

CPTSS begrijpen



Auteur: Ambrosius Duuk

CPTSS begrijpen

Wanneer overleven een manier van leven is geworden

Voorwoord

Complexe Posttraumatische Stresstoornis, meestal afgekort tot CPTSS, is voor veel mensen nog een onbekend begrip. Toch leven duizenden mensen dagelijks met de gevolgen ervan. Vaak zonder dat hun omgeving begrijpt wat er werkelijk aan de hand is. Soms begrijpen ze het zelf niet eens.

Dat is niet vreemd.

CPTSS is namelijk geen verzameling losse klachten. Het is de optelsom van ervaringen waarin veiligheid, vertrouwen en verbondenheid langdurig hebben ontbroken. Het raakt niet alleen herinneringen, maar ook het lichaam, het zenuwstelsel, emoties, relaties en het beeld dat iemand van zichzelf heeft ontwikkeld.

Mensen met CPTSS krijgen regelmatig opmerkingen te horen als:

"Je moet het verleden loslaten."

"Je bent veel te gevoelig."

"Iedereen heeft wel iets meegemaakt."

"Waarom reageer je zo heftig?"

Vaak zijn deze opmerkingen goed bedoeld. Toch doen ze pijn, omdat ze voorbijgaan aan wat trauma werkelijk doet.

Trauma zit niet alleen in wat iemand heeft meegemaakt.

Trauma leeft ook voort in het lichaam dat voortdurend op zijn hoede is. In het hart dat mensen moeilijk vertrouwt. In de schouders die nooit helemaal ontspannen. In het hoofd dat altijd bezig blijft met mogelijke gevaren. En soms zelfs in de overtuiging dat je eigenlijk niet goed genoeg bent.

Dat is geen keuze maar een overlevingsreactie.

Een belangrijk doel van dit boekje is daarom om schuld te vervangen door begrip.

Misschien herken je jezelf in veel van wat je gaat lezen.

Misschien herken je juist iemand anders.

In beide gevallen hoop ik dat dit boekje iets mag toevoegen.

Want hoe diep trauma ook kan ingrijpen, mensen zijn meer dan hun geschiedenis.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 1

Wat is CPTSS eigenlijk?

Vrijwel iedereen kent de afkorting PTSS. Veel minder mensen kennen CPTSS. Toch lijken beide aandoeningen op elkaar en verschillen ze tegelijkertijd op een aantal belangrijke punten. PTSS ontstaat meestal na één of enkele zeer ingrijpende gebeurtenissen. Denk aan een ernstig verkeersongeval, een gewapende overval, een natuurramp of een oorlogservaring. De gebeurtenis is vaak duidelijk aan te wijzen. Bij CPTSS ligt dat anders. Complex trauma ontstaat meestal niet door één gebeurtenis, maar door een lange periode waarin iemand zich niet veilig voelde. Dat kan bijvoorbeeld gaan om jarenlang lichamelijk of emotioneel misbruik, seksueel geweld, ernstige verwaarlozing, opgroeien met ouders die verslaafd of psychiatrisch ziek waren, voortdurende pesterijen, mensenhandel, gevangenschap of langdurig huiselijk geweld. Het gaat vaak om situaties waarin ontsnappen onmogelijk was.

Juist dát maakt complex trauma zo ingrijpend.

- > Een kind kan niet zomaar weg uit een onveilig gezin.
- > Een afhankelijk partner kan niet altijd vertrekken.
- > Een gevangene kan de deur niet openen.

Wanneer gevaar maanden of jaren aanhoudt, past het lichaam zich aan. Het zenuwstelsel leert dat waakzaamheid noodzakelijk is om te overleven. Dat is eigenlijk heel bijzonder. Je lichaam probeert je niet dwars te zitten. Het probeert je juist te beschermen. Alleen blijft dat alarmsysteem vaak actief, ook wanneer het gevaar allang verdwenen is. Daardoor kunnen mensen met CPTSS zich nog steeds onveilig voelen in situaties die voor anderen heel normaal lijken.

- > Een onverwacht geluid.
- > Een boze blik.
- > Een meningsverschil.
- > Een drukke supermarkt.
- > Een aanraking.
- > Een stilte.

Voor het brein kunnen dit signalen zijn dat er opnieuw gevaar dreigt. En dan reageert het lichaam alsof dat gevaar daadwerkelijk aanwezig is. Dat is geen aanstellerij, dat is biologie.

Ook al heeft trauma diepe sporen achtergelaten, het menselijk brein en het zenuwstelsel kunnen blijven leren.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 2

Wanneer veiligheid ontbreekt, hoe complex trauma ontstaat

Geen enkel kind wordt geboren met het idee dat de wereld gevaarlijk is. Een baby verwacht warmte, voeding, troost en bescherming. Dat zijn geen luxeproducten. Het zijn levensvoorwaarden. Een kind is volledig afhankelijk van de mensen om zich heen. Niet alleen om te overleven, maar ook om zich veilig te leren voelen. Juist die veiligheid vormt de fundering waarop een mens zich ontwikkelt. Wanneer die fundering stevig is, leert een kind stap voor stap dat emoties mogen bestaan, dat fouten gemaakt mogen worden en dat andere mensen meestal te vertrouwen zijn. Maar wat gebeurt er wanneer die veiligheid ontbreekt? Dan ontwikkelt een kind zich niet ondanks de onveiligheid, maar in de onveiligheid.

Groot worden in een kleine oorlog

Sommige kinderen groeien op in huizen waar iedere dag onvoorspelbaar is. Ze weten nooit in welke stemming vader of moeder thuiskomt. Ze leren gezichten lezen voordat ze kunnen lezen uit een boek. Ze horen aan voetstappen hoe laat het is. Ze voelen aan een zucht dat er iets mis is. Ze herkennen spanning nog voordat er een woord is gesproken. Hun zenuwstelsel wordt een uitstekende gevarendetector. Dat is indrukwekkend maar tegelijkertijd ontzettend verdrietig. Want een kind hoort niet bezig te zijn met overleven. Een kind hoort bezig te zijn met spelen.

Trauma is meer dan geweld

Wanneer mensen aan trauma denken, denken ze vaak aan mishandeling of seksueel misbruik. Dat zijn inderdaad ernstige traumatische ervaringen. Maar complex trauma kan ook ontstaan door ervaringen die voor de buitenwereld minder zichtbaar zijn.

Denk bijvoorbeeld aan:

- voortdurend bekritiseerd worden;
- emotioneel genegeerd worden;
- nooit geknuffeld of getroost worden;
- leven met een ouder die verslaafd is;
- opgroeien tussen ruzies en geweld;
- gepest worden zonder bescherming;
- steeds verantwoordelijk gemaakt worden voor volwassenen;
- voortdurend bang zijn iemand kwijt te raken.

CPTSS begrijpen

Soms zeggen mensen:

"Maar ik ben nooit geslagen."

Alsof dat betekent dat er geen trauma kan zijn.

Emotionele verwaarlozing laat geen blauwe plekken achter. Maar het kan wel diepe sporen nalaten in hoe iemand zichzelf ziet.

Het brein past zich aan

Ons brein is ongelooflijk slim. Wanneer gevaar vaak voorkomt, gaat het energie steken in overleven. Dat betekent onder andere dat het sneller gevaar gaat herkennen. Zelfs wanneer dat gevaar er niet is. Vergelijk het met een rookmelder. Normaal gesproken gaat die alleen af wanneer er daadwerkelijk rook is. Na langdurig trauma wordt de rookmelder zó gevoelig dat hij soms al afgaat wanneer iemand een broodje roostert. Dat is vervelend maar de rookmelder is niet stuk. Hij probeert juist té goed zijn werk te doen. Zo werkt het zenuwstelsel van iemand met CPTSS vaak ook.

De prijs van voortdurend alert zijn

Altijd alert zijn kost enorm veel energie. Veel mensen met CPTSS zijn daarom chronisch moe. Niet omdat ze lui zijn maar omdat hun lichaam dag en nacht bezig is met controleren of alles veilig is. Dat voortdurende scannen gebeurt vaak zonder dat iemand het merkt.

- > Het kost energie om gezichtsuitdrukkingen te lezen.
- > Om stemmen te analyseren.
- > Om nooduitgangen te bekijken.
- > Om spanning bij anderen aan te voelen.
- > Om conflicten te voorkomen.
- > Om jezelf klein te maken.
- > Om voortdurend sterk over te komen.

Dat is hard werken en dat elke dag opnieuw.

"Waarom ben ik zo?"

Veel mensen met CPTSS stellen zichzelf die vraag.

Waarom raak ik zo snel overprikkeld?

Waarom vertrouw ik niemand?

Waarom voel ik me zo snel afgewezen?

Waarom kan ik niet ontspannen?

Waarom ben ik altijd moe?

CPTSS begrijpen

Het antwoord is vaak verrassend eenvoudig:

Omdat jouw lichaam heeft geleerd dat het móést en niet omdat jij zwak of defect bent.

Maar omdat jouw zenuwstelsel jarenlang heeft gedaan waarvoor het bedoeld is:

Jou in leven houden.

Goed om te onthouden

Mensen met CPTSS reageren niet overdreven. Zij reageren vaak logisch op ervaringen die jarenlang onveilig zijn geweest. Dat betekent niet dat die reacties altijd helpend zijn in het heden. Maar ze waren ooit noodzakelijk.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 3

Het brein dat blijft waken, waarom je lichaam doet wat het doet

"Waarom schrik ik van een deur die dichtslaat?"

"Waarom ben ik na een verjaardag volledig uitgeput?"

"Waarom voel ik spanning terwijl er eigenlijk niets aan de hand is?"

Veel mensen met CPTSS stellen zichzelf dit soort vragen. Soms jarenlang. Ze proberen hun reacties te begrijpen, maar kunnen er geen logische verklaring voor vinden. Het goede nieuws is: die verklaring is er wel. Om die te begrijpen, hoeven we niet alleen naar gedachten te kijken. We moeten ook kijken naar het zenuwstelsel.

Een alarmsysteem dat je leven redt

Stel je voor dat je door een bos loopt. Plotseling hoor je vlak naast je een hard geritsel. Nog voordat je bewust hebt nagedacht, draait je hoofd al naar het geluid. Je spieren spannen zich aan. Je hartslag gaat omhoog. Je ademhaling versnelt. Misschien blijkt het uiteindelijk maar een egel te zijn. Toch reageerde je lichaam alsof er gevaar kon zijn. Dat is precies de bedoeling. Je zenuwstelsel is ontworpen om je te beschermen. Bij de meeste mensen schakelt het alarmsysteem weer uit zodra blijkt dat er geen gevaar is. Bij mensen met CPTSS gebeurt dat vaak veel minder gemakkelijk. Hun zenuwstelsel heeft jarenlang geleerd dat gevaar onverwacht kan toeslaan. En wat jarenlang is geoefend, verandert niet vanzelf.

De vier overlevingsreacties

Veel mensen kennen de bekende vecht-of-vluchtreactie.

Maar ons lichaam kent eigenlijk vier belangrijke manieren om met gevaar om te gaan.

Vechten

Sommige mensen worden boos, fel of verdedigen zichzelf direct. Niet omdat ze agressief zijn maar omdat hun lichaam denkt dat het zich moet beschermen.

Vluchten

Anderen willen weg. Ze verlaten het gesprek. Ze vermijden drukke plekken. Ze zeggen afspraken af. Ze trekken zich terug. Hun lichaam kiest voor afstand.

CPTSS begrijpen

Bevriezen

Soms lukt vechten of vluchten niet. Dan kan iemand letterlijk verstijven. Gedachten vallen stil. Praten lukt nauwelijks. Het lichaam voelt zwaar. Alsof je vastzit. Veel mensen schamen zich hiervoor. Bevriezen is een oeroude overlevingsreactie.

Aanpassen

Bij langdurig trauma ontstaat vaak nog een vierde reactie. Mensen gaan zorgen. Pleasen. Iedereen tevreden houden. Conflicten vermijden. Ze cijferen zichzelf weg in de hoop veilig te blijven. Ook dat is geen karaktereigenschap. Het is een overlevingsstrategie.

Je lichaam onthoudt meer dan je hoofd

Een bijzondere eigenschap van trauma is dat het lichaam zich vaak dingen herinnert die je bewust niet meer weet.

Je kunt ineens gespannen raken zonder te begrijpen waarom.

Je hart kan sneller gaan kloppen.

Je handen worden koud.

Je buik trekt samen.

Je spieren spannen zich aan.

Pas later ontdek je misschien dat iemand precies hetzelfde parfum droeg als vroeger. Of dezelfde stem had. Of dezelfde manier van kijken.

Het lichaam had de verbinding allang gelegd nog voordat jij het wist.

Daarom zeggen veel traumadeskundigen:

"Het lichaam vergeet niet."

Waarom rust soms onveilig voelt

Dit klinkt misschien vreemd. Toch ervaren veel mensen met CPTSS juist spanning wanneer het eindelijk rustig is. Waarom?

Omdat hun zenuwstelsel jarenlang gewend was aan voortdurende alertheid.

Rust voelt dan onbekend. En wat onbekend is, kan onveilig aanvoelen.

Sommige mensen gaan daarom onbewust op zoek naar drukte.

Ze blijven bezig, helpen iedereen, werken hard, vullen iedere stilte. Het gebeurt omdat stilstand ruimte geeft aan gevoelens die jarenlang zijn weggedrukt.

CPTSS begrijpen

Overprikkeling

Veel mensen met CPTSS raken sneller overprikkeld. Hun hersenen verwerken voortdurend veel meer informatie dan andere mensen.

Ze letten op gezichten, stemgeluiden, lichaamstaal, mogelijke conflicten, onverwachte geluiden, uitgangen, sfeer, spanning bij anderen.

Dat gebeurt vaak automatisch. Geen wonder dat een drukke dag zoveel energie kost.

Het goede nieuws

Gelukkig is ons brein niet alleen in staat om gevaar te leren. Het kan ook opnieuw leren dat veiligheid bestaat. Dat gebeurt niet van de ene op de andere dag. Maar iedere veilige ervaring, ieder betrouwbaar mens, iedere keer dat je merkt dat een moeilijke situatie voorbijgaat zonder dat er iets ergs gebeurt, helpt het zenuwstelsel een klein beetje opnieuw af te stemmen. Dat proces heet herstel. Het heden langzaam meer ruimte krijgt.

Praktijkvoorbeeld

Marieke schrikt iedere keer wanneer haar partner onverwacht de woonkamer binnenloopt. Ze weet dat hij haar niets zal aandoen. Toch vliegt haar hartslag omhoog. Jarenlang vond ze zichzelf "gek". Pas toen ze begreep hoe haar zenuwstelsel werkte, veranderde haar kijk op zichzelf. Ze zei:

"Mijn lichaam reageert niet op mijn partner. Mijn lichaam reageert op mijn verleden."

Die ene zin gaf haar meer rust dan jaren van zelfkritiek.

Goed om te onthouden

Je zenuwstelsel is niet tegen je. Het probeert je al die tijd te beschermen. Soms gebruikt het daarvoor strategieën die vroeger noodzakelijk waren, maar vandaag niet meer altijd behulpzaam zijn.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 4

Overlevingsstrategieën, slimme oplossingen die later in de weg kunnen gaan staan

Wanneer mensen horen dat iemand een overlevingsstrategie heeft ontwikkeld, denken ze soms aan iets groots of bijzonders.

In werkelijkheid zijn overlevingsstrategieën vaak heel gewone gedragingen. Zo gewoon zelfs, dat iemand zich vaak niet eens realiseert dat het ooit een manier van overleven was.

Je bent er als het ware mee opgegroeid.

Misschien ben je altijd degene die voor anderen zorgt.

Misschien ben je degene die nooit hulp vraagt.

Misschien ben je juist degene die overal controle over probeert te houden.

Of degene die zich terugtrekt zodra het moeilijk wordt.

Vaak lijken dit karaktereigenschappen.

Maar wanneer we dieper kijken, zien we iets anders.

We zien een mens die ooit een manier heeft gevonden om met onveiligheid om te gaan.

En dat verdient respect.

Niet omdat deze strategieën altijd helpend zijn.

Maar omdat ze ooit noodzakelijk waren.

Pleasen

Veel mensen met CPTSS hebben al jong geleerd dat hun veiligheid afhing van de stemming van anderen.

Ze werden experts in aanvoelen.

Ze wisten precies wanneer iemand boos dreigde te worden.

Ze probeerden ruzies te voorkomen.

Ze maakten zichzelf klein.

Ze zorgden voor anderen.

Niet omdat ze dat zo graag wilden.

Maar omdat het veilig voelde.

Later in het leven kan dat betekenen dat iemand voortdurend over zijn eigen grenzen heen gaat.

"Nee" zeggen voelt gevaarlijk.

Zelfs wanneer daar geen enkele reden meer voor is.

CPTSS begrijpen

Altijd sterk zijn

Sommige mensen besluiten al op jonge leeftijd dat niemand hen ooit nog zal zien huilen.

Ze lossen alles zelf op.

Ze vragen geen hulp.

Ze laten zich niet kennen.

Voor de buitenwereld lijken ze krachtig.

Van binnen voelen ze zich vaak ontzettend alleen.

Sterk zijn kan een prachtig talent zijn.

Maar wanneer je nooit meer kwetsbaar durft te zijn, wordt kracht soms een gevangenis.

Controle houden

Controle geeft voorspelbaarheid.

En voorspelbaarheid geeft veiligheid.

Daarom ontwikkelen veel mensen met CPTSS een sterke behoefte aan controle.

Ze plannen alles.

Ze bereiden gesprekken voor.

Ze controleren meerdere keren of deuren op slot zijn.

Ze willen precies weten wat er gaat gebeuren.

Niet omdat ze perfectionistisch geboren zijn.

Maar omdat onverwachte situaties vroeger gevaar konden betekenen.

Perfectionisme

Perfectionisme wordt vaak gezien als ambitie.

Toch ligt er bij CPTSS regelmatig iets anders onder.

De gedachte:

"Als ik alles goed doe, kan niemand boos op mij worden."

"Als ik geen fouten maak, ben ik veilig."

Dat is een zware last.

Want niemand kan altijd perfect zijn.

Perfectionisme zorgt er vaak voor dat mensen zichzelf voortdurend afwijzen.

Hoe goed iets ook is, het voelt nooit goed genoeg.

CPTSS begrijpen

Je terugtrekken

Niet iedereen reageert naar buiten.

Sommige mensen verdwijnen juist naar binnen.

Ze zeggen afspraken af.

Ze vermijden drukte.

Ze trekken zich terug.

Voor de buitenwereld lijkt dat misschien ongezellig of ongeïnteresseerd.

