

Verraadtrauma



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Verraadtrauma

Wanneer vertrouwen breekt

Verraadtrauma

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Hoofdstuk 1: Wat is verraadtrauma?	5
Hoofdstuk 2: Hoe voelt verraadtrauma?	8
Hoofdstuk 3: Waarom raakt dit zo diep?.....	12
Hoofdstuk 4: Verraad in het echte leven.....	15
Hoofdstuk 5: Verraadtrauma en PTSS: het verschil	18
Hoofdstuk 6: De weg naar herstel	20
Hoofdstuk 7: Herkenbare verhalen	24
Hoofdstuk 8: Hoop	26
Bronnen en verder lezen	28

Verraadtrauma

Inleiding

Stel je voor. Iemand van wie je houdt, doet je pijn. Niet per ongeluk. Maar door iets stuk te maken wat heilig voor je was: je vertrouwen.

Dat gebeurt vaker dan je denkt. Een partner die vreemdgaat. Een ouder die niet te vertrouwen was. Een instelling die wegkeek toen jij hulp nodig had. Een vriend die je geheim doorvertelde. Een collega die achter je rug om loog.

Misschien lees je dit boekje omdat je dit zelf hebt meegemaakt. Misschien lees je het omdat je iemand kent die dit meemaakt. Of misschien werk je als hulpverlener, therapeut of begeleider, en wil je beter begrijpen wat er in iemand omgaat na verraad.

Wat er ook is gebeurd bij jou of bij iemand die je kent: het is nooit “maar” een teleurstelling. Het is iets veel groters. Het raakt de grond onder je voeten.

Dit heet verraadtrauma. Het is een aparte soort trauma. Het doet anders pijn dan een ongeluk of een ramp. Want de dreiging komt niet van buiten. Hij komt van iemand die dichtbij was. Van iemand die juist veilig had moeten zijn.

Waarom is dat zo anders? Denk aan een blikseminslag. Die is gevaarlijk en beangstigend. Maar je verwacht niet dat de bliksem je beschermt. Bij verraad is dat anders. De persoon die je pijn deed, was vaak precies de persoon die je bescherming gaf. Of had moeten geven.

Dit boekje is opgebouwd in zeven hoofdstukken. We beginnen bij de theorie: wat verraadtrauma precies is, en waar het woord vandaan komt. Daarna kijken we naar de symptomen, naar wat er in je brein gebeurt, naar voorbeelden uit het echte leven, naar het verschil met gewone PTSS, en naar de weg naar herstel. We sluiten af met een hoofdstuk over hoop. In elk hoofdstuk vind je ook een paar vragen om zelf over na te denken. Je hoeft ze niet meteen te beantwoorden. Je mag ze ook gewoon laten liggen, en er later op terugkomen. Dit boekje is geen wedstrijd. Het is een uitnodiging om stap voor stap meer te begrijpen van wat je meemaakt of hebt meegemaakt.

Verraadtrauma

Hoofdstuk 1: Wat is verraadtrauma?

Een naam voor iets ergs

Veel mensen die verraad hebben meegemaakt, voelen zich in de eerste plaats: verward. Ze weten niet goed wat er met hen aan de hand is. Ze slapen slecht, zijn overal bang voor, maar denken vaak: “ik overdrijf zeker, het is toch niet zo erg als een ongeluk of een oorlog?”

Dat is nou precies waarom het zo belangrijk is dat er een naam bestaat voor wat jij meemaakt. Verraadtrauma heeft een naam in de wetenschap: betrayal trauma. Die naam komt van psychologe Jennifer Freyd, hoogleraar aan de universiteit van Oregon. Zij bedacht in 1991 een nieuwe manier om naar trauma te kijken.

Freyd zag dit: trauma gaat niet alleen over gevaar. Het gaat ook over vertrouwen. Als iemand op wie je moet kunnen bouwen je verraadt, dan reageert je hoofd daar anders op dan op een ongeluk. Het is niet “minder erg”. Het is anders erg.

Voorbeelden

Verraadtrauma ontstaat bijvoorbeeld door:

- Een ouder of verzorger die een kind mishandelt of misbruikt
- Een partner die vreemdgaat of lang liegt
- Een werkgever, kerk, school of andere organisatie die misbruik toedekt in plaats van stopt
- Een vriend die jouw vertrouwen misbruikt, bijvoorbeeld door geheimen door te vertellen of achter je rug om te roddelen
- Een broer, zus of ander familielid die je jarenlang kleineert of buitensluit

Verraadtrauma

Je ziet: verraad komt in veel soorten en maten voor. Het gemeenschappelijke kenmerk is steeds: iemand van wie je afhankelijk was, of op wie je vertrouwde, deed iets wat dat vertrouwen kapotmaakte.

Hoge en lage verraad

Freyd maakt onderscheid tussen twee soorten verraad.

Hoog verraad komt van iemand dichtbij. Een ouder. Een partner. Iemand van wie je afhankelijk bent, emotioneel, financieel, of allebei.

Laag verraad komt van een vreemde. Denk aan een overval of een natuurramp. Dit is ook heel ingrijpend, maar het raakt niet je basisvertrouwen in mensen om wie je geeft.

Hoe dichter iemand bij je staat, hoe afhankelijker je van diegene bent, hoe dieper het verraad snijdt. Een vreemde die je bedriegt, is vervelend. Een partner die je jarenlang bedriegt, kan je hele wereldbeeld op zijn kop zetten.

Voorbeeld: Lisa

Lisa (fictieve naam) werkte tien jaar bij dezelfde werkgever. Op een dag ontdekte ze dat haar leidinggevende al die tijd haar ideeën had gepresenteerd als die van hemzelf. Ze voelde zich bedrogen, maar ook in de war: was dit wel “erg genoeg” om zo van slag van te zijn? Het antwoord is: ja. Ook verraad op het werk, door iemand die macht over je had, kan een echte trauma-reactie geven.

Voorbeeld: Mark

Mark (fictieve naam) vond bij toeval berichten op de telefoon van zijn vrouw. Ze bleek al drie jaar een relatie te hebben met een collega. Wat Mark het meest ontregelde, was niet alleen het bedrog zelf, maar het besef dat elk “ik moet overwerken” van de afgelopen jaren een leugen was geweest. Hij begon zijn hele huwelijk opnieuw te bekijken, op zoek naar wat er nog wel echt was geweest.

Verraadtrauma

Voorbeeld: Sophie

Sophie (fictieve naam) groeide op met een vader die stiekem dronk en dat jarenlang ontkende. Als kind voelde ze wel dat er iets niet klopte, maar ze kon er geen woorden aan geven. Pas op haar dertigste, na een gesprek met haar moeder, viel alles op zijn plek. “Ik wist het en ik wist het niet,” zei ze. “Allebei tegelijk.”

Verraadblindheid

Er is nog iets bijzonders aan de hand. Het heet verraadblindheid.

Soms zie je het verraad niet. Niet omdat je dom bent. Maar omdat je het nodig hebt om de relatie in stand te houden. Je hersenen beschermen je, in zekere zin, tegen een waarheid die je op dat moment niet aankunt.

Een kind kan niet zomaar weglopen bij een ouder. Het kind heeft die ouder nodig om te overleven: voor eten, onderdak, en liefde. Dus stopt het kind het verraad diep weg. Dat is geen zwakte. Dat is overleven.

Bij volwassenen kan dit lijken op: iets weten en toch niet weten. Tegelijk.

Jarenlang. Misschien herken je dit: er waren signalen. Achteraf zie je ze glashelder. Maar op het moment zelf kon je ze niet, of nauwelijks, zien.

Dit is een van de meest verwarrende kanten van verraadtrauma. Mensen om je heen (of jezelf) kunnen denken: “had je dat niet eerder kunnen zien?” Het antwoord is: waarschijnlijk niet. Niet omdat je niet slim genoeg was, maar omdat je brein je beschermde tegen iets wat te bedreigend was om onder ogen te zien.

Om over na te denken

- Herken je verraadblindheid bij jezelf, nu je terugkijkt op wat er gebeurd is?
- Was het verraad dat jij meemaakte “hoog” verraad (door iemand heel dichtbij) of meer “laag” verraad (door iemand die verder van je afstond)?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 2: Hoe voelt verraadtrauma?

De klachten van verraadtrauma lijken op die van PTSS. Maar ze hebben een eigen kleur. In dit hoofdstuk lopen we de belangrijkste klachten stuk voor stuk langs, zodat je kunt herkennen wat je zelf meemaakt, of wat iemand in jouw omgeving meemaakt.

Steeds terugkerende gedachten

Je denkt steeds aan het moment dat je het ontdekte. Je leest oude berichten terug, op zoek naar aanwijzingen die je gemist hebt. Er draaien filmpjes in je hoofd van momenten die nu, met de kennis van nu, opeens anders lijken. Dit heet intrusieve gedachten. Ze komen vanzelf opzetten, ook als je er niet aan wilt denken. Midden in een vergadering, tijdens het koken, vlak voor het slapengaan: het beeld is er ineens weer.

Altijd op je hoede

Je let op elk teken van onbetrouwbaarheid. Bij je partner, bij vrienden, soms zelfs bij vreemden. Je slaapt slecht. Je bent snel geïrriteerd of gespannen. Je schrikt van dingen waar je vroeger niet van schrok.

Dit heet hypervigilantie. Je zenuwstelsel staat op scherp, alsof er ieder moment weer gevaar kan komen. Dat is uitputtend. Het is ook heel begrijpelijk: je lichaam probeert je te beschermen tegen een volgende teleurstelling.

Heftige gevoelens

Schaamte. Woede. Verdriet. Of juist het tegenovergestelde: niets voelen. Verdoofd zijn. Los van jezelf staan. Dit heet dissociatie. Sommige mensen schrikken van hoe fel hun woede kan zijn. Andere mensen schrikken juist van het tegenovergestelde: ze voelen he-le-maal niks meer, alsof ze op de automatische piloot door hun dagen heen gaan. Beide reacties zijn normaal. Het zijn twee kanten van dezelfde overlevingsreactie.

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

Verraadtrauma

Jezelf de schuld geven

“Hoe heb ik dit niet gezien?” Deze vraag knaagt. Ze kan je diep laten twijfelen aan jezelf. Aan je eigen oordeel. Aan je vermogen om mensen goed in te schatten.

Dit zelfverwijt is bijna altijd oneerlijk tegenover jezelf. Verraad werkt juist zo goed omdat de ander het verborgen hield. Jij kon niet zien wat voor jou verborgen werd gehouden. Dat is geen fout van jou. Dat is de aard van bedrog.

Klachten in je lichaam

Spanning in je nek, schouders of buik. Een lijf dat vaker ziek is, omdat je afweersysteem onder druk staat. Problemen met eten: te veel, te weinig, of op onregelmatige tijden. Blijvende vermoeidheid, ook na een nacht slapen.

Ons lichaam en onze geest zijn geen aparte dingen. Wat er emotioneel gebeurt, voel je vroeg of laat ook lichamelijk.

Moeite met andere mensen

Je vindt het moeilijk om nieuwe mensen te vertrouwen. Of om dicht bij de mensen te blijven die je al kent. Soms trek je je terug, uit angst om weer gekwetst te worden. Soms klamp je juist vast, uit angst om weer verlaten te worden.

Beide reacties zijn manieren om jezelf te beschermen. Ze voelen tegenstrijdig, maar ze komen voort uit dezelfde bron: de angst dat vertrouwen weer misbruikt zal worden.

Verraadtrauma

Wie loopt meer risico

Voorbeeld: Anna

Anna (fictieve naam) betrapte zichzelf erop dat ze avond na avond oude appjes van haar ex-partner herlas, op zoek naar aanwijzingen die ze gemist had. “Ik wist dat het me geen goed deed,” vertelde ze, “maar ik kon niet stoppen. Het voelde alsof ik de puzzel alsnog moest oplossen.”

Voorbeeld: Peter

Peter (fictieve naam) ontdekte op zijn veertigste dat hij als kind misbruikt was door een oom. Toen het besef kwam, voelde hij zich vooral: niets. “Het was alsof ik van een afstand naar mijn eigen leven keek,” zei hij. Die verdoving was geen onverschilligheid, maar een oude beschermingsreactie die weer aansloeg.

Voorbeeld: Fatima

Fatima (fictieve naam) werd financieel benadeeld door een zakenpartner die ze jarenlang blind vertrouwde. Achteraf bleef ze zichzelf afvragen: “hoe kon ik dit niet zien?” Pas in gesprek met een therapeut leerde ze dat juist haar vertrouwen, geen naïviteit, misbruikt was.

Onderzoek laat zien: hoog verraad hangt sterker samen met somberheid, dissociatie, gedachten aan zelfdoding en het opnieuw slachtoffer worden. Vrouwen lopen hier vaker risico op.

Belangrijk

Als jij last hebt van gedachten aan zelfdoding, neem dat serieus en zoek hulp. Praat erover met je huisarts, een therapeut, of bel een hulplijn. Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Als jij hier last van hebt, zoek dan hulp bij een therapeut die weet heeft van trauma.

Verraadtrauma

Om over na te denken

- Welke van deze klachten herken je het meest bij jezelf, of bij iemand in jouw omgeving?
- Is er iemand in je leven met wie je hierover kunt praten, zonder dat je bang hoeft te zijn voor een oordeel?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 3: Waarom raakt dit zo diep?

Ons brein houdt van samen

Mensen zijn gemaakt om samen te leven. Al heel lang geleden hadden we elkaar nodig om te overleven: tegen gevaarlijke dieren, tegen honger, tegen de kou. Een mens alleen redde het niet. Een groep wel.

Ons brein is daarop gebouwd. Hechting, het gevoel van “erbij horen” en “veilig zijn bij een ander”, zit diep in ons ingebakken. Al vanaf onze geboorte zijn we afhankelijk van anderen om te overleven.

Een probleem zonder oplossing

Als de persoon die veilig hoort te zijn, gevaarlijk wordt, ontstaat er een probleem zonder oplossing. Normaal reageert een lichaam op gevaar met vechten, vluchten, of bevriezen. Maar bij verraad door een naaste werkt geen van die drie goed.

Vechten kan de relatie kapotmaken die je juist nodig hebt. Vluchten is vaak niet mogelijk, zeker niet voor een kind of voor iemand die financieel afhankelijk is. Bevriezen, dus emotioneel “op slot gaan”, is dan vaak de enige overgebleven optie. Dat is precies wat verraadblindheid mogelijk maakt.

Wat er in je hoofd gebeurt

Herinneringen aan iemand die je verraden heeft, worden anders opgeslagen. Delen van je hersenen die met gevoel en geheugen te maken hebben, de hippocampus en de amygdala, werken dan anders samen dan bij een gewone nare herinnering.

Nieuw onderzoek uit 2026 laat iets bijzonders zien. Er zijn hersencircuits die de emotionele band met iemand herschikken na verraad. Zonder dat de feitelijke herinnering zelf verdwijnt.

Verraadtrauma

Dat verklaart iets vreemds. Oude, mooie herinneringen kunnen opeens besmet aanvoelen. Alsof zelfs de goede momenten niet meer klopten. Je denkt terug aan een mooie vakantie, en meteen komt de gedachte: “maar was dat wel echt, of loog hij toen ook al?”

Waarom dit geen zwakte is

Het is belangrijk om te beseffen: dit zijn geen keuzes. Je kiest er niet voor om wantrouwig te worden, of om oude herinneringen anders te gaan zien. Dit is hoe een brein reageert op een fundamentele schending van vertrouwen. Het is een overlevingsreactie, geen persoonlijkheidsfout.

Voorbeeld: Daan

Daan (fictieve naam) ontdekte dat zijn zus, met wie hij samen een bedrijf runde, al jaren geld wegsloofde. Op het moment dat hij de cijfers zag, voelde hij zich alsof hij verstijfde. “Ik kon niet boos worden, ik kon niets. Ik zat gewoon te staren,” vertelde hij. Die bevriezing was zijn brein dat een onoplosbaar probleem probeerde te hanteren.

Voorbeeld: Yasmin

Yasmin (fictieve naam) bladerde na de ontdekking van de affaire van haar partner door hun vakantiefoto's. “Elke mooie herinnering voelde opeens vals,” zei ze. “Alsof ik niet meer wist welk deel van ons verhaal echt was geweest.” Dat gevoel is typisch voor hoe het brein herinneringen herschikt na verraad.

Verraadtrauma

Het verschil met PTSS

Bij gewone PTSS gaat het vaak om angst voor gevaar. Denk aan een ongeluk, een overval, of een oorlogssituatie.

Bij verraadtrauma gaat het om vertrouwen. Om afhankelijkheid. De dreiging komt van binnenuit de band die je had. Dat geeft extra zelftwijfel. Extra schaamte. En een diepe vraag: was alles gelogen?

We gaan in hoofdstuk 5 dieper in op dit verschil, want het is belangrijk voor de juiste behandeling.

Om over na te denken

- Merk je dat oude, mooie herinneringen nu anders aanvoelen dan vroeger?
- Kun je jezelf toestaan om te zien dat jouw reactie een overlevingsreactie is, en geen fout van jou?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 4: Verraad in het echte leven

In de liefde

Als je ontdekt dat je partner vreemdging, kun je een schok krijgen die lijkt op PTSS. Je herbeleeft momenten. Je twijfelt aan alles: elke avond dat hij “laat werkte”, elk weekend dat ze “bij een vriendin” was.

Er ontstaan nu twee versies van je partner in je hoofd: de partner die je liefhad, en de persoon die je bedroog. Dat is verwarrend en zwaar. Sommige mensen beschrijven het als “rouwen om iemand die er nog steeds is”. Je verliest niet de persoon zelf, maar wel het beeld dat je van diegene had.

Herstel na overspel is mogelijk, maar het gaat niet vanzelf en het gaat niet snel. We komen hier in hoofdstuk 6 op terug.

Voorbeeld: Ella

Ella (fictieve naam) kwam erachter dat haar man al twee jaar een dubbelleven leidde met een andere vrouw in een andere stad. “Het was niet alleen het bedrog,” zei ze. “Het was dat ik twee jaar lang plannen maakte met iemand die niet bestond, terwijl de echte man naast me sliep.”

Bij kinderen

Een kind dat mishandeld of misbruikt is, vergeet dit soms. Of stopt het diep weg. Dat is niet gek. Het is een manier om te overleven in een situatie waar het kind part noch deel geen andere uitweg heeft.

Later, als volwassene, kan het toch terugkomen. Soms met hevige klachten: plotselinge flashbacks, onverklaarbare angsten, of lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak. Dit heet soms “vertraagde herinnering”. Het betekent niet dat het niet echt gebeurd is. Het betekent dat het brein wachtte tot het veilig genoeg was om het onder ogen te zien.

Verraadtrauma

Voorbeeld: Bram

Bram (fictieve naam) werd als tiener misbruikt door een trainer bij zijn sportclub. Hij vertelde het aan niemand, en vergat het zelf grotendeels, tot hij op zijn vijfendertigste bij het zien van een soortgelijke sporthal opeens overspoeld werd door beelden. “Mijn lichaam wist het, lang voordat mijn hoofd het weer wist,” zei hij later.

Bij instanties

Soms gebeurt er misbruik binnen een kerk, een sportclub, school, of een zorginstelling. Als die instelling niet luistert, het probleem verzwijgt, of zelfs de dader beschermt in plaats van het slachtoffer, voelt dat als een tweede verraad. Bovenop het eerste.

Dit heet institutioneel verraad. Het is extra pijnlijk omdat je juist bij een instelling bescherming en erkenning zoekt. Als die instelling wegkijkt, voel je je dubbel in de steek gelaten: door de dader, én door degenen die je hadden moeten beschermen.

Voorbeeld: Idris

Idris (fictieve naam) meldde grensoverschrijdend gedrag van een leidinggevende bij zijn zorginstelling. In plaats van actie, kreeg hij te horen dat hij “de sfeer verstoorde”. “Het erge was niet alleen wat er gebeurd was,” zei hij, “maar dat de plek waar ik hulp zocht, de deur dichtdeed.”

Verraadtrauma

Bij vriendschap en familie

Ook buiten liefdesrelaties en instituten komt verraad voor. Een vriend die je geheim doorvertelt. Een familielid dat jarenlang liegt of manipuleert. Deze vormen van verraad krijgen minder aandacht in de wetenschap, maar ze kunnen net zo diep snijden, zeker als de band langdurig en hecht was.

Voorbeeld: Nora

Nora (fictieve naam) vertelde een hartsvriendin over haar zwangerschap, nog voordat ze het aan familie had verteld. Een week later hoorde ze via via dat het al breed bekend was. “Het was geen groot drama zoals overspel,” zei ze, “maar het knaagde maandenlang. Ik durfde haar niets meer te vertellen.”

Om over na te denken

- Herken je een van deze situaties in je eigen leven of in het leven van iemand die je kent?
- Was er, naast het oorspronkelijke verraad, ook sprake van een “tweede verraad”, bijvoorbeeld doordat iemand anders wegkeek of het niet geloofde?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 5: Verraadtrauma en PTSS: het verschil

Beide soorten trauma lijken op elkaar. Beide kunnen leiden tot herbelevingen, hypervigilantie, en vermijding. Maar het is goed om het verschil te kennen. Dat helpt bij herkenning. En bij de juiste hulp.

