

TRAUMAMAATJE

# PTSS

Posttraumatische stressstoornis, een gids  
voor herkenning en begrip.



# Wat is PTSS?

---

PTSS staat voor posttraumatische stressstoornis. Het kan ontstaan na het meemaken of getuige zijn van een schokkende, levensbedreigende gebeurtenis, zoals een ongeluk, overval, natuurramp, geweldsincident of oorlogssituatie.

Waar het gevaar op het moment zelf voorbij is, blijft het lichaam en de geest soms nog lang reageren alsof het gevaar er nog is. De herinnering wordt niet goed opgeslagen als "verleden", waardoor het steeds weer binnendringt in het hier en nu.

PTSS is geen teken van zwakte. Het is een normale overlevingsreactie van het zenuwstelsel op een abnormale, ingrijpende gebeurtenis.

# Signalen om op te letten

---

## Herbeleving

Opdringende herinneringen, nachtmerries, of flashbacks waarin het lijkt alsof de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt.

## Vermijding

Het uit de weg gaan van plekken, mensen, gesprekken of gedachten die aan de gebeurtenis herinneren.

## Negatieve gedachten en stemming

Schuldgevoel, somberheid, of een gevoel van vervreemding ten opzichte van jezelf en anderen sinds de gebeurtenis.

## Overprikkeling

Snel schrikken, prikkelbaarheid, moeite met concentreren, en een verhoogde staat van waakzaamheid.

## Lichaam

Slaapproblemen, gespannenheid, en lichamelijke reacties bij dingen die aan de gebeurtenis doen denken.

# Niet hetzelfde als CPTSS

---

PTSS ontstaat meestal door een enkele ingrijpende gebeurtenis met een duidelijk begin en einde. CPTSS ontstaat door langdurige of herhaalde trauma, vaak binnen een relatie, en raakt daardoor dieper aan wie je bent geworden.

*Het is niet dat je te gevoelig bent. Je zenuwstelsel heeft geleerd te overleven in een wereld die niet veilig was.*

Bij PTSS blijft het zelfbeeld en het vermogen om anderen te vertrouwen vaak meer intact dan bij CPTSS. De klachten draaien voornamelijk om de specifieke gebeurtenis zelf. Herkenning van de signalen is een belangrijke eerste stap naar begrip voor jezelf.

# Wat kan helpen

---

## Veiligheid en stabilisatie

Eerst wordt gekeken of er voldoende rust en veiligheid is, voordat er dieper aan de gebeurtenis gewerkt wordt.

## Traumaverwerking

Bewezen effectieve behandelingen zoals EMDR of traumagerichte cognitieve gedragstherapie helpen de herinnering een plek te geven in het verleden.

## Zelfregulatie

Ademhalingstechnieken en lichaamsgerichte oefeningen helpen het zenuwstelsel te kalmeren wanneer de spanning oploopt.

## Sociale steun

Het delen van je verhaal met mensen die je vertrouwt, in je eigen tempo, ondersteunt het herstelproces.

TOT SLOT

# Je bent niet je trauma

---

Herstel van PTSS is een proces, geen quick fix. Maar het is mogelijk. Stap voor stap kan een zenuwstelsel opnieuw leren dat de gebeurtenis voorbij is.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met complex trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

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