Maar vaak is het pure zelfbescherming.

Hun batterij is leeg.

Hun zenuwstelsel vraagt om rust.

Dissociatie

Soms is de werkelijkheid simpelweg te pijnlijk.

Dan kan het brein iets bijzonders doen.

Het creëert afstand.

Mensen beschrijven het bijvoorbeeld als:

"Alsof ik naar mezelf keek."

"Alsof alles achter glas gebeurde."

"Ik hoorde mensen praten, maar het leek niet echt."

Dissociatie is geen teken van zwakte.

Het is één van de meest indrukwekkende beschermingsmechanismen die het brein kent.

Wanneer ontsnappen onmogelijk is, zorgt het brein ervoor dat de ervaring minder intens binnenkomt.

Dat kan letterlijk levensreddend zijn.

Alleen kan dissociatie ook blijven bestaan wanneer het gevaar voorbij is.

Humor

Sommige mensen maken overal grappen over.

Zelfs over hun eigen trauma.

Niet omdat het hen niets doet.

Maar omdat humor soms veiliger voelt dan verdriet.

Lachen kan een manier zijn om even lucht te krijgen.

En soms ook om pijn op afstand te houden.

CPTSS begrijpen

Boosheid

Boosheid krijgt vaak een slechte naam.

Toch is boosheid een gezonde emotie.

Ze vertelt ons dat een grens is overschreden.

Mensen die jarenlang geen boosheid mochten voelen, kunnen later juist moeite hebben om deze emotie te reguleren.

Sommigen slikken alle boosheid in.

Anderen ontploffen onverwacht.

Beide reacties vertellen hetzelfde verhaal.

Een verhaal van grenzen die ooit niet veilig waren.

Wanneer een strategie een gewoonte wordt

Het bijzondere aan overlevingsstrategieën is dat ze zo vaak worden herhaald, dat ze uiteindelijk vanzelfsprekend gaan voelen.

Je denkt niet meer:

"Ik ben aan het pleasen."

Je denkt:

"Zo ben ik nu eenmaal."

Maar dat klopt niet helemaal.

Je bent niet je overlevingsstrategie.

Je bent een mens die ooit een slimme oplossing heeft gevonden.

En wat ooit is aangeleerd, kan ook stap voor stap veranderen.

Goed om te onthouden

Overlevingsstrategieën zijn geen bewijs dat er iets mis is met jou.

Ze zijn het bewijs dat jouw brein ongelooflijk creatief is geweest in een situatie waarin veiligheid ontbrak.

Misschien hebben deze strategieën je jarenlang geholpen.

En misschien is nu de tijd gekomen om voorzichtig te onderzoeken welke je nog nodig hebt en welke je mag loslaten.

Niet omdat ze slecht zijn.

Maar omdat je leven vandaag misschien veiliger is dan vroeger.

En je jezelf iets nieuws mag gunnen.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 5

Emoties, wanneer voelen ingewikkeld is geworden

"Waarom reageer ik zo heftig?"

"Waarom huil ik om iets kleins?"

"Waarom voel ik soms helemaal niets?"

Het zijn vragen die veel mensen met CPTSS zichzelf stellen.

En vaak schamen ze zich ervoor.

Ze vergelijken zichzelf met anderen en denken dat er iets mis met hen is.

Maar emoties zijn bij CPTSS niet kapot.

Ze zijn gevormd door een leven waarin gevoelens niet altijd veilig waren.

Gevoelens leren we van anderen

Een baby weet nog niet hoe hij met verdriet moet omgaan.

Dat leert hij.

Wanneer een baby huilt en wordt getroost, leert zijn brein:

"Er is iemand die mij helpt. Dit gevoel gaat weer voorbij."

Wanneer een kind bang is en een ouder zegt:

"Ik ben bij je."

dan leert het zenuwstelsel dat angst niet het einde van de wereld is.

Stap voor stap ontstaat emotionele veiligheid.

Maar wat gebeurt er als die troost er niet is?

Of erger nog, wanneer verdriet wordt bestraft?

Wanneer een kind hoort:

"Niet zo aanstellen."

"Hou op met huilen."

"Je bent veel te gevoelig."

"Doe normaal."

Dan leert het iets heel anders.

Namelijk dat gevoelens gevaarlijk zijn.

CPTSS begrijpen

Emoties worden opgeslagen

Gevoelens verdwijnen niet zomaar.

Wanneer emoties geen ruimte krijgen, verdwijnen ze niet.

Ze worden als het ware opgeborgen.

Soms jarenlang.

Dat betekent niet dat ze weg zijn.

Ze wachten.

En soms komen ze onverwacht weer naar boven.

Bij een geur.

Een liedje.

Een blik.

Een verjaardag.

Een ruzie.

Of juist op een doodgewone dinsdagmiddag.

Veel mensen schrikken daarvan.

Ze denken dat ze terug bij af zijn.

Maar meestal is dat niet zo.

Vaak betekent het juist dat het lichaam eindelijk veilig genoeg is om iets te laten voelen wat jarenlang verborgen moest blijven.

De emotionele achtbaan

Sommige dagen voel je alles.

Verdriet.

Boosheid.

Angst.

Eenzaamheid.

Schaamte.

Het lijkt alsof alle emoties tegelijk door je heen stormen.

Op andere dagen voel je juist bijna niets.

Alsof iemand de stekker eruit heeft getrokken.

Beide reacties zijn normaal bij CPTSS.

Het zenuwstelsel probeert voortdurend een balans te vinden tussen voelen en beschermen.

Verdriet zonder woorden

Niet alle pijn heeft een herinnering.

Sommige mensen voelen een diep verdriet zonder precies te weten waarom.

Dat kan verwarrend zijn.

Maar niet alle trauma's worden als een film opgeslagen.

CPTSS begrijpen

Sommige ervaringen zijn zo vroeg ontstaan dat er geen bewuste herinneringen zijn.

Het lichaam herinnert zich de ervaring.

Ook als het hoofd dat niet doet.

Boosheid is niet verkeerd

Veel mensen met CPTSS zijn bang voor hun eigen boosheid.

Soms omdat boosheid vroeger gevaarlijk was.

Soms omdat boosheid thuis altijd uit de hand liep.

Daardoor leren ze hun boosheid weg te stoppen.

Of juist pas te uiten wanneer de spanning ondraaglijk is geworden.

Boosheid is echter geen slechte emotie.

Boosheid vertelt dat er een grens is overschreden.

Dat iets niet klopt.

Dat iets bescherming nodig heeft.

De uitdaging is niet om boosheid kwijt te raken.

De uitdaging is om haar op een veilige manier te leren begrijpen.

Schaamte

Van alle emoties is schaamte misschien wel de meest eenzame.

Niet de schaamte over iets wat je hebt gedaan.

Maar de schaamte over wie je denkt te zijn.

Mensen met CPTSS denken vaak:

"Ik ben te veel."

"Ik ben niet goed genoeg."

"Als mensen mij echt kennen, gaan ze weg."

Dat zijn geen feiten.

Het zijn overtuigingen die zijn ontstaan in een omgeving waarin iemand onvoldoende gezien, beschermd of gewaardeerd werd.

Schaamte fluistert.

Compassie spreekt harder.

CPTSS begrijpen

Kun je emoties opnieuw leren?

Ja. Maar niet door ze weg te drukken. Ook niet door jezelf te dwingen alles ineens te voelen. Herstel begint vaak met iets veel kleiner.

Leren opmerken.

"Ik voel spanning."

"Ik merk verdriet."

"Mijn hart klopt sneller."

Dat lijkt eenvoudig.

Maar voor iemand met CPTSS kan dat een enorme stap zijn.

Want herkennen gaat vóór begrijpen.

En begrijpen gaat vaak vóór veranderen.

Gevoelens zijn boodschappers

Emoties zijn niet je vijand. Ze proberen je iets te vertellen.

Soms over het heden. Soms over het verleden. De kunst is om nieuwsgierig te worden. Niet meteen te oordelen.

Maar jezelf af te vragen:

"Waar probeert deze emotie mij voor te beschermen?"

Dat is een heel andere vraag dan:

"Waarom ben ik zo?"

Praktijkvoorbeeld

Tom merkt dat hij tijdens vergaderingen gespannen raakt zodra iemand zijn werk bekritiseert.

Vroeger dacht hij dat hij niet tegen feedback kon.

Later ontdekte hij dat kritiek hem onbewust terugbracht naar zijn jeugd, waarin fouten maken betekende dat hij werd uitgescholden of vernederd.

De kritiek van zijn collega's was niet het probleem.

Zijn zenuwstelsel reageerde op oude ervaringen.

Vanaf dat moment kon hij met meer mildheid naar zichzelf kijken.

Niet omdat de spanning direct verdween.

Maar omdat hij eindelijk begreep waar die vandaan kwam.

CPTSS begrijpen

Goed om te onthouden

Je emoties zijn niet verkeerd.

Ze zijn gevormd door wat je hebt meegemaakt.

Sommige gevoelens zijn jarenlang onderdrukt.

Andere staan voortdurend op scherp.

Geen van beide maakt jou zwak.

Het maakt je mens.

En misschien mag je jezelf vandaag één ding zeggen dat je vroeger zo hard nodig had:

"Alles wat ik voel, mag er zijn."

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 6

Relaties en vertrouwen, wanneer nabijheid tegelijk verlangen én angst oproept

Dit is één van de pijnlijkste gevolgen van CPTSS.