PTSS door gevaar	Verraadtrauma
Dreiging van buitenaf	Dreiging van binnenuit een band
Angst staat centraal	Vertrouwen staat centraal
Minder zelftwijfel over de band	Veel zelftwijfel: “was alles gelogen?”
Vaak makkelijker te herkennen	Vaak lang onzichtbaar, ook voor jezelf
De dader is meestal duidelijk “de vijand”	De dader is vaak nog steeds iemand van wie je houdt

Waarom dit verschil ertoe doet

Als een behandelaar verraadtrauma benadert als “gewone” PTSS, mist er iets essentieels: de rouw om het verlies van vertrouwen, en de verwarring over de dubbele rol van de dader (geliefd én gevaarlijk). Een goede behandeling houdt rekening met beide kanten. Ook voor jezelf is het waardevol om dit onderscheid te kennen. Het kan helpen om minder streng voor jezelf te zijn. Je worstelt niet met “gewone” angst. Je worstelt met een van de meest complexe vormen van psychische pijn die er bestaat: het verlies van vertrouwen in iemand die je nodig had.

Verraadtrauma

Voorbeeld: Tom

Tom (fictieve naam) werd overvallen op straat door een vreemde. Hij had nachtmerries en schrok van harde geluiden, maar zijn vertrouwen in zijn dierbaren bleef intact. Zijn angst ging over gevaar van buitenaf, niet over wie hij kon vertrouwen. Dat is klassieke PTSS.

Voorbeeld: Naomi

Naomi (fictieve naam) voelde zich na het verraad van haar partner niet zozeer bang, als wel diep onzeker over haar eigen waarnemingsvermogen. “Ik was niet bang dat me iets zou overkomen,” zei ze. “Ik was bang dat ik nooit meer zou weten wie ik kon vertrouwen.” Dat is de kern van verraadtrauma.

Beide kunnen samen voorkomen

Het is ook mogelijk dat je last hebt van beide vormen tegelijk. Bijvoorbeeld: een auto-ongeluk veroorzaakt door een dronken partner combineert levensgevaar mét verraad. In zulke gevallen is het extra belangrijk dat een behandelaar oog heeft voor beide lagen.

Voorbeeld: Willem

Willem (fictieve naam) raakte gewond bij een auto-ongeluk, veroorzaakt doordat zijn partner dronken achter het stuur zat, iets wat ze voor hem verzwegen tot het te laat was. Willem worstelde zowel met de schrik van het ongeluk als met het besef dat de persoon naast hem zijn veiligheid bewust had genegeerd. Zijn behandelaar moest met beide lagen rekening houden.

Om over na te denken

- Herken je bij jezelf vooral kenmerken van “gewone” PTSS, van verraadtrauma, of van allebei? Heb je dit onderscheid ooit besproken met een behandelaar, en hielp dat?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 6: De weg naar herstel

Goed nieuws: verraadtrauma is te behandelen. Herstel kost tijd. Vaak zes maanden tot twee jaar van gestaag werk, soms langer. Herstel bestaat uit een aantal lagen, die niet per se na elkaar komen, maar vaak door elkaar heen lopen.

Laag 1: Veiligheid en rust

Eerst moet je zenuwstelsel tot rust komen. Dit kan met ademhalingsoefeningen, met grounding-oefeningen (jezelf verankeren in het hier en nu), soms met medicatie onder begeleiding van een arts.

Zonder een basis van veiligheid is het lastig om trauma te verwerken. Het is een beetje als een huis bouwen: eerst het fundament, dan de muren.

Laag 2: Verwerken

Therapieën die gericht zijn op trauma helpen. Denk aan EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), trauma-gerichte gesprekstherapie, of lichaamsgerichte (somatische) therapie. Ze helpen om herinneringen en gevoelens weer op hun plek te krijgen, zodat ze je niet meer overspoelen.

Laag 3: Betekenis geven

Je herschrijft je verhaal. Niet door te doen alsof het niet gebeurd is, maar door er een nieuwe betekenis aan te geven. Het was niet jouw schuld.

Verraadblindheid was geen zwakte. Het was een manier om te overleven.

Dit proces gaat vaak met vallen en opstaan. De ene dag voel je je sterker, de andere dag ben je weer terug bij de zelftwijfel. Dat hoort erbij.

Verraadtrauma

Laag 4: Vertrouwen opbouwen

Eerst vertrouwen in jezelf: in je eigen waarneming, je eigen gevoel, je eigen keuzes. Dan pas weer in anderen. Steun van andere mensen is hierbij heel belangrijk. Een lotgenotengroep, een veilige vriend, een familielid: het maakt verschil. Let op: een nare reactie van anderen als je je verhaal deelt (bijvoorbeeld ongeloof, bagatelliseren, of de schuld bij jou leggen) kan de klachten juist erger maken. Een warme, gelovende reactie helpt juist enorm. Kies daarom bewust wie je in vertrouwen neemt.

