

CPTSS is geen rookmachine



Auteur: Ambrosius Duuk

CPTSS is geen rookmachine

Soms zegt iemand iets dat je even stilzet, iets dat blijft hangen. Onlangs hoorde ik van een lotgenoot: *“Soms lijkt het wel alsof mijn CPTSS door hulpverleners gezien wordt als een rookmachine.”*



Ik kon niet anders dan diep nadenken over die woorden. Want in één beeld zat alles: de pijn, de frustratie, de onzichtbaarheid van het echte leed, en de manier waarop onze samenleving nog steeds worstelt met trauma.

CPTSS is geen rookmachine

Een rookmachine produceert mist. Overal waar je kijkt, hangt een wazige waas. Je kunt erdoorheen kijken, maar je ziet nooit precies wat eronder zit. Voor de buitenwereld lijkt het effect misschien overdreven, onnodig, soms irritant. Het stoort het zicht, het belemmert het overzicht. Maar wie er binnen staat, weet dat die rook ergens vandaan komt. Het is geen effect dat op zichzelf staat. Het is een teken dat ergens brand is geweest.

Voor mensen met CPTSS voelt dat precies zo. De rook is zichtbaar: de herbelevingen die plotseling opkomen, de angsten die alles lijken te overspoelen, de dissociaties, de paniek. Maar voor hulpverleners, voor vrienden, voor familie, vaak is die rook alles wat ze zien. Ze vergeten dat daaronder een brand woedt die ooit het leven zelf verbrandde. En dat maakt alles zo pijnlijk.

Want CPTSS is geen machine die rook produceert voor effect. Het is een brandwond die voortdurend nasmeult. De rook is een symptoom, een waarschuwing, een signaal van een vuur dat ooit woedde en nooit helemaal is uitgegaan.

Stel je eens voor: je staat in een kamer en je huis staat in brand. Niet alle kamers branden tegelijk, maar overal waar je kijkt zie je rook. De muren zijn zwart geblakerd, je adem stekt, je ogen tranen. En dan komt iemand binnen en zegt: *“Waarom produceer je zo veel rook? Kun je dat niet gewoon uitzetten?”*

Dat is hoe het voelt voor iemand met CPTSS als hun symptomen niet worden erkend. Het lijkt alsof de rook het probleem is, niet de brand die het veroorzaakte. En de brand, die is vaak niemand meer zichtbaar. Het is onzichtbaar geworden, begraven onder rapporten, protocollen, en de goedbedoelde maar ontoereikende pogingen van hulpverleners.

Van binnen voelt het constant. Het is geen moment van chaos dat je kunt negeren. Het is een lichaam dat waarschuwt: elke trigger, elk geluid, elke geur kan de rook doen opstijgen. De wereld voelt onveilig, en je hersenen reageren zoals ze ooit moesten reageren om te overleven. Alarmlichten gaan af, maar ze worden vaak verkeerd begrepen.



CPTSS is geen rookmachine

Buitenstaanders zien alleen de rook: de woede, de terugtrekking, de paniek. Ze zien een persoon die “teveel” reageert, die “overdreven” angstig is, die “niet meekan” in een wereld die zegt dat alles al lang voorbij zou moeten zijn. Ze zien de effecten, maar niet de oorzaak. Ze vergeten dat de brand echt is, dat het vuur ooit hevig en oncontroleerbaar was.

En dat misverstand doet pijn. Niet zomaar pijn, maar een extra laag trauma. Want wanneer je met CPTSS komt en je wordt behandeld alsof je symptomen kunstmatig of overdreven zijn, dan zeg je eigenlijk tegen iemand: *“Je brand doet er niet toe. Het gaat alleen om de rook.”*

Dat is iets wat ik graag wil uitleggen aan iedereen die met mensen werkt die CPTSS hebben, maar ook aan de samenleving als geheel:

De rook is niet het probleem. Het is het signaal van iets diepers. Het is het teken dat er iets erkend moet worden, dat er iemand moet luisteren, dat er ruimte moet zijn voor heling.

Elke herbeleving, elke angstaanval, elke terugtrekking heeft een verhaal. Achter elk symptoom ligt een geschiedenis van pijn, verlies, misbruik of verwaarlozing. Het is niet theater, het is niet overdreven, het is de manier waarop een getraumatiseerd brein en lichaam zichzelf in stand houdt.

We moeten leren voorbij de rook te kijken. We moeten leren het vuur te zien. En dat vuur is vaak verborgen. Soms diep weggestopt, soms overschaduwde door de dagelijkse overleving. Maar wie de rook erkent en tegelijkertijd de brand zoekt, kan echt helpen. Niet door te zeggen: *“Doe normaal, zet de rook uit.”* Wel door te zeggen: *“Ik zie de rook. Ik wil begrijpen wat er brandt.”*

En dat is de kern van wat heling betekent bij CPTSS: erkenning van de bron, niet alleen het effect. Het betekent dat iemand die naar buiten treedt, hulp zoekt, of worstelt in stilte, niet veroordeeld wordt vanwege wat zichtbaar is. Het betekent luisteren, ruimte geven, en geduldig zijn terwijl iemand leert ademen in een omgeving die veilig genoeg is om te helen.

De metafoor van de rookmachine raakt ook aan iets anders: de eenzaamheid van CPTSS. Want zelfs als hulpverleners proberen te helpen, zelfs als ze protocollen volgen en beste bedoelingen hebben, blijft het gevoel bestaan dat niemand het echt begrijpt. Dat je niet wordt gezien zoals je bent: iemand die ooit brand heeft meegemaakt, iemand wiens rook nu het zicht vertroebelt, maar wiens brand écht was.