Juist datgene waar ieder mens naar verlangt, veiligheid bij een ander, kan ook het meeste angst oproepen.

Veel mensen met CPTSS verlangen diep van binnen naar liefde, verbondenheid en een plek waar ze helemaal zichzelf mogen zijn.

Tegelijkertijd kunnen juist die dingen spanning oproepen.

Dat klinkt tegenstrijdig. Maar dat is het niet.

Vertrouwen ontstaat niet vanzelf

Een kind leert vertrouwen doordat het keer op keer dezelfde ervaring opdoet. Het huilt.

Er komt iemand.

Het schrikt.

Er wordt getroost.

Het is bang.

Er is bescherming.

Duizenden van die kleine momenten vormen samen een diep gevoel van veiligheid.

Het kind leert:

"Mensen zijn er voor mij."

"Ik ben belangrijk."

"Ik hoef het niet alleen te doen."

Maar wanneer die ervaringen ontbreken, leert een kind iets anders.

"Ik moet het zelf oplossen."

"Ik kan niemand vertrouwen."

"Als ik afhankelijk ben, loop ik gevaar."

Deze overtuigingen verdwijnen niet automatisch wanneer iemand volwassen wordt. Ze reizen vaak ongemerkt mee.

De onzichtbare bril

Iedereen kijkt naar de wereld door een soort onzichtbare bril.

Die bril wordt gevormd door ervaringen. Wanneer je vaak bent afgewezen, zie je afwijzing sneller. Wanneer je vaak bent verraden, verwacht je sneller verraad. Wanneer liefde pijn deed, kan liefde later ook onveilig voelen.

CPTSS begrijpen

Niet omdat liefde gevaarlijk is. Maar omdat jouw brein die koppeling ooit heeft gemaakt.

De dans van nabijheid en afstand

Veel mensen met CPTSS herkennen een terugkerend patroon.

Ze verlangen naar verbinding.

Maar zodra iemand dichtbij komt, ontstaat er spanning.

Sommigen trekken zich terug.

Anderen gaan juist heel hard hun best doen om de ander tevreden te houden.

Weer anderen testen onbewust of de ander echt blijft.

Niet omdat ze ingewikkeld willen zijn.

Maar omdat hun zenuwstelsel zekerheid zoekt.

De vraag die vaak onder al dat gedrag ligt is eenvoudig.

"Blijf jij ook als je mij echt leert kennen?"

Bang om afgewezen te worden

Afwijzing doet ieder mens pijn.

Voor iemand met CPTSS kan afwijzing echter voelen als een bevestiging van een oude overtuiging.

"Zie je wel... ik ben niet goed genoeg."

Daardoor kunnen kleine gebeurtenissen enorme emoties oproepen.

Een berichtje waarop iemand later reageert.

Een afspraak die wordt verzet.

Een kort antwoord.

Een vermoeide blik.

Voor het verstand lijken het kleine dingen.

Voor het zenuwstelsel kunnen ze voelen als groot gevaar.

Grenzen

Opvallend genoeg hebben veel mensen met CPTSS moeite met grenzen.

Sommigen zeggen overal "ja" op.

Anderen bouwen juist dikke muren om zich heen.

Beide zijn begrijpelijke reacties.

Wie vroeger leerde dat grenzen niet werden gerespecteerd, weet vaak niet goed hoe gezonde grenzen voelen.

Grenzen zijn geen muren. Grenzen zijn deuren.

Je mag zelf bepalen wie je binnenlaat en wanneer.

CPTSS begrijpen

Liefde lost trauma niet op

Soms hoor je mensen zeggen:

"Je hoeft alleen maar de juiste partner te vinden."

Was het maar zo eenvoudig.

Een liefdevolle relatie kan enorm helpend zijn.

Maar ook binnen een veilige relatie kunnen oude reacties naar boven komen.

Dat betekent niet dat de relatie verkeerd is.

Het betekent dat oude pijn soms opnieuw wordt aangeraakt.

Een partner kan veiligheid bieden.

Maar hij of zij kan het verleden niet uitwissen.

Herstel blijft een proces waarin je ook zelf een belangrijke rol hebt.

Mensen wegduwen

Veel mensen met CPTSS herkennen dit.

Juist wanneer iemand belangrijk wordt, ontstaat de neiging om afstand te nemen.

Soms uit angst om verlaten te worden.

Soms omdat nabijheid onbekend voelt.

Soms omdat liefde kwetsbaar maakt.

Dat betekent niet dat iemand geen liefde wil.

Vaak juist het tegenovergestelde.

Hoe belangrijker iemand wordt, hoe groter de angst om diegene kwijt te raken.

Veilige mensen voelen soms saai

Dit klinkt misschien vreemd.

Toch komt het regelmatig voor.

Wie is opgegroeid in chaos, herkent chaos als normaal.

Rust voelt dan vreemd.

Voorspelbaarheid voelt soms zelfs ongemakkelijk.

Daardoor kunnen veilige mensen aanvankelijk minder aantrekkelijk lijken dan mensen die veel spanning oproepen.

Gelukkig kan ook dit veranderen.

Naarmate het zenuwstelsel meer veiligheid leert kennen, gaan rust en voorspelbaarheid steeds vertrouwder voelen.

CPTSS begrijpen

Je bent niet moeilijk

Misschien heb je ooit gehoord dat je ingewikkeld bent.

Te gevoelig. Te wantrouwend. Te afhankelijk of juist te afstandelijk.

Misschien ben je dat zelfs over jezelf gaan geloven.

Maar wat als we daar anders naar kijken?

Wat als jouw reacties begrijpelijke gevolgen zijn van een leven waarin veiligheid niet vanzelfsprekend was? Dat maakt de pijn niet minder. Maar het haalt wel een deel van het oordeel weg.

Praktijkvoorbeeld

Sanne woont al vijf jaar samen met haar partner.

Hij is rustig, betrouwbaar en liefdevol.

Toch schrikt ze nog steeds wanneer hij zegt:

"Kunnen we even praten?"

Niet omdat hij haar ooit pijn heeft gedaan.

Maar omdat die woorden vroeger vaak werden gevolgd door verwijten, geschreeuw of straf.

Nu begrijpt ze dat haar lichaam reageert op oude ervaringen.

Ze hoeft zichzelf daarvoor niet meer te veroordelen.

En juist dat begrip helpt haar om stap voor stap nieuwe ervaringen op te bouwen.

Goed om te onthouden

Vertrouwen is geen knop die je omzet.

Het groeit. Heel langzaam. Ervaring na ervaring. Mens na mens.

Stap voor stap leert je zenuwstelsel dat niet iedereen onveilig is.

Dat is herstel.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 7

Schaamte en het beschadigde zelfbeeld, de stem die zegt: "Er is iets mis met mij"

Van alle littekens die complex trauma achterlaat, is dit misschien wel het meest verborgen.

Niet de nachtmerries.

Niet de schrikreacties.

Niet de spanning.

Maar de overtuiging dat er diep van binnen iets fundamenteel mis is met jezelf.

Veel mensen met CPTSS zeggen niet:

"Ik heb fouten gemaakt."

Ze zeggen:

"Ik ben de fout."

Dat verschil is enorm.

Een kind zoekt de oorzaak bij zichzelf

Wanneer een kind opgroeit in een veilige omgeving en een ouder boos wordt, kan het leren:

"Papa of mama heeft een slechte dag."

Maar wanneer een kind afhankelijk is van mensen die pijn doen, ontstaat een onmogelijk dilemma.

Want een kind kan niet denken:

"Mijn ouders zorgen niet goed voor mij."

Dat zou te bedreigend zijn.

Een kind heeft zijn ouders nodig om te overleven.

Daarom kiest het brein vaak voor een andere verklaring.

"Het zal wel aan mij liggen."

"Als ik liever was geweest..."

"Als ik stiller was geweest..."

"Als ik slimmer was geweest..."

"Dan was dit misschien niet gebeurd."

Voor een kind voelt die gedachte veiliger dan de gedachte dat de mensen van wie het afhankelijk is onveilig zijn.

Maar die overtuiging kan een leven lang blijven bestaan.

CPTSS begrijpen

Schaamte is iets anders dan schuld

Deze twee woorden worden vaak door elkaar gebruikt.

Toch betekenen ze iets heel anders.

Schuld zegt:

"Ik heb iets verkeerd gedaan."

Schaamte zegt:

"Ik ben verkeerd."

Schuld kan helpen om verantwoordelijkheid te nemen.

Schaamte maakt klein. Ze verstopt zich. Ze fluistert dat je niet goed genoeg bent. Dat je te veel bent of juist nooit genoeg.

De innerlijke criticus

Veel mensen met CPTSS hebben een stem in hun hoofd die harder is dan welke criticus van buiten dan ook.

Een stem die zegt:

"Dat was dom."

"Zie je wel, je kunt ook niets."

"Iedereen vindt je lastig."

"Je stelt je aan."

"Doe niet zo moeilijk."

Vaak klinkt die stem zó vertrouwd dat mensen denken dat het hun eigen stem is.

Maar als je goed luistert, hoor je soms iets anders.

Je hoort oude boodschappen.

Woorden die ooit door anderen zijn uitgesproken.

Of gevoelens die nooit in woorden zijn gezegd, maar wel diep zijn gevoeld.

De innerlijke criticus wordt vaak geboren uit een omgeving waarin liefde afhankelijk leek van gedrag, prestaties of gehoorzaamheid.