Laag 5: Lichaam en brein

Trauma-informed yoga (yoga die rekening houdt met trauma). Bewegen, wandelen, sporten. Beter leren voelen wat er in je lichaam gebeurt, ook wel interoceptie genoemd. Dit alles helpt om te herstellen, omdat trauma niet alleen in je hoofd zit, maar ook in je lijf.

Na overspel in een relatie

Voor stellen die samen verder willen na vreemdgaan, bestaan speciale aanpakken. Een bekend model heet Atone-Attune-Attach: erkennen (de dader neemt volledige verantwoordelijkheid, zonder excuses), aansluiten (de dader leert echt te luisteren naar de pijn van de ander), en weer verbinden (samen een nieuwe basis van vertrouwen opbouwen). Dit proces vraagt veel van beide partners. Het lukt niet altijd, en dat is oék. Niet elke relatie kan of moet blijven bestaan. Soms is loslaten de gezondste stap, ook al doet dat pijn.

Verraadtrauma

Voorbeeld: Sanne en Rob

Sanne en Rob (fictieve namen) bleven na Robs affaire samen. Het kostte hen ruim anderhalf jaar, wekelijkse therapie, en veel moeilijke gesprekken. “Het went nooit helemaal,” zegt Sanne, “maar het vertrouwen dat we nu hebben is eerlijker dan wat we daarvoor hadden. Het is niet meer blind.”

Voorbeeld: Karin

Karin (fictieve naam) koos ervoor om na het verraad van haar partner alleen verder te gaan. Ze werkte twee jaar met een trauma-therapeut aan het herstellen van haar zelfvertrouwen. “Ik moest eerst mezelf weer leren vertrouwen,” zei ze, “voordat ik ooit weer iemand anders zou kunnen vertrouwen.”

Voorbeeld: Idris (vervolg)

Na zijn ervaring bij de zorginstelling (zie hoofdstuk 4) sloot Idris zich aan bij een lotgenotengroep voor mensen die institutioneel verraad hadden meegemaakt. “Het hielp enorm om te horen dat ik niet de enige was,” zei hij. “Dat maakte het makkelijker om weer stappen te zetten, ook al bleef de instelling zelf nooit haar excuses aanbieden.”

Wat helpt, en wat niet

Wat vaak helpt:

- Tijd nemen, zonder jezelf een deadline op te leggen
- Praten met iemand die luistert zonder oordeel
- Kleine stappen: niet alles in één keer willen “oplossen”

Wat vaak niet helpt:

- Jezelf dwingen om snel te “vergeven en vergeten”
- Alles alleen willen dragen
- Van jezelf verwachten dat je nooit meer twijfelt

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

Verraadtrauma

Om over na te denken

- Welke van deze vijf lagen spreekt jou het meest aan, als je denkt aan je eigen herstel?
- Is er al iemand bij wie je je veilig genoeg voelt om je verhaal te delen?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 7: Herkenbare verhalen

Soms helpt theorie. Maar soms helpt het nog meer om te lezen over andere mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. De verhalen hieronder zijn fictief, maar gebaseerd op patronen die vaak terugkomen. Misschien herken je iets van jezelf in een van deze verhalen. Misschien herken je iemand die je kent. Dat is precies de bedoeling: laten zien dat je niet de enige bent.

Het verhaal van Bianca

“Ik was zevenendertig toen ik ontdekte dat mijn man al negen jaar een tweede gezin had, twee steden verderop. Negen jaar. Ik denk terug aan verjaardagen, kerstdiners, doodgewone dinsdagavonden, en ik weet niet meer wat echt was. Het gekste is dat ik hem soms nog steeds mis. Niet de man die loog, maar de man die ik dacht dat hij was. Een therapeut vertelde me dat dat heel normaal is: je rouwt om een beeld, niet alleen om een persoon.”

Het verhaal van Youssef

“Mijn ouders wisten dat een familielid mij als kind lastigviel. Ze deden niets. Pas op mijn vijfendertigste, in therapie, beseftte ik dat dat zwijgen bijna net zo veel pijn deed als het misbruik zelf. Ik was boos op de verkeerde persoon, jarenlang op mezelf, tot ik leerde zien wie er echt verantwoordelijk was.”

Het verhaal van Marieke

“Ik werkte vijftien jaar bij dezelfde organisatie. Toen ik misstanden meldde, werd ik weggezet als lastig. Niet de daders, ik. Ik voelde me twee keer verraden: door wat er gebeurd was, en door de plek waarvan ik dacht dat die mij zou beschermen. Het duurde lang voor ik weer ergens durfde te vertrouwen op een leidinggevende.”

Verraadtrauma

Het verhaal van Kevin

“Mijn beste vriend, al vanaf de brugklas, bleek al die tijd achter mijn rug om dingen over me te vertellen die ik in vertrouwen had gedeeld. Mensen denken vaak dat vriendschapsverraad ‘maar’ vriendschap is, niet zo erg als een relatie. Voor mij voelde het niet zo. Ik heb jaren gedaan over nieuwe vriendschappen durven aangaan.”

Het verhaal van Priya

“Toen ik erachter kwam dat mijn zus geld van onze zieke moeder had gestolen, wilde ik het eerst niet geloven. Verraadblindheid, zo noemde mijn therapeut het later: ik kon het niet zien, omdat ik het niet wilde zien. Nu, jaren later, kan ik het onder ogen zien zonder dat het me overspoelt. Dat is wat herstel voor mij betekent: niet vergeten, maar wel weer ademen.”

Wat deze verhalen gemeen hebben

Elk van deze verhalen is anders. Andere mensen, andere situaties, andere soorten verraad. Maar er zijn ook overeenkomsten: de verwarring, het zelfverwijt, de moeite om weer te vertrouwen, en uiteindelijk, stap voor stap, een vorm van herstel. Als je in een van deze verhalen iets herkent: dat is geen toeval. Verraadtrauma volgt herkenbare patronen, ook al voelt het in het moment zelf vaak volstrekt uniek en onbegrijpelijk.

Om over na te denken

- Welk verhaal raakte jou het meest, en waarom denk je dat dat zo is?
- Als jij je eigen verhaal in een paar zinnen zou opschrijven, wat zou je dan willen dat andere mensen ervan begrijpen?

Verraadtrauma

Hoofdstuk 8: Hoop

Verraad voelt vaak als het einde van je wereld. En in zekere zin is dat ook zo. De oude wereld, gebouwd op blind vertrouwen, bestaat niet meer.

Dat klinkt misschien somber, maar er zit ook iets bevrijdends in. Blind vertrouwen was namelijk niet gebaseerd op de werkelijkheid. Het nieuwe vertrouwen dat je opbouwt na verraad, is vaak steviger: het is gebaseerd op echte kennis van jezelf en van anderen.

Veel mensen bouwen na verraad een sterkere, wijzere versie van zichzelf op. Ze leren grenzen stellen waar ze dat vroeger niet deden. Ze leren hun eigen gevoel weer vertrouwen, ook als anderen iets anders beweren. Ze gaan nieuwe relaties aan met open ogen, niet naïef, maar ook niet permanent gesloten.

Dit proces heet in de wetenschap wel “posttraumatische groei”. Het betekent niet dat het verraad “goed” was, of dat je dankbaar moet zijn voor wat er gebeurd is. Het betekent alleen dat pijn en groei tegelijk kunnen bestaan. Als dit boekje iets in jou raakte: je bent niet gek. Je bent niet zwak. En je bent niet alleen.

De pijn is echt. En de wetenschap erkent dat. Zoek hulp bij een therapeut die verstand heeft van trauma, als het je te zwaar wordt. Je hoeft dit niet in je eentje te dragen.

Verraad breekt vertrouwen. Maar het hoeft niet je hele verhaal te worden. Met de juiste steun kan het juist een begin zijn. Van dieper zelfbegrip. En van echtere verbindingen.

Verraadtrauma

Tot slot

Neem de tijd die je nodig hebt. Er is geen vaste tijdslijn voor herstel, en er is geen “juiste” manier om hierover te voelen. Wat er ook gebeurd is, en hoe lang geleden ook: het is niet te laat om hulp te zoeken, en het is niet te laat om weer vertrouwen op te bouwen, in jezelf en misschien ook, op een dag, weer in anderen.

Verraadtrauma

Bronnen en verder lezen

- Freyd, J. J. (1996). Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse
- Recente studies naar neurale mechanismen bij verraadtrauma
- Klinische richtlijnen voor PTSS en complex trauma

Raadpleeg voor persoonlijk advies altijd een gekwalificeerde professional.