

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje Update Augustus 2025

Hallo lieve lezer,

We zitten alweer in augustus. Voor sommigen een maand van zon, voor anderen een maand waarin de stilte opeens te luid wordt. Trauma reist mee, ook als het stil lijkt. In deze nieuwsbrief deel ik weer nieuwe inzichten, inspiratie en houvast rondom trauma, PTSS en CPTSS.

Wat is nieuw?

Er is een groeiende wetenschappelijke interesse in het verband tussen trauma en auto-immuunziekten. Nieuw onderzoek suggereert dat mensen met langdurige onveilige hechting of complexe trauma's een verhoogde kans hebben op ontstekingsprocessen in het lichaam. Dat geeft veel erkenning aan mensen die zich jarenlang niet serieus genomen voelden met “vage” klachten.

Focus van de maand: De vermijding die niemand ziet

Veel mensen denken bij trauma aan herbelevingen of paniekaanvallen. Maar wat vaak over het hoofd wordt gezien, is *vermijding*. De stille sluipmoordenaar.

Vermijden kan subtiel zijn: geen afspraken meer maken, conflicten uit de weg gaan, overwerken om gevoelens niet te voelen. En het kan groot zijn: het niet meer durven aangaan van intimiteit, of zelfs het volledig verliezen van contact met het eigen lichaam.

Vermijding is niet luiheid of onwil. Het is een beschermingsmechanisme dat ooit levensreddend was. Herkenning is de eerste stap naar mildheid én herstel.

Nieuw op Traumamaatje

- Ik heb een nieuwe cursus ontwikkeld: Kinderen met trauma, van geboorte tot 18 jaar. Deze staat nu online in het Gratis cursus gedeelte.
- Ook heb ik weer diverse boekjes geschreven:
 - 1) Banga en Breinbrand
 - 2) Trauma en Armoede
 - 3) Fibromyalgie en TraumaDeze boekjes zijn te downloaden op de Gratis Boeken pagina.

Nieuwsbrief

- **Nieuwe Blogs:**
 - > *Waarom ik het spuugzat ben om iedere keer mijzelf maar te verdedigen of uit te leggen dat ik CPTSS heb.*
 - > *Waarom je mobiel meer is dan een scherm*
 - > *Kunst maken van overleven*
- **Spellen:**

Op de spelletjes pagina heb ik weer diverse nieuwe spellen neergezet.
Enkele voorbeelden;
Jeugd: Bouw je Binnenmonster.
Jongeren: Doolhof van Dissociatie.
Volwassenen: Logigram > Wie draagt welk Litteken
- **LinkedIn artikel:** [De Existentiële Eenzaamheid van Trauma](#)

Praktische oefening

Spiegel-oefening voor bekrachtiging

Ga eens vijf dagen achter elkaar voor de spiegel staan, kijk jezelf zacht maar recht aan, en zeg:

"Ik hoef niets te bewijzen. Mijn verhaal bestaat. Ik besta."

Niet om jezelf op te peppen, maar om stil en waarachtig aanwezig te zijn bij je eigen bestaan.

Aanbeveling

Podcasttip: Wat gebeurt er in het lichaam bij trauma? Hoe werkt dat door in het dagelijks leven en wat is er nodig om herstel mogelijk te maken? In deze Podium Podcast-aflevering vertelt Anne Marsman over de impact van trauma op lichaam en geest.

Trauma en lichaam zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer mensen trauma's ervaren, uit dat zich niet alleen in hun gedachten, maar vaak ook fysiek. Door een trauma kan je namelijk vervreemd raken van je eigen lichaam, zodat je alleen nog in je hoofd leeft. Hoe herstel je dan de verbinding tussen je lijf en je brein? Anne deelt haar inzichten over traumaspooren en de lichamelijke gevolgen ervan in:

[Podcast](#)

Nieuwsbrief

Doneer!

Traumamaatje.nl is geboren uit ervaring. Uit pijn, uit vallen en weer opstaan, uit een diep doorvoeld weten dat mensen met trauma, PTSS en CPTSS vaak in stilte leven. Of liever gezegd: overleven. Voor hen, voor jou misschien, bestaat deze plek. Draag bij aan traumamaatje! Echt elke euro helpt. Want achter elke klik zit een verhaal. Een mens. Een wond. En misschien ook wel een begin van herstel. Dank je wel dat je eraan denkt bij te dragen. Zo blijft Traumamaatje een anker voor wie ronddwaalt in stilte.
Help Traumamaatje

Special: Trauma en Bevallen

Als bevallen opnieuw voelt als overmeesterd worden

Over hoe seksueel geweld invloed kan hebben op een gewenste bevalling

Sommige verhalen zijn moeilijk, maar juist daarom zo belangrijk om te vertellen. Want zelfs als je zwanger bent van iemand die je liefhebt, zelfs als alles veilig en gewenst voelt kan je lichaam iets anders zeggen.

Noorse onderzoekers en verloskundigen Lotta Halvorsen en Hilde Nerum deden een studie naar vrouwen die als volwassene verkracht zijn.

Alle vijftig vrouwen in de studie waren zwanger van een liefdevolle partner.

Geen van hen was zwanger geraakt door de verkrachting.

En toch... bij de bevalling raakte hun lichaam geblokkeerd. De weeën vielen stil, of verzwakten juist op het moment dat het kind bijna geboren werd.

In 80% van de gevallen was medische hulp nodig om de bevalling af te maken zoals een infuus met pitocin (weeënopwekkers). Maar die hulp werkte vaak niet goed. Soms maakte het alles zelfs erger.

Waarom? Omdat het lichaam zich herinnert wat het hoofd al jaren probeert te vergeten. Liggend op je rug. Naakt. Aangeraakt worden. Geen controle meer over wat er met je gebeurt. Een omgeving waarin anderen handelen aan jouw lijf, hoe goed bedoeld ook.

Voor vrouwen zonder seksueel trauma voelt die hulp meestal steunend. Maar als je ooit bent overmeesterd, kan een bevalling ineens voelen als *opnieuw overgeleverd zijn*.

Halvorsen en Nerum pleiten daarom voor geboortezorg waarin vrouwen niet alleen als lichaam worden gezien, maar als mens met een verhaal. Waar je de tijd krijgt. De ruimte. De regie. Waar de vraag centraal staat: *Wat heb jij nodig om je veilig te voelen?*

Nieuwsbrief

Misschien herken je jezelf hierin. Misschien dacht je dat je de enige was. Misschien begrijp je nu pas waarom je bevalling zo zwaar voelde terwijl er “niets mis” leek te zijn.

Je bent niet alleen. En je hoeft het niet alleen te dragen.

Tot slot

Misschien ben je deze maand moe, overprikkeld of voel je je los van de wereld. Weet dan dat je niet raar of zwak bent. Je bent iemand met een overbelast systeem dat ooit teveel moest dragen.

Je bent niet alleen.

Gebruikte bronnen:

- PubMed: *Psychoneuroimmunology and Trauma*
- NCBI: *Autoimmune Disorders and Childhood Trauma*
- Klinisch ervaringsteksten van Gabor Maté over vermijding en CPTSS
- Eigen praktijkervaringen en trauma-informatieve bronnen uit Nederland en België

Warme groet,

Ambrosius Duuk

traumamaatje@gmail.com

<https://www.traumamaatje.nl/>