

Tussen mijn vader en mij

Leven met een vader die CPTSS heeft
(13 jaar en ouder)



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Proloog

Ik weet niet precies wanneer ik het begon te voelen.
Misschien toen ik zes was. Of negen. Of pas vorig jaar.
Maar ik voelde het:
Thuis is anders.
Niet altijd onveilig. Niet altijd heftig.
Maar wel... instabiel.
Alsof je op een brug staat die kraakt onder je voeten.
En niemand anders lijkt het te horen.
Mijn vader heeft CPTSS.
Hij draagt iets dat zwaarder is dan hij soms zelf begrijpt.
En ik? Ik groeide op in de schaduw ervan.
Dit boek gaat niet alleen over hem.
Het gaat over mij.
Over zoeken, worstelen, grenzen trekken.
En over het recht om je eigen verhaal te leven.



Van buiten zie je het niet.
Niet aan hem. Niet aan mij.
Geen verbanden, geen schrammen, geen sirenes.
En toch voel ik het in alles.
In hoe ik opleef als hij goedgezind is.
In hoe ik me aanpas aan zijn stiltes.
In hoe ik alert blijf, zelfs als er niks gebeurt.
Als een huisdier dat geleerd heeft dat de deur hard kan dichtvallen.
Wat ik weet (en wat ik niet wil weten).
Ik weet dat hij CPTSS heeft.
Complex Post Traumatisch Stress Stoomis.
Dat hij dingen heeft meegemaakt die niemand zou moeten meemaken.
Dat zijn hoofd die dingen niet kan loslaten.
Dat zijn lijf op tilt slaat als er iets kleins gebeurt.



Maar ik weet ook dit:

Soms wil ik het niet wéten.

Soms wil ik gewoon dat hij mijn vader is.

Niet een patiënt. Niet een project. Niet een puinhoop.

Ik wil gewoon thuiskomen en ademen.

Soms wil ik hem vasthouden.



Soms wil ik hem verlaten.

Soms wil ik schreeuwen.

Soms wil ik verdwijnen.

Ik hou van hem.

En ik ben boos op hem.

En soms weet ik niet of ik me daarover nog hoeft te schamen.

In de puberteit bots je met je ouders. Dat zegt iedereen.

Maar bij ons is botsen anders.

Een normaal gesprek kan ineens omslaan.

Hij voelt zich aangevallen.
Ik voel me ongezien.
Weer een avond verloren aan stilte of schreeuwen.
Ik heb geleerd mijn stem in te slikken.
Maar ik wil dat niet meer.
Ik wil praten, vragen, mezelf zijn.
Zonder bang te zijn dat hij het niet aankan.
Soms ben ik degene die checkt of hij zijn medicijnen heeft genomen.
Of die inschat hoe gespannen hij is.
Of die de sfeer probeert te redden aan tafel.
Ik weet te veel.
Voel te veel.
Draag te veel

Dat is niet mijn schuld.



Maar het is wél mijn grens.
Ik ben zijn kind. Niet zijn hulpverlener.
Hij hoort voor mij te zorgen, niet andersom.
Het moeilijkste is dit:
Je houdt van iemand die je ook beschadigt.
En dat maakt loskomen pijnlijk.
Maar loskomen is geen verraad.
Grenzen zijn geen aanval.
Mijn leven is geen schuldbekentenis tegenover zijn lijden.
Ik mag groeien.
Ik mag leven.
Ik mag verder gaan dan hij ooit kon.



Wat mij helpt:
Opschrijven wat ik voel, ook als het rommelig is.
Met mensen praten die me echt horen, vriend, docent, hulpverlener.
Grenzen oefenen: "Ik wil hier nu niet over praten." "Dit is te veel voor mij."
Humor. Films. Muziek. Kunst.

Buiten zijn. Weg uit het huis dat soms zwaar ademt.
Ik heb rouw om wat hij niet kan zijn.
Om wat we nooit hebben gehad.
Om de onschuld die ik verloor zonder dat ik wist dat ik 'm had.
En tegelijk heb ik liefde.
Voor hem.
Voor mezelf.
Voor wat misschien ooit kan zijn.
Maar die liefde hoeft mij niet kapot te maken.
Ik schrijf dit omdat ik weet dat ik niet alleen ben.
Er zijn zoveel jongeren die leven met trauma dat niet van hen is,
maar wél op hen drukt.
Ik wil zeggen:
Je bent niet gek.
Je bent niet ondankbaar.
Je bent niet hard.
Je probeert gewoon te leven in een huis waar iets onzichtbaars voortdurend
aanwezig is.
En dat is knap.
Maar ook zwaar.



Dus praat. Zoek. Rust. Adem.

Blijf. Of ga.

Maar blijf bij jezelf.

Voor als het thuis te veel is:

De Kindertelefoon (gratis & anoniem) – 0800 0432 (tot 20 jaar)

Mind Korrelatie – 0900 1450 (voor jongeren en volwassenen)

113 Zelfmoordpreventie – 0800 0113 (dag en nacht open)

Schoolmaatschappelijk werk, vertrouwenspersoon, mentor – ze zijn er echt.

Handige sites:

<https://www.heyhetisoke.nl> – over praten als je je rot voelt

<https://www.pratenonline.nl> – online chat met hulpverleners

<https://www.nji.nl> – info over mentale gezondheid en gezin

Tip: maak je eigen noodplan. Een lijstje met:

Mensen die je vertrouwt

Wat je kunt doen als het thuis escaleert

Zinnen die je hardop of op papier tegen jezelf kunt zeggen

("Het ligt niet aan mij. Ik ben veilig. Ik ben genoeg.")