Daarom wil ik afsluiten met een oproep, voor iedereen die luistert, die leest, die werkt met mensen met trauma: zie de rook, maar vergeet nooit het vuur. Wees niet tevreden met symptoombestrijding. Erken de diepte van wat er gebeurd is. Herken de brand en laat de persoon weten dat hun ervaringen er mogen zijn, dat ze legitiem zijn, dat ze menselijk zijn.

CPTSS is geen rookmachine

Pas dan kan de rook langzaam optrekken. Pas dan kan er ruimte komen voor herstel. Pas dan kan iemand met CPTSS eindelijk voelen dat ze niet gezien worden als een rookmachine, maar als een mens dat recht heeft op adem, veiligheid, en leven.



Zoals ik eerder vertelde, hoorde ik een lotgenoot zeggen: *“Soms lijkt het wel alsof mijn CPTSS door hulpverleners gezien wordt als een rookmachine.”*

Dat beeld is zo treffend dat het bijna alles zegt over de ervaring van leven met complex trauma. Maar wat betekent het concreet?

De rook is zichtbaar: herbelevingen, flashbacks, dissociatie, paniekaanvallen, plotselinge woede-uitbarstingen. Voor iemand die het niet meemaakt, lijken het losse gebeurtenissen.

CPTSS is geen rookmachine

Maar voor de persoon zelf vormen ze een continu patroon van waarschuwingssignalen.

Neem bijvoorbeeld:

- Een plotseling geluid van sirenes, vallende objecten, of iemand die onverwacht zijn hand heft, kan de rook doen opstijgen.
- Een geur, een bepaalde kleur of een gesprek over misbruik kan oude herinneringen wakker maken. De rook stijgt op, en wat op dat moment normaal lijkt voor anderen, voelt voor de persoon als levensgevaar.
- Zelfs een vriendelijke aanraking of een compliment kan onverwacht triggers bevatten. Iemand kan zich terugtrekken, hartkloppingen krijgen, of in een innerlijke paniek schieten.

En de coping? Mensen met CPTSS ontwikkelen vaak hele subtiele strategieën om zichzelf te beschermen:

- Hyperwaakzaamheid: voortdurend scannen van de omgeving, zoeken naar signalen van gevaar.
- Vermijding: bepaalde plaatsen, mensen of gesprekken vermijden die de rook kunnen doen opstijgen.
- Dissociatie: tijdelijk terugtrekken in zichzelf, alsof de rook hen letterlijk omsluit, zodat de vlammen niet voelen alsof ze branden.
- Zelfregulatie: ademhalingsoefeningen, beweging, schrijven, muziek luisteren – kleine manieren om de rook te verdunnen en de lucht te klaren.

Al deze strategieën zijn overlevingsmechanismen. Ze zijn niet overdreven, ze zijn niet kunstmatig. Ze zijn de manier waarop iemand met een brand probeert te leven, zonder te worden verbrand.

Hulpverleners, familie of vrienden zien vaak alleen de rook: de plotselinge woede, de terugtrekking, de paniek, het huilen. Ze zien de effecten, maar niet altijd de oorzaak. Dat maakt het moeilijk voor hen om volledig te begrijpen waarom iemand reageert zoals hij of zij doet.

En dat is pijnlijk. Want voor de persoon met CPTSS voelt het alsof de buitenwereld zegt: *“Je rook stoort ons. Zet het uit. Gedraag je normaal.”*

Terwijl de boodschap eigenlijk zou moeten zijn: *“Ik zie je rook. Ik wil begrijpen waar het vuur brandt.”*

CPTSS is geen rookmachine

De brand zelf is de geschiedenis van trauma: misbruik, verwaarlozing, verlies, geweld. Het vuur is ooit hevig geweest en is nooit helemaal gedoofd. Daarom blijft de rook opstijgen. Het is een continu teken van iets dat erkend moet worden.

En soms is de rook overal tegelijk. Iemand kan op één moment rustig lijken, en enkele minuten later overspoeld worden door herinneringen en emoties. Dat is niet willekeurig, dat is overlevingslogica: het brein reageert zoals het ooit moest, om te beschermen wat het kon.

Herstel betekent dat de buitenwereld bereid is om voorbij de rook te kijken:

- **Erkenning:** erkennen dat de brand echt is geweest, dat de persoon leed heeft doorgemaakt.
- **Ruimte geven:** iemand laten reageren, zonder oordeel, en zonder te zeggen dat het overdreven is.
- **Veilige omgeving:** een plek waar triggers niet constant dreigen, waar coping strategieën gezien en ondersteund worden.
- **Langdurige ondersteuning:** CPTSS is niet iets wat in weken wordt opgelost. Het vraagt geduld, begrip, en consistentie.

Wanneer dat gebeurt, kan de rook langzaam optrekken. Mensen leren dat hun brand niet iets is om zich voor te schamen, maar iets dat erkend mag worden. En pas dan kunnen zij, en wij als samenleving, beginnen te ademen in een ruimte die veilig genoeg is om te helen.



CPTSS is geen rookmachine

CPTSS is geen rookmachine. Het is een mens met een geschiedenis van brand. De rook is het signaal van dat vuur, niet het probleem zelf. Wie werkelijk wil helpen, kijkt voorbij de rook. Wie werkelijk wil luisteren, vraagt: *“Waar brandt het, en hoe kan ik helpen het vuur langzaam te laten doven?”*

En dat is een van de belangrijkste lessen die we kunnen leren, niet alleen voor mensen met CPTSS, maar voor iedereen die in aanraking komt met trauma: erken de brand, zie de rook, en blijf bij de persoon terwijl hij leert ademen.