Waarom complimenten soms ongemakkelijk voelen

Heb je weleens gemerkt dat iemand je een compliment geeft en dat je direct zegt:

"Ach, dat valt wel mee."

Of:

"Iedereen had dat gekund."

Voor veel mensen met CPTSS voelt een compliment niet veilig.

CPTSS begrijpen

Niet omdat ze ondankbaar zijn.

Maar omdat het niet past bij het beeld dat ze van zichzelf hebben opgebouwd.

Wanneer je jarenlang hebt geloofd dat je niet goed genoeg bent, voelt waardering bijna ongeloofwaardig. Soms zelfs bedreigend.

Jezelf voortdurend vergelijken

Een beschadigd zelfbeeld zorgt er vaak voor dat mensen zichzelf voortdurend naast anderen leggen.

Iedereen lijkt het beter te doen.

Gelukkiger.

Slimmer.

Sterker.

Rustiger.

Succesvoller.

Maar we vergelijken onze binnenkant met de buitenkant van anderen.

En dat is geen eerlijke vergelijking.

Iedereen draagt een verhaal met zich mee dat je niet kunt zien.

Compassie voelt soms onnatuurlijk

Misschien heb je weleens gehoord:

"Je moet wat liever voor jezelf zijn."

Een mooie gedachte.

Maar voor iemand met CPTSS kan dat bijna onmogelijk voelen.

Als je jarenlang hebt geleerd streng te zijn voor jezelf, voelt vriendelijkheid vreemd. Alsof je iets doet wat je niet verdient. Toch is het juist die mildheid voor jezelf doe zo belangrijk is. Je verdient het absoluut.

Je bent niet wat jou is aangedaan

Trauma kan veel afpakken.

Rust.

Vertrouwen.

Zelfvertrouwen.

Onbezorgdheid.

Maar trauma bepaalt niet jouw waarde.

Misschien heeft iemand je jarenlang laten geloven dat je lastig was.

Of dom. Of waardeloos. Of ongewenst.

Dat maakt die woorden nog niet waar.

Jouw waarde is nooit afhankelijk geweest van hoe anderen met jou zijn omgegaan.

CPTSS begrijpen

Praktijkvoorbeeld

Jeroen werkt al twintig jaar in de zorg.

Collega's waarderen hem enorm.

Cliënten voelen zich veilig bij hem.

Toch denkt hij na iedere werkdag dat hij tekort is geschoten.

Wanneer iemand hem bedankt, voelt hij zich ongemakkelijk.

Pas tijdens therapie ontdekte hij dat hij als kind alleen aandacht kreeg wanneer hij alles perfect deed.

Zijn innerlijke meetlat stond nog steeds op onhaalbaar.

Niet omdat hij onvoldoende was.

Maar omdat hij nooit had geleerd dat "goed genoeg" ook echt genoeg is.

Goed om te onthouden

De manier waarop je over jezelf denkt, is vaak gevormd door ervaringen.

Niet door de waarheid.

Misschien is de belangrijkste vraag daarom niet:

"Wat klopt er niet aan mij?"

Maar:

"Van wie heb ik ooit geleerd om zo over mezelf te denken?"

Dat is een moeilijke vraag.

Maar ook een bevrijdende.

Want wat ooit is aangeleerd, hoeft niet voor altijd te blijven bestaan.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 8

Het lichaam vergeet niets, wanneer trauma niet alleen in je hoofd zit

Een van de grootste misverstanden over trauma is dat het alleen over herinneringen gaat.

Alsof trauma uitsluitend in gedachten bestaat.

Maar mensen met CPTSS weten vaak al lang dat dit niet klopt.

Zij voelen trauma.

In hun schouders.

In hun nek.

In hun rug.

In hun maag.

In hun hartslag.

In hun ademhaling.

In hun vermoeidheid.

In hun slapeloze nachten.

Hun lichaam vertelt een verhaal dat woorden soms niet kunnen vertellen.

Altijd 'aan' staan

Stel je eens voor dat je auto dag en nacht stationair blijft draaien.

De motor draait voortdurend.

Ook wanneer je stilstaat.

Na verloop van tijd raakt de motor overbelast.

Dat gebeurt ook met het lichaam.

Bij langdurige onveiligheid staat het stresssysteem voortdurend aan.

Het lichaam maakt zich steeds klaar om te vechten, te vluchten of zichzelf te beschermen.

Spiëren spannen zich aan.

De ademhaling wordt oppervlakkiger.

De hartslag stijgt.

De aandacht blijft gericht op mogelijke gevaren.

Dat is heel nuttig wanneer er echt gevaar is.

Maar wanneer dit maanden of jaren duurt, raakt het lichaam uitgeput.

CPTSS begrijpen

Vermoeidheid die niet overgaat

Veel mensen met CPTSS slapen voldoende uren en worden toch moe wakker.

Sommigen voelen zich al uitgeput voordat de dag begonnen is.

Dat is moeilijk uit te leggen aan anderen.

"Je hebt toch geslapen?"

Ja.

Maar slapen is niet hetzelfde als herstellen.

Wanneer het zenuwstelsel ook 's nachts alert blijft, krijgt het lichaam onvoldoende gelegenheid om echt tot rust te komen.

Het is alsof een nachtwaker tijdens zijn slaapdienst steeds een oog open houdt.

Spanning zonder dat je het merkt

Vraag iemand met CPTSS eens om zijn schouders te ontspannen.

Vaak merkt diegene pas dan hoe gespannen ze eigenlijk waren.

Veel spanning wordt zo gewoon dat je haar niet meer opmerkt.

Totdat hoofdpijn ontstaat.

Of nekkachten.

Of rugpijn.

Of kaakklemmen.

Of tandenknarsen.

Het lichaam houdt vast wat ooit nodig was om te overleven.

De ademhaling

Wanneer je bang bent, ga je sneller ademen.

Dat is normaal.

Maar veel mensen met CPTSS blijven onbewust hoog en oppervlakkig ademen, ook wanneer er geen direct gevaar meer is.

Daardoor kan het lichaam voortdurend het signaal krijgen dat er iets mis is.

Soms helpt het al om een paar keer bewust rustig uit te ademen.

Niet als wondermiddel.

Wel als een vriendelijke herinnering aan je zenuwstelsel dat dit moment veilig is.

CPTSS begrijpen

De maag en de darmen

Het is geen toeval dat veel mensen met CPTSS ook lichamelijke klachten hebben.

Denk aan:

- buikpijn;
- misselijkheid;
- prikkelbare darmen;
- een verminderde eetlust;
- juist eetbuien;
- een gevoel van een knoop in de maag.

De hersenen en de darmen communiceren voortdurend met elkaar.

Wanneer het zenuwstelsel onder spanning staat, reageert het spijsverteringsstelsel vaak mee.

Dat betekent niet dat de klachten "tussen de oren" zitten.

Ze zijn echt.

Pijn zonder duidelijke oorzaak

Sommige mensen leven al jaren met spierpijn, gewrichtspijn of hoofdpijn waarvoor geen duidelijke medische verklaring wordt gevonden.

Dat betekent niet dat de pijn ingebeeld is.

Chronische stress kan het lichaam gevoeliger maken voor pijnprikkels.

Het zenuwstelsel staat als het ware voortdurend op scherp.

Daardoor kunnen normale signalen intenser worden ervaren.

Schrikken

Een vallende lepel.

Een dichtslaande deur.

Een onverwachte aanraking.

Voor de meeste mensen zijn dit kleine gebeurtenissen.

Voor iemand met CPTSS kan het hele lichaam onmiddellijk reageren.

Het hart schiet omhoog.

De spieren spannen zich aan.

De adem stukt.

Vaak duurt het daarna ook langer voordat het lichaam weer ontspant.

Dat is geen overdrijving.

Dat is een zenuwstelsel dat jarenlang heeft geleerd alert te blijven.

CPTSS begrijpen

Waarom ontspanning soms spannend voelt

Veel mensen denken dat ontspanning altijd prettig is.

Toch ervaren sommige mensen met CPTSS juist onrust wanneer ze eindelijk stilzitten.

Dat komt doordat spanning jarenlang de normale toestand is geweest.

Rust voelt onbekend.

En wat onbekend is, kan onveilig aanvoelen.

Daarom is herstellen niet hetzelfde als jezelf dwingen om volledig te ontspannen.

Het gaat vaak om heel kleine stapjes.

Een paar minuten.

Een rustige wandeling.

Een veilige ademhaling.

Een kop thee in stilte.

Het zenuwstelsel leert langzaam dat niets doen niet automatisch gevaar betekent.

Luisteren naar je lichaam

Veel mensen met CPTSS hebben geleerd hun lichaam te negeren.

Ze gingen door.

Ze moesten sterk zijn.

Ze hadden geen keuze.

Herstel vraagt vaak het tegenovergestelde.

Niet harder werken.

Maar leren luisteren.

Ben ik moe?

Heb ik honger?

Heb ik rust nodig?

Ben ik gespannen?

Waar voel ik dat?

Dat lijken eenvoudige vragen.

Maar voor iemand die jarenlang vooral bezig was met overleven, kunnen ze verrassend moeilijk zijn.

CPTSS begrijpen

Praktijkvoorbeeld

Linda had jarenlang het gevoel dat ze "geen stress" had.

Tot haar fysiotherapeut haar vroeg haar vuisten eens los te laten.

Pas toen ontdekte ze dat ze haar handen vrijwel voortdurend stevig aanspande. Niet bewust.

