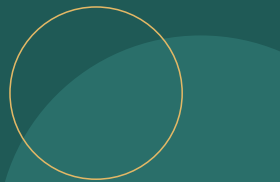


TRAUMAMAATJE

Voor Naasten

Als iemand die je dierbaar is leeft met trauma, PTSS of CPTSS, gids voor partners, familie en vrienden.



Jij staat ook ergens

Jij staat naast iemand die worstelt. Dat is geen kleine plek om te staan. Of je nu partner bent, ouder, kind, vriend of collega: als iemand die je dierbaar is te maken heeft met trauma, PTSS of CPTSS, dan merk jij dat ook.

In de stille avonden. In de momenten waarop je niet weet wat je moet zeggen. In de keren dat je iets doet met de beste bedoelingen, en het toch verkeerd uitpakt.

Dat is niet jouw fout. Trauma is complex, en het vraagt ook iets van jou.

Wat is trauma eigenlijk?

Trauma is niet alleen iets wat iemand is overkomen. Het zit in het lijf. Het zenuwstelsel van iemand met trauma staat voortdurend op scherp, alsof het gevaar van vroeger nog steeds aanwezig is, ook als dat objectief niet zo is. Dit heet de overlevingsmodus.

Dat betekent dat je naaste soms reageert op situaties die voor jou volkomen normaal lijken, met vluchten, bevriezen of aanvallen. Niet omdat hij of zij dat wil, maar omdat het lichaam het overneemt voordat het hoofd erbij kan komen.

Het is niet dat je naaste te gevoelig is. Het zenuwstelsel heeft geleerd te overleven in een wereld die op dat moment niet veilig was.

Wat je misschien herkent

Op eieren lopen

Je weet nooit precies welke versie van je naaste je vandaag tegenkomt, en past je gedrag daarop aan.

Machteloosheid

Je doet je best, maar voelt je soms machteloos of onzichtbaar in wat je probeert bij te dragen.

Goede bedoelingen die verkeerd uitpakken

Je zegt of doet iets met de beste intentie, en het landt toch verkeerd. Dat is niet jouw fout.

Onzekerheid over wat te zeggen

Vooral in stille avonden, of op momenten dat je naaste zich terugtrekt of juist heftig reageert.

Jij telt ook. Deze pagina's zijn niet bedoeld om jou te vertellen wat je fout doet, maar om je te helpen begrijpen wat er speelt en hoe je jezelf daarin staande houdt.

Je kunt niet geven vanuit een lege bron

Als jij dicht bij iemand staat die leeft met trauma, draag jij ook mee. De waakzaamheid, de zorg, de onzekerheid, het gevoel nooit genoeg te doen of juist te veel.

Mantelzorgstress sluipt. Het is zelden één groot moment, maar een opeenstapeling van kleine dingen die je langzaam uitputten. Let op deze signalen:

Je slaapt slecht of piekert veel.

Je voelt je leeg, prikkelbaar of emotioneel vlak.

Je bent je eigen leven, hobby's en vriendschappen uit het oog verloren.

Je voelt je schuldig als je iets voor jezelf doet.

Dit is een signaal, geen zwakte. Het betekent dat jij ook aandacht nodig hebt, niet pas als je omvalt, maar nu al.

Wat je voor jezelf kunt doen

Maak ruimte voor jezelf

Letterlijk en figuurlijk. Een uur per dag dat alleen van jou is, is geen luxe.

Houd contact buiten de zorgrelatie

Vrienden, familie, een therapeut. Blijf verbonden met een leven naast de zorg.

Benoem je grenzen

Ook als dat ongemakkelijk voelt. Grenzen beschermen de relatie op de lange termijn.

Zoek lotgenotencontact

Er zijn anderen die begrijpen wat jij meemaakt. Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Er is een verschil tussen er zijn voor iemand en jezelf opofferen voor iemand. Steun geven vanuit kracht is duurzamer dan steun geven vanuit uitputting. Herken je de signalen van de vorige pagina en verdwijnen ze niet, dan is dat het moment om hulp te zoeken, bij een therapeut, coach of huisarts.

TOT SLOT

Jij telt ook

Je hoeft niet in crisis te zijn om hulp te vragen. Vroeg ingrijpen werkt beter dan wachten tot je omvalt. Je bent niet de enige die naast iemand met trauma staat.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Wil je in gesprek over jouw situatie, neem dan gerust contact op. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl