basis van eerdere mislukte relaties wordt de conclusie getrokken dat een gezonde relatie voor altijd onbereikbaar is.

Waarom mensen dit tegen zichzelf zeggen. Herhaalde teleurstelling in relaties kan voelen als bewijs voor een onveranderlijk falen, in plaats van een patroon dat nog niet is doorbroken.

De realiteit. Hechtingspatronen die zijn ontstaan door onveilige vroege ervaringen kunnen, met tijd, zelfinzicht en soms therapie, daadwerkelijk verschuiven richting een veiligere manier van verbinden. Dit proces is niet snel en niet lineair, maar “nooit” is zelden een accurate voorspelling van wat mogelijk is.

Wat het doet. Het ontnemt iemand de hoop die nodig is om het aan te blijven durven met verbinding, precies het domein waar herstel het meest nodig en mogelijk is.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. Tegen jezelf: mijn patronen van nu voorspellen niet mijn hele toekomst, ze zijn het startpunt van waar ik aan kan werken.

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

HOOFDSTUK 8: LICHAAM EN DOKTERS

CPTSS uit zich niet alleen mentaal. Het lichaam draagt de sporen mee, vaak op manieren die medisch moeilijk te duiden zijn.

“Alle onderzoeken zijn negatief, het zal wel tussen je oren zitten”

De uitspraak. Bij aanhoudende, medisch onverklaarde lichamelijke klachten, volgt de suggestie dat het “psychisch” is, bedoeld als afsluiting van het gesprek.

Waarom mensen dit zeggen. Als standaardonderzoeken niets aantonen, wordt een psychische oorzaak soms gebruikt als laatste, weinig doordachte verklaring.

De realiteit. Chronische stress en trauma hebben aantoonbare lichamelijke gevolgen: verhoogde ontstekingswaarden, verstoorde cortisolregulatie, spierspanning, spijsverteringsklachten, chronische pijn. “Tussen je oren” doet net alsof psychische oorzaken niet echt of niet lichamelijk voelbaar zijn, terwijl het zenuwstelsel en het lichaam onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Wat het doet. Het laat iemand zonder verklaring én zonder erkenning achter, wat vaak leidt tot een uitputtende zoektocht langs steeds meer specialisten.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “We vinden nu geen lichamelijke oorzaak, maar dat betekent niet dat je klachten niet reëel zijn. Laten we breder kijken, ook naar stress en het zenuwstelsel.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je bent gewoon aan het overdrijven met die vermoeidheid”

De uitspraak. Aanhoudende, zware vermoeidheid wordt afgedaan als overdrijving of gebrek aan doorzettingsvermogen.

Waarom mensen dit zeggen. Iedereen kent vermoeidheid, dus wordt de ernst ervan bij een ander makkelijk onderschat vanuit de eigen ervaring.

De realiteit. De vermoeidheid bij CPTSS is het gevolg van jarenlange hypervigilantie: een zenuwstelsel dat continu op scherp staat, verbruikt enorme hoeveelheden energie, ook als er niets zichtbaars gebeurt. Dit is vergelijkbaar met een motor die continu vol gas draait terwijl de handrem erop staat. Een nachtje goed slapen lost een structureel overbelast systeem niet op.

Wat het doet. Het ontkent een reële, meetbare fysiologische toestand, en voegt het gevoel toe dat je “lui” bent in plaats van uitgeput.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Die vermoeidheid klinkt uitputtend. Wat zou je nu kunnen helpen om iets te herstellen?”

“Ontspan nou gewoon, dan gaat die spanning wel weg”

De uitspraak. Bij chronische spierspanning of een lichaam dat “aanstaat”, volgt het advies om simpelweg te ontspannen.

Waarom mensen dit zeggen. Ontspanning wordt gezien als een keuze die je op elk moment kunt maken.

De realiteit. Chronische spanning bij CPTSS is vaak een onbewuste, lichamelijke paraatstand die is ontstaan als bescherming, niet iets wat je bewust “aan” of “uit” zet. Het lichaam moet stap voor stap, vaak via lichaamsgerichte therapie of langdurige veiligheid, herleren dat het de spanning mag loslaten.

Wat het doet. Het maakt van een fysiologisch proces een keuze, waardoor iemand zich machteloos en tekortschietend voelt wanneer “gewoon ontspannen” niet lukt.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik snap dat het niet zo simpel is als ontspannen. Wat helpt jouw lichaam meestal een klein beetje?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je bent gewoon hypochondrisch”

De uitspraak. Zorgen over lichamelijke klachten worden afgedaan als overdreven bezorgdheid zonder reële grond.

Waarom mensen dit zeggen. Herhaaldelijk aandacht vragen voor klachten die medisch niet direct verklaard worden, wordt al snel geduid als overbezorgdheid.