Haar lichaam stond simpelweg altijd klaar om zichzelf te verdedigen.

Vanaf dat moment begon ze meerdere keren per dag even stil te staan bij haar lichaam.

Niet om alles op te lossen.

Maar om vriendelijk op te merken wat er al die tijd gebeurde.

Dat kleine verschil maakte een groot verschil.

Goed om te onthouden

Je lichaam werkt niet tegen je.

Het probeert je te beschermen.

Soms doet het dat op manieren die vandaag niet meer nodig zijn.

Maar iedere keer dat je vriendelijk naar je lichaam luistert in plaats van ertegen te vechten, geef je het zenuwstelsel een nieuwe ervaring.

Geen ervaring van gevaar maar van veiligheid.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 9

Herstel is geen rechte lijn, kleine stappen zijn ook vooruitgang

Wanneer mensen horen dat ze CPTSS hebben, stellen ze vaak dezelfde vraag.

"Word ik ooit weer de oude?"

Het is een begrijpelijke vraag.

Maar misschien is er een andere vraag die meer hoop geeft.

Niet:

"Word ik weer wie ik vroeger was?"

Maar:

"Wie mag ik worden, nu ik niet langer alleen hoeft te overleven?"

Want herstel gaat meestal niet over teruggaan.

Het gaat over groeien.

Herstel betekent niet vergeten

Sommige mensen zijn bang dat herstel betekent dat ze alles opnieuw moeten beleven.

Anderen hopen juist dat ze alles kunnen vergeten.

De werkelijkheid ligt vaak ergens tussenin.

Wat gebeurd is, kun je niet ongedaan maken.

Het verleden blijft een deel van jouw levensverhaal.

Maar het hoeft niet langer de schrijver van jouw toekomst te zijn.

Herstel betekent niet dat herinneringen verdwijnen.

Het betekent dat ze steeds minder de regie hebben over het leven van vandaag.

Twee stappen vooruit, één stap terug

Veel mensen raken ontmoedigd wanneer ze merken dat oude klachten ineens weer terugkomen. Na een goede periode volgt ineens een week vol spanning of slapeloze nachten of verdriet.

Dan ontstaat al snel de gedachte:

"Zie je wel... het heeft allemaal geen zin gehad."

Maar herstel werkt zelden als een rechte lijn. Denk eerder aan een slingerend bospad. Soms loop je vooruit. Soms struikel je. Soms sta je even stil.

Toch ben je niet terug bij het begin. Je neemt alles wat je hebt geleerd met je mee.

Ook op moeilijke dagen.

CPTSS begrijpen

Veiligheid komt vóór verandering

Veel mensen met CPTSS zijn jarenlang gewend geweest om hard voor zichzelf te zijn.

Ze willen snel vooruit. Ze willen klachten kwijt. Ze willen weer functioneren.

Dat is begrijpelijk. Maar een zenuwstelsel laat zich niet opjagen.

Veiligheid is de bodem waarop verandering groeit, niet andersom.

Daarom begint herstel vaak met eenvoudige dingen.

Regelmaat.

Rust.

Voldoende slaap.

Gezonde voeding.

Beweging.

Mensen bij wie je je veilig voelt.

Leren luisteren

Misschien heb je jarenlang geleerd om door te gaan.

Niet zeuren.

Niet voelen.

Niet stilstaan.

Herstel vraagt vaak precies het tegenovergestelde.

Niet méér doen.

Maar beter luisteren.

Wat heb ik vandaag nodig?

Waar ligt mijn grens?

Waar krijg ik energie van?

Waar verlies ik energie?

Dat zijn geen egoïstische vragen.

Het zijn gezonde vragen.

Je hoeft het niet alleen te doen

Herstel is geen bewijs dat je alles zelfstandig moet kunnen.

Sterker nog, juist veilige verbinding met anderen helpt het zenuwstelsel nieuwe ervaringen op te doen.

Een therapeut. Een vriend. Een partner. Een lotgenoot.

Iemand die rustig blijft wanneer jij overspoeld raakt.

Iemand die niet schrikt van jouw verhaal.

Veiligheid ontstaat vaak tussen mensen.

CPTSS begrijpen

Kleine overwinningen

In films ziet herstel er vaak groots uit.

In werkelijkheid ziet herstel er meestal heel anders uit.

Voor het eerst "nee" zeggen.

Een paniekaanval herkennen zonder jezelf te veroordelen.

Tien minuten wandelen.

Een compliment aannemen.

Een nacht iets beter slapen.

Een moeilijke herinnering delen.

Een grens aangeven.

Dat lijken misschien kleine dingen.

Maar voor iemand met CPTSS kunnen ze voelen als enorme overwinningen.

Vergelijk jezelf niet met anderen

Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.

Sommigen zetten grote stappen.

Anderen heel kleine.

Dat zegt niets over inzet en niets over moed.

Iedere geschiedenis is anders. Iedere wond is anders.

Dus ook ieder herstelproces.

Vergelijk jezelf daarom liever met de persoon die je gisteren was dan met iemand anders.

Hoop is geen naïviteit

Soms voelen mensen zich schuldig wanneer ze hoop ervaren.

Alsof ze daarmee hun verleden tekortdoen.

Maar hoop ontkent het verleden niet.

Hoop zegt juist:

"Ondanks alles wat er is gebeurd, geloof ik dat mijn leven meer kan zijn dan mijn trauma."

Dat is geen naïviteit, dat is moed.

Praktijkvoorbeeld

Peter vertelde tijdens een groepsbijeenkomst:

"Vroeger dacht ik dat herstel betekende dat ik nooit meer zou schrikken. Nu weet ik dat herstel betekent dat ik mezelf niet meer haat wanneer ik schrik."

In die ene zin zit misschien wel de kern van herstel.

Niet perfect worden, maar vriendelijker worden voor jezelf.

CPTSS begrijpen

Goed om te onthouden

Herstel is geen wedstrijd.

Er is geen eindstreep.

Geen rapportcijfer.

Geen perfecte versie van jezelf die je moet bereiken.

Er is alleen vandaag en vandaag mag je één kleine stap zetten.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 10

Voor naasten, hoe kun je iemand met CPTSS werkelijk steunen?

Wanneer iemand in je omgeving leeft met CPTSS, kan dat soms verwarrend zijn.

Misschien zie je iemand die de ene dag vrolijk lijkt en de volgende dag nauwelijks contact wil.

Misschien begrijp je niet waarom een kleine gebeurtenis zo'n grote reactie oproept.

Of waarom iemand moeite heeft om complimenten te ontvangen.

Of waarom vertrouwen zoveel tijd kost.

Dat is begrijpelijk. CPTSS is aan de buitenkant vaak onzichtbaar.

Juist daarom is begrip zo belangrijk.

Je hoeft het niet op te lossen

Veel mensen willen direct helpen.

Ze zoeken oplossingen.

Ze geven adviezen.

Ze zeggen dingen als:

"Je moet het loslaten."

"Probeer positief te denken."

"Het is toch al lang geleden?"

Meestal zijn die woorden liefdevol bedoeld. Maar iemand met CPTSS voelt zich daardoor vaak niet begrepen. De grootste steun zit meestal niet in oplossingen. Maar in aanwezigheid. Soms is een rustige, veilige aanwezigheid waardevoller dan duizend goedbedoelde adviezen.

Luisteren zonder te repareren

Wanneer iemand zijn verhaal vertelt, ontstaat al snel de neiging om iets terug te zeggen. Om de pijn kleiner te maken. Om moed in te spreken. Om een oplossing aan te dragen. Maar probeer eens iets anders. Echt luisteren. Niet om te antwoorden. Maar om te begrijpen. Soms zijn eenvoudige zinnen genoeg.

"Ik geloof je."

"Dat moet ontzettend moeilijk zijn geweest."

"Dank je dat je mij dit vertelt."

"Je hoeft dit niet alleen te dragen."

Voor veel mensen met CPTSS zijn dat woorden die ze nooit eerder hebben gehoord.

CPTSS begrijpen

Wees voorspelbaar

Veiligheid ontstaat door voorspelbaarheid.

Doe daarom wat je zegt.

Kom afspraken na.

Laat weten als je later bent.

Zeg eerlijk wanneer iets niet lukt.

Dat lijkt misschien vanzelfsprekend.

Maar voor iemand met CPTSS kunnen juist deze kleine dingen een groot verschil maken.

Ze leren het zenuwstelsel dat niet iedereen onvoorspelbaar is.

Neem reacties niet altijd persoonlijk

Soms trekt iemand zich terug.

Soms reageert iemand onverwacht fel.

Soms lijkt iemand afstandelijk.

Dat betekent niet automatisch dat jij iets verkeerd hebt gedaan.

Vaak reageert het zenuwstelsel op oude ervaringen.

Probeer nieuwsgierig te blijven.

Vraag bijvoorbeeld:

"Is er iets waardoor je je nu onveilig voelt?"

In plaats van:

"Waarom doe je zo?"

Dat kleine verschil kan een groot verschil maken.

Respecteer grenzen

Sommige mensen willen praten.

Anderen nog niet.

Sommigen vinden een knuffelprettig.

Anderen schrikken juist van onverwachte aanraking.

Vraag daarom liever dan dat je invult.

"Vind je het fijn als ik naast je kom zitten?"

"Wil je dat ik luister of wil je liever even stilte?"

Grenzen respecteren is een krachtige manier om veiligheid te bieden.

