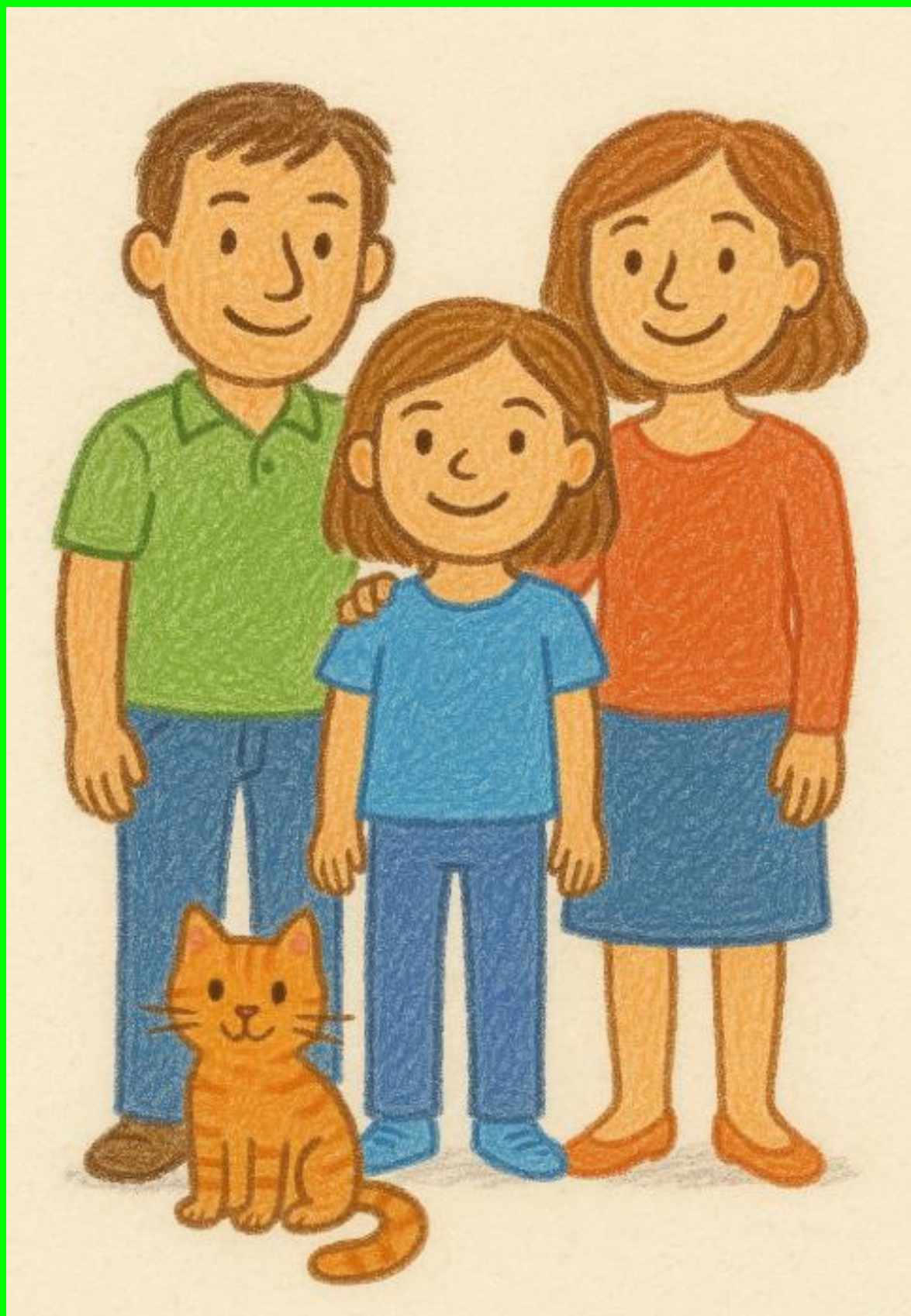


"Papa's hoofd denkt soms terug" Voor kinderen van 6-9 jaar



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Ik ben 8. Of eigenlijk bijna 9.
Ik woon met mama, papa, en onze poes Pino.



Papa is mijn held. Hij weet alles over vliegtuigen en pizza's bakken.



Soms spelen we samen op de grond.
Dan lachen we zo hard dat Fino wegloopt.
Maar soms is papa ineens... anders.

Soms schrikt hij van een deur die dichtklapt.
Of van een auto die hard langsrijdt.
Dan spant zijn gezicht zich aan, alsof hij iets engs ziet.
Maar er is niks.



Soms loopt hij weg van tafel, zonder iets te zeggen.
Of hij wordt boos. Heel boos.
Zonder dat ik weet waarom.



Dan voel ik me in de war.
Of verdrietig.
Soms denk ik: heb ik iets verkeerd gedaan?

Mama zegt dan:
"Lieverd, het ligt niet aan jou. Papa's hoofd denkt soms terug."

Papa heeft dingen meegemaakt van vroeger,
toen hij zich heel bang en alleen voelde.
Die dingen zijn nu voorbij.
Maar zijn hoofd weet dat niet altijd.

Zijn hoofd denkt dat het nog steeds moet vechten of vluchten.
Dat noemen grote mensen: CPTSS.
Dat is een soort storm in je hoofd, die soms terugkomt.



Papa zegt:
"Mijn hoofd vergeet soms dat ik veilig ben. Maar jij bent mijn veilige plek."
Dan knuffelen we.
Soms huilt hij. En dat is oké.

Ik weet nu:

Ik ben niet de reden dat papa zo doet.

En ik ben ook niet degene die hem moet "beter maken".

Papa praat met iemand die hem helpt.

En soms helpt het ook als hij even in stilte mag zitten, of gaat wandelen met de hond. De hond heet Lara. Haar baasje is onze buurvrouw. Ze zit in een rolstoel. Papa vindt het leuk om Lara uit te laten.

We leren wat werkt, samen.



Ik mag vragen stellen.

Ik mag zeggen hoe ik me voel.

Soms schrijf ik het op. Of teken ik een storm met zon ernaast.

Ik ben papa's kind.

Niet zijn dokter.

Niet zijn schuld.

Gewoon zijn kind.

En dat is genoeg.

Papa's hoofd denkt soms terug.
Maar in zijn hart weet hij precies wie ik ben:

zijn lichtje, zelfs op donkere dagen.

