

# Je bent niet alleen

Een gratis en veilige plek om je verhaal te delen, voor iedereen die iets heftigs heeft meegemaakt of nog meemaakt.



# Wat is Traumamaatje?

---

Traumamaatje is een persoonlijk initiatief, geboren uit eigen ervaring. Een plek waar je in alle veiligheid kunt schrijven, delen en praten over wat je meemaakt of hebt meegemaakt.

Kort of lang, netjes of chaotisch: alles is welkom, precies zoals het bij je opkomt. Er wordt niet gewerkt met formulieren of vragenlijsten, alleen met een gewoon, persoonlijk e-mailcontact.

Traumamaatje is volledig gratis en draait op vrijwillige basis. Er wordt nooit om een financiële bijdrage gevraagd.

# Hoe het werkt

---

## Mail je verhaal

Je stuurt een e-mail naar traumamaatje@gmail.com. Met je naam, of volledig anoniem, helemaal zoals jij dat wilt.

## In jouw woorden

Je vertelt wat je kwijt wilt, op jouw manier en in je eigen tempo. Er is geen vast format.

## Privacy voorop

Stop je met mailen, of is er een maand geen contact, dan wordt de volledige gespreksgeschiedenis verwijderd.

## Geen therapie

Traumamaatje biedt een luisterend oor, geen behandeling. Je blijft altijd zelf verantwoordelijk voor je proces en keuzes.

## Wie zit erachter?

---

De teksten op de website zijn geschreven onder het pseudoniem Ambrosius Duuk, bewust gekozen om ruimte te houden voor openheid en veiligheid, niet om afstand te scheppen.

Na bijna vier decennia werken bij Defensie, politie en de geestelijke gezondheidszorg, kreeg Ambrosius zelf de diagnose complexe posttraumatische stressstoornis. Tijdens het wachten op hulp viel iets op: er was bijna nergens ruimte om gewoon je verhaal te doen, zonder etiketten of verwachtingen.

*Als ik ook maar één iemand de ruimte kan geven om zich gehoord te voelen, dan is het de moeite waard geweest.*

# Wat je er verder vindt

---

## Trauma-informatie

Uitleg over PTSS, CPTSS, dissociatie, behandelvormen en herkenbare klachten, in begrijpelijke taal.

## Voor naasten

Praktische informatie voor partners, kinderen, familie, vrienden en collega's van iemand met trauma.

## Blog en podcast

Persoonlijke verhalen en gesprekken over leven met trauma, herstel en veerkracht.

## Gratis materiaal

Gratis boeken, een cursus, informatiekaarten en downloads, ook beschikbaar in meerdere talen.

## Verhalencafé

Een plek om iets te delen zonder daar per se een gesprek over te willen.

# Boeken van Ambrosius Duuk

---

## De geduldige rots met CPTSS

Paperback · 320 pagina's · €24,95

Een persoonlijk verhaal over trauma, veerkracht en de weg terug naar nu. Ambrosius beschrijft zijn jeugd en werkverleden bij defensie, justitie en de acute psychiatrie, en wat de diagnose CPTSS daarin betekende.

---

## CPTSS Onverbloemd

Paperback · 278 pagina's · €24,95

Geen afstandelijke theorie, maar verhalen, inzichten en menselijke ervaringen over wat trauma met een mens doet: overleven, aanpassen, relaties, emoties en de zoektocht naar begrip.

---

Beide boeken zijn te bestellen via [traumamaatje.nl](http://traumamaatje.nl).

TOT SLOT

# Je hoeft het niet alleen te dragen

---

Heb je iets meegemaakt dat je blijft achtervolgen? Of wil je gewoon je verhaal kwijt, precies zoals het komt? Bij Traumamaatje ben je welkom, zonder oordeel en in je eigen tempo.

Traumamaatje is geen vervanging voor professionele hulpverlening. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

CONTACT

[traumamaatje@gmail.com](mailto:traumamaatje@gmail.com)

[traumamaatje.nl](http://traumamaatje.nl)