CPTSS begrijpen

Zorg ook voor jezelf

Naast iemand staan die leeft met CPTSS kan intens zijn.
Je wilt helpen.
Je wilt beschikbaar zijn.
Maar vergeet jezelf niet.
Je hoeft niet altijd sterk te zijn.
Je hoeft niet alle antwoorden te hebben.
En je hoeft het niet alleen te dragen.
Ook jij hebt behoefte aan rust, ontspanning en steun.
Dat is geen egoïsme.
Dat is gezond.

Geduld is liefde in de praktijk

Herstel kost tijd. Soms veel tijd.
Er zullen goede dagen zijn en moeilijke dagen.
Probeer niet te meten hoeveel vooruitgang iemand maakt.
Blijf liever zien hoeveel moed het kost om iedere dag opnieuw op te staan.

Wat mensen met CPTSS vaak nodig hebben

Niet perfectie. Maar veiligheid.
Niet oplossingen. Maar begrip.
Niet haast. Maar geduld.
Niet medelijden. Maar gelijkwaardigheid.
Niet iemand die zegt hoe het moet. Maar iemand die blijft, ook wanneer het moeilijk is.

Praktijkvoorbeeld

Emma merkt dat haar partner zich na een druk familiebezoek volledig terugtrekt.
Vroeger dacht ze dat hij boos op haar was.
Nu weet ze dat zijn zenuwstelsel overprikkeld is.
Ze zegt rustig:
"Neem maar even de tijd. Ik ben er als je me nodig hebt."
Geen discussie.
Geen verwijt.
Geen druk.
Alleen veiligheid.
Later vertelt haar partner dat juist die ruimte hem hielp om sneller weer tot rust te komen.

CPTSS begrijpen

Goed om te onthouden

Je hoeft geen therapeut te zijn om van grote betekenis te zijn.

Mensen herstellen niet alleen door behandelingen.

Ze herstellen ook door duizenden kleine ervaringen waarin ze merken:

"Ik hoef mij hier niet groter, kleiner of anders voor te doen."

Het mooiste cadeau dat je iemand met CPTSS kunt geven:

Een plek waar hij of zij gewoon mens mag zijn.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 11

Tien hardnekkige misverstanden over CPTSS, gegrip begint vaak met het loslaten van aannames

CPTSS is nog altijd een aandoening waar veel onbegrip over bestaat. Niet omdat mensen onverschillig zijn, maar omdat de gevolgen van langdurig trauma vaak onzichtbaar zijn.

Juist daarom is goede informatie zo belangrijk.

Laten we tien veelvoorkomende misverstanden eens bekijken.

Misverstand 1

"Het is toch al lang geleden?"

Ja.

Misschien wel.

Maar het zenuwstelsel kent geen kalender.

Trauma gaat niet over de tijd die verstreken is.

Het gaat over de sporen die ervaringen hebben achtergelaten.

Iemand kan vandaag veilig zijn en zich toch onveilig voelen.

Niet omdat hij in het verleden leeft.

Maar omdat zijn lichaam nog steeds reageert alsof het gevaar dichtbij is.

Misverstand 2

"Je moet het gewoon loslaten."

Als trauma zo eenvoudig werkte, zouden er nauwelijks mensen met CPTSS zijn.

Niemand kiest ervoor om bang te zijn.

Niemand kiest ervoor om slecht te slapen.

Niemand kiest ervoor om voortdurend alert te zijn.

Herstel vraagt veel meer dan wilskracht.

Het vraagt veiligheid, tijd, begrip en vaak professionele ondersteuning.

Misverstand 3

"Je ziet er helemaal niet getraumatiseerd uit."

Dat klopt.

Trauma heeft geen gezicht.

Veel mensen met CPTSS hebben geleerd om te glimlachen terwijl ze vanbinnen worstelen. Ze werken. Ze zorgen voor anderen. Ze maken grappes.

Dat betekent niet dat er geen pijn is.

Het betekent vaak dat ze ongelooflijk goed zijn geworden in overleven.

CPTSS begrijpen

Misverstand 4

"Iedereen maakt toch moeilijke dingen mee?"

Dat is waar.

Iedereen krijgt te maken met verdriet, verlies en tegenslag.

Maar niet iedereen groeit jarenlang op in een omgeving waarin veiligheid ontbreekt.

Niet iedereen leeft voortdurend onder dreiging.

Niet iedereen leert al als kind dat hij zichzelf moet beschermen tegen de mensen die hem eigenlijk hadden moeten beschermen.

Dat maakt complex trauma anders.

Misverstand 5

"Je bent veel te gevoelig."

Veel mensen met CPTSS zijn niet te gevoelig.

Hun zenuwstelsel is gevoeliger geworden.

Dat is iets heel anders.

Wie jarenlang gevaar moest herkennen, ontwikkelt een fijn afgestemd alarmsysteem.

Dat is geen zwakte.

Dat is een gevolg van langdurige aanpassing.

Misverstand 6

"Je moet gewoon positiever denken."

Positief denken kan waardevol zijn.

Maar het vervangt geen herstel.

Wanneer iemand voortdurend op scherp staat, helpt een positieve gedachte alleen niet.

Eerst moet het lichaam weer ervaren dat veiligheid bestaat.

Pas daarna ontstaat er ruimte voor nieuwe overtuigingen.

Misverstand 7

"Je vertrouwt niemand."

Veel mensen met CPTSS willen juist heel graag vertrouwen.

Maar vertrouwen is geen knop.

Vertrouwen groeit door herhaalde ervaringen waarin iemand merkt:

"Ik ben veilig."

Dat kost tijd.

En soms veel geduld.

CPTSS begrijpen

Misverstand 8

"Je overdrijft."

Mensen met CPTSS reageren meestal niet overdreven.

Ze reageren met een zenuwstelsel dat jarenlang heeft geleerd alert te zijn.

Hun reactie hoort vaak meer bij het verleden dan bij het huidige moment.

Dat maakt de reactie niet minder echt.

Misverstand 9

"Je bent zwak."

Wie jarenlang heeft overleefd in moeilijke omstandigheden is zelden zwak. Integendeel.

Veel mensen met CPTSS hebben een enorme veerkracht ontwikkeld.

Alleen heeft die veerkracht vaak een hoge prijs gehad.

Moed betekent niet dat je geen pijn hebt.

Moed betekent dat je ondanks die pijn blijft leven.

Misverstand 10

"Je bent je trauma."

Nee.

Je hebt trauma meegemaakt.

Dat is iets heel anders.

Een mens is altijd groter dan zijn diagnose.

Groter dan zijn verleden.

Groter dan zijn overlevingsstrategieën.

Trauma vertelt een belangrijk deel van het verhaal.

Maar nooit het hele verhaal.

Wat mensen met CPTSS vaak het liefst zouden willen horen

Niet:

"Kom op." Maar: *"Ik ben er."*

Niet:

"Je moet verder." Maar: *"Ik begrijp dat dit moeilijk is."*

Niet:

"Waarom reageer je zo?" Maar: *"Wat heb je nu nodig?"*

Soms zit het grootste verschil niet in de woorden die we gebruiken.

Maar in de houding waarmee we luisteren.

CPTSS begrijpen

Praktijkvoorbeeld

Mark vertelde ooit:

"Het moeilijkste aan mijn CPTSS was niet mijn trauma. Het was dat ik jarenlang dacht dat niemand mij ooit echt zou begrijpen."

Toen iemand voor het eerst zei:

"Wat jij hebt meegemaakt kan zulke reacties heel begrijpelijk maken."

voelde hij iets wat hij bijna vergeten was.

Opluchting.

Niet omdat zijn verleden veranderde.

Maar omdat hij eindelijk niet meer hoefde uit te leggen waarom hij was zoals hij was.

Goed om te onthouden

Begrip geneest trauma niet.

Maar onbegrip kan de wond wel steeds opnieuw openhalen.

Daarom is kennis zo belangrijk.

Niet alleen voor mensen met CPTSS.

Maar voor partners.

Kinderen.

Vrienden.

Werkgevers.

Collega's.

Hulpverleners.

En eigenlijk voor ons allemaal. Want achter ieder gedrag schuilt een verhaal.

En achter ieder verhaal schuilt een mens.

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 12

Praktische oefeningen voor iedere dag, kleine stappen kunnen een groot verschil maken

Wanneer je leeft met CPTSS, kan het voelen alsof herstel uit enorme stappen moet bestaan.

Maar meestal is juist het tegenovergestelde waar.

Ons zenuwstelsel leert veiligheid niet door grote veranderingen.

Het leert veiligheid door kleine ervaringen die zich steeds opnieuw herhalen.

Zie deze oefeningen daarom niet als opdrachten.

Zie ze als uitnodigingen.

Doe alleen wat goed voelt.

En onthoud:

Iets niet doen omdat het vandaag te veel is, is óók goed voor jezelf zorgen.

Oefening 1

De veiligheidscheck

Neem een rustig moment.

Kijk langzaam om je heen.

Noem voor jezelf vijf dingen die je ziet.

Vier dingen die je kunt voelen.

Drie dingen die je hoort.

Twee dingen die je ruikt.

Eén ding waarvoor je op dit moment dankbaar bent.

Deze eenvoudige oefening helpt je hersenen om weer contact te maken met het hier en nu.

Oefening 2

Ontspan niet, maar verzacht

Veel mensen met CPTSS schrikken van de opdracht:

"Ontspan eens."

Dat kan juist extra spanning geven.

Probeer daarom iets anders.

Vraag jezelf:

"Kan ik één procent zachter worden?"

