



Auteur: Ambrosius Duuk

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

PTSS en CPTSS gaan helaas nog steeds gebukt onder hardnekkige mythes. Het is belangrijk om deze mythes te ontkrachten en meer begrip te verspreiden, zodat mensen die met PTSS en CPTSS worstelen, beter begrepen en ondersteund worden.

1. "PTSS komt alleen voor bij soldaten."

Feit: Hoewel PTSS vaak wordt geassocieerd met militairen, kan het zich ontwikkelen bij iedereen die een traumatische gebeurtenis meemaakt. Dit kan variëren van verkeersongevallen tot fysieke of emotionele mishandeling, verlies van een geliefde, natuurrampen, of andere ingrijpende ervaringen. PTSS is dus geen exclusief militaire aandoening.

2. "PTSS is alleen het gevolg van extreme trauma's."

Feit: PTSS kan ontstaan na elke traumatische ervaring die als levensbedreigend wordt ervaren. Dit hoeft niet altijd een extreme gebeurtenis te zijn zoals oorlog of gewelddadige aanvallen. Zelfs "kleinere" trauma's, zoals langdurige verwaarlozing of emotionele mishandeling, kunnen leiden tot PTSS, vooral als ze zich herhaaldelijk voordoen, zoals bij CPTSS.

3. "Mensen met PTSS of CPTSS willen geen hulp."

Feit: Veel mensen met PTSS of CPTSS willen juist wel hulp, maar voelen zich vaak gevangen door hun angst, schaamte of de overtuiging dat niemand hen zal begrijpen. De symptomen kunnen ook zo overweldigend zijn dat het moeilijk is om hulp te zoeken, zelfs als men dat zou willen. Het is belangrijk om geduldig en ondersteunend te zijn.

4. "PTSS is een teken van zwakte."

Feit: PTSS is geen teken van zwakte, maar een normale reactie van het lichaam en de geest op een abnormale en overweldigende ervaring. Het is een complex proces waarin het brein probeert om trauma te verwerken. Het ervaren van PTSS toont veerkracht, niet zwakte. Het vraagt moed om met een trauma te leven en ervoor te kiezen om hulp te zoeken.

5. "Als iemand met PTSS zich kalm gedraagt, heeft die persoon geen PTSS."

Feit: Veel mensen met PTSS proberen zich te "verbergen" of hun symptomen te verbergen om niet als kwetsbaar of zwak gezien te worden. Dit kan zelfs leiden tot het onderdrukken van emoties, wat kan leiden tot verdere schade. Het is belangrijk om te beseffen dat mensen met PTSS vaak symptomen vertonen die niet meteen zichtbaar zijn, zoals innerlijke angst, flashbacks of chronische vermoeidheid.

6. "CPTSS is gewoon een 'lichtere' vorm van PTSS."

Feit: CPTSS is niet een 'lichtere' versie van PTSS, maar een ernstigere variant die vaak ontstaat door langdurige en herhaalde trauma's, zoals langdurige kindermishandeling, verwaarlozing of andere vormen van voortdurende stress. Bij CPTSS zijn de symptomen vaak breder en kunnen ze diepere invloed hebben op iemands identiteit en relaties.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

7. "PTSS komt alleen na trauma's die plaatsvinden op jonge leeftijd."