De realiteit. Een lichaam dat chronisch in overlevingsstand staat, geeft voortdurend signalen af: hartkloppingen, spanning, spijsverteringsklachten, duizeligheid. Dit is geen ingebeelde ziekte, het is een reëel, meetbaar effect van langdurige stressactivatie. Alertheid op lichamelijke signalen is bovendien vaak zelf een symptoom van hypervigilantie, niet een teken van aanstellerij.

Wat het doet. Het ontkent een fysiologische realiteit en voegt schaamte toe aan het zoeken naar hulp voor reële klachten.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik neem je klachten serieus. Laten we kijken wat helpt, ook als er geen directe medische oorzaak is.”

“Neem toch gewoon een paracetamol en ga door”

De uitspraak. Chronische pijn wordt afgedaan als iets dat met een eenvoudig middel te verhelpen zou moeten zijn.

Waarom mensen dit zeggen. Voor incidentele pijn is dit vaak een redelijk advies, wat de vergissing verklaart bij chronische klachten.

De realiteit. Chronische pijn die samenhangt met een overbelast zenuwstelsel reageert zelden op standaardpijnstilling, omdat de oorzaak niet in een acuut ontstekingsproces zit, maar in een voortdurend geactiveerd alarmsysteem. Doorgaan zonder de onderliggende oorzaak aan te pakken, kan de uitputting juist verergeren.

Wat het doet. Het bagatelliseert de ernst en complexiteit van de klacht, en normaliseert het “gewoon doorgaan” dat op lange termijn schadelijk is.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Dat klinkt uitputtend. Wat heb je nodig om even niet door te hoeven gaan?”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Je zoekt symptomen op internet, dat maakt het alleen maar erger”

De uitspraak. Het opzoeken van informatie over eigen klachten wordt afgekeurd als schadelijk of paniekzaaiend.

Waarom mensen dit zeggen. Onlinezoektochten kunnen inderdaad soms tot meer ongerustheid leiden, wat dit advies gedeeltelijk begrijpelijk maakt.

De realiteit. Voor iemand die herhaaldelijk niet serieus is genomen door hulpverleners, is zelf onderzoek doen vaak een manier om alsnog grip en taal te krijgen op wat er lichamelijk gebeurt. Het is een reactie op eerdere ervaringen van onvoldoende erkenning, niet een oorzaak van de klachten zelf.

Wat het doet. Het ontmoedigt een copingstrategie zonder de onderliggende redenen ervoor te erkennen, namelijk het gebrek aan eerdere, bevredigende antwoorden.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Ik snap dat je zelf op zoek gaat naar antwoorden. Laten we samen kijken wat je hebt gevonden en wat daarvan klopt.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

“Stress is toch niet echt de oorzaak van dit soort lichamelijke klachten”

De uitspraak. De verbinding tussen chronische stress of trauma en fysieke symptomen wordt in twijfel getrokken of ontkend.

Waarom mensen dit zeggen. Lichamelijke klachten en psychische oorzaken worden in het dagelijks taalgebruik vaak nog als twee gescheiden werelden gezien.

De realiteit. Er is uitgebreid wetenschappelijk bewijs voor de invloed van chronische stress op ontstekingswaarden, hormoonhuishouding, spijsvertering, hartslagvariabiliteit en spierspanning. Het zenuwstelsel en het lichaam vormen geen gescheiden systemen, ze zijn continu met elkaar verweven. Stress is dan ook geen inbeelding, maar een reële, biologische factor met meetbare gevolgen.

Wat het doet. Het ontnemt iemand de mogelijkheid om een reële, relevante oorzaak van hun klachten serieus te onderzoeken en te behandelen.

Wat je in plaats daarvan zou kunnen zeggen. “Er is veel bekend over hoe stress het lichaam beïnvloedt. Het kan geen kwaad om dat mee te nemen in het onderzoek.”

ZET JE ER TOCH GEWOON OVERHEEN

TOT SLOT

Voor wie CPTSS heeft

Als je jezelf hebt herkend in dit boek: je bent niet te gevoelig, niet te dramatisch, niet te veel. Je lichaam en brein hebben ooit geleerd te overleven in een omgeving die dat nodig maakte, en dat leren laat zich niet in een paar goedbedoelde zinnen ongedaan maken. Herstel is geen rechte lijn, en het is geen teken van zwakte dat het lang duurt.

Voor wie iemand met CPTSS in hun leven heeft

Je hoeft niet alles te begrijpen om iemand te steunen. De meeste uitspraken in dit boek komen niet voort uit onwil, maar uit onwetendheid, en onwetendheid is te repareren. Vraag door, wees geduldig met tempo's die anders lopen dan je gewend bent, en onthoud dat "ik snap het niet helemaal, maar ik ben er" vaak meer waard is dan een advies.

Geen enkele uitspraak in dit boek maakt iemand een slecht mens. Maar kennis maakt het makkelijker om, de volgende keer, iets anders te zeggen.