Misschien hoeven je schouders niet volledig los.

Misschien kunnen ze alleen een heel klein beetje zakken.

Dat is al genoeg.

CPTSS begrijpen

Oefening 3

Spreek vriendelijk tegen jezelf

Let eens op hoe je tegen jezelf praat.

Zou je zo ook tegen een goede vriend spreken?

Waarschijnlijk niet.

Probeer daarom eens één zin te veranderen.

Niet:

"Ik stel me aan."

Maar:

"Ik merk dat ik het moeilijk heb."

Niet:

"Waarom ben ik zo?"

Maar:

"Mijn reactie heeft een geschiedenis."

Woorden hebben invloed.

Ook de woorden die je tegen jezelf gebruikt.

Oefening 4

De veilige plek

Sluit, als dat prettig voelt, je ogen.

Denk aan een plek waar jij je veilig voelt.

Dat kan een bos zijn.

Een strand.

Een stoel bij het raam.

Een herinnering.

Of misschien een plek die alleen in jouw verbeelding bestaat.

Kijk rustig om je heen.

Welke kleuren zie je?

Welke geluiden hoor je?

Welke geuren zijn er?

Je hoeft nergens naartoe.

Je hoeft alleen maar even te ervaren hoe veiligheid zou kunnen voelen.

CPTSS begrijpen

Oefening 5

Schrijf drie dingen op

Aan het einde van de dag schrijf je drie dingen op.

Niet de drie grootste prestaties.

Maar drie kleine momenten.

Bijvoorbeeld:

- Ik heb vandaag gelachen.
- Ik heb mijn grens aangegeven.
- Ik heb vijf minuten buiten gezeten.

Herstel groeit vaak in momenten die we anders zouden vergeten.

Oefening 6

Vraag aan je lichaam

Neem een paar rustige ademhalingen.

Vraag jezelf:

"Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?"

Misschien is het rust.

Misschien beweging.

Misschien een warme douche.

Misschien een glas water.

Misschien stilte.

Je lichaam geeft vaak signalen.

We zijn alleen verleerd om ernaar te luisteren.

Oefening 7

Maak je wereld iets veiliger

Veiligheid zit vaak in kleine dingen.

Een zachte deken.

Een favoriete mok.

Rustige muziek.

Een kaars.

Een vertrouwde geur.

Een wandeling in de natuur.

Vraag jezelf eens af:

"Welke kleine dingen geven mijn zenuwstelsel het gevoel dat het veilig is?"

Maak daar bewust meer ruimte voor.

CPTSS begrijpen

Oefening 8

Vier kleine overwinningen

Mensen met CPTSS zien vaak vooral wat nog niet lukt.

Probeer vandaag eens het tegenovergestelde.

Vraag jezelf:

"Waar ben ik vandaag trots op?"

Misschien is het antwoord heel klein.

Dat maakt het niet minder waardevol.

Oefening 9

Adem iets langer uit

Je hoeft je ademhaling niet te veranderen.

Probeer alleen je uitademing iets langer te maken dan je inademing.

Bijvoorbeeld:

Vier tellen inademen.

Zes tellen uitademen.

Doe dit een paar keer.

Veel mensen merken dat hun lichaam hierdoor langzaam wat meer ontspant.

Niet omdat alle spanning verdwijnt.

Maar omdat het zenuwstelsel een signaal krijgt dat het even niet hoeft te vechten.

Oefening 10

Wees vandaag even je eigen bondgenoot

Stel jezelf aan het einde van de dag één vraag.

"Wat had ik vandaag nodig?"

Niet:

"Wat deed ik verkeerd?"

Maar:

"Wat had ik nodig?"

Dat is misschien wel een van de krachtigste vragen in herstel.

Goed om te onthouden

Je hoeft niet iedere dag vooruitgang te voelen. Sommige dagen voelt herstel alsof er niets verandert. Toch gebeurt er vaak meer dan je denkt.

Iedere keer dat je vriendelijker bent voor jezelf. Iedere keer dat je een grens aangeeft. Iedere keer dat je even uitrust. Iedere keer dat je hulp vraagt.

Leert jouw zenuwstelsel iets nieuws.

Namelijk: **"Ik hoef niet alleen maar te overleven."**

CPTSS begrijpen

Hoofdstuk 13

Er is hoop, je bent zoveel meer dan wat je hebt moeten overleven

Als je dit hoofdstuk leest, heb je een reis gemaakt.

Misschien was die reis herkenbaar.

Misschien pijnlijk.

Misschien voelde je opluchting.

Misschien kwamen er herinneringen boven waarvan je dacht dat ze allang verdwenen waren.

Je bent niet kapot

Veel mensen met CPTSS voelen zich beschadigd.

Sommigen gebruiken woorden als:

"Ik ben stuk."

"Ik ben te ingewikkeld."

"Niemand zal mij ooit echt begrijpen."

"Ik ben te zwaar voor anderen."

Als jij jezelf hierin herkent, wil ik je vragen om heel even stil te staan.

Niet bij wat je over jezelf denkt.

Maar bij wat je hebt meegemaakt.

Want een mens die jarenlang in onveiligheid heeft geleefd, ontwikkelt manieren om te blijven bestaan.

Dat is geen teken dat je kapot bent.

Dat is een teken dat jouw brein, jouw lichaam en jouw hart er alles aan hebben gedaan om jou in leven te houden.

Misschien hebben die manieren vandaag niet altijd meer hetzelfde effect.

Misschien zitten ze je soms zelfs in de weg.

Maar vergeet nooit waarom ze ooit zijn ontstaan.

Ze waren ooit een uiting van levenskracht.

Veerkracht is niet hetzelfde als geen pijn hebben

Soms wordt veerkracht voorgesteld als altijd sterk zijn.

Alsof je nooit mag huilen. Nooit mag twijfelen. Nooit moe mag zijn.

Maar echte veerkracht ziet er anders uit. Veerkracht is opstaan nadat je bent gevallen. Opnieuw vertrouwen terwijl je ooit bent verraden.

Blijven voelen terwijl je gevoelens ooit gevaarlijk waren.

Hulp durven vragen terwijl je geleerd hebt alles alleen te moeten doen.

Dat is moed.

CPTSS begrijpen

Er zullen moeilijke dagen blijven

Ik zou je graag willen vertellen dat er een dag komt waarop alle spanning verdwenen is. Dat alle herinneringen geen pijn meer doen.

Dat je nooit meer schrikt. Dat zou een mooie belofte zijn.

Maar het zou geen eerlijke belofte zijn. Sommige littekens blijven zichtbaar.

Sommige dagen blijven moeilijk. Toch kan het leven steeds groter worden dan het trauma. Er kunnen nieuwe herinneringen ontstaan.

Nieuwe mensen. Nieuwe ervaringen. Nieuwe plekken waar je je veilig voelt.

Nieuwe dromen. Het verleden blijft een hoofdstuk. Maar het hoeft niet langer het hele boek te zijn.

Je hoeft niet perfect te herstellen

Misschien is dat wel een van de belangrijkste boodschappen uit dit boek.

Je hoeft geen perfecte versie van jezelf te worden.

Je hoeft niet altijd kalm te zijn. Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Je hoeft niet altijd alles aan te kunnen. Je hoeft alleen maar mens te zijn.

Met alles wat daarbij hoort. Ook op dagen waarop het minder gaat.

Een brief aan jou

Beste lezer,

Misschien heb je jarenlang gedacht dat niemand zag hoeveel energie het kostte om iedere dag door te gaan.

Misschien heb je jezelf vaak veroordeeld om reacties waar je geen woorden voor had. Misschien heb je geprobeerd om zo normaal mogelijk te lijken, terwijl je vanbinnen vecht om overeind te blijven.

Ik hoop dat dit boek je heeft laten zien dat jouw reacties niet uit het niets zijn ontstaan. Dat er logica zit in wat soms zo onbegrijpelijk voelt.

Dat je niet zwak bent. Dat je niet lastig bent. Dat je niet te veel bent. Je bent een mens die ongelooflijk veel heeft moeten dragen. En ondanks alles ben je nog steeds onderweg.

Blijf zacht voor jezelf.

Tot slot

Misschien leg je dit boekje straks weg, lees je sommige hoofdstukken later nog eens terug. Misschien geef je het door aan iemand die je dierbaar is.

Wat je ook doet, ik hoop dat je één zin onthoudt.

Je bent niet wat jou is overkomen, je bent iemand die, ondanks alles, is blijven leven.

CPTSS begrijpen

Nawoord

Als schrijver heb ik veel mensen mogen ontmoeten die leven met trauma, PTSS en CPTSS.

Ieder verhaal is anders. Maar één ding kwam steeds terug.

Vrijwel niemand verlangde naar medelijden. Mensen verlangden naar begrip.

Naar iemand die zei:

"Ik geloof je."

"Je bent niet alleen."

"Wat jij voelt is begrijpelijk."

Dat verlangen is de reden waarom **Traumamaatje.nl** bestaat.

Omdat kennis angst kan verminderen. Omdat begrip schaamte kan verzachten.

En omdat een mens soms maar één veilige ontmoeting nodig heeft om voorzichtig weer hoop te durven voelen. Ik hoop dat dit boekje daaraan heeft mogen bijdragen. Voor jezelf of voor iemand van wie je houdt.

Ik wens je geen leven zonder moeilijke dagen.

Ik wens je een leven waarin moeilijke dagen niet langer alleen gedragen hoeven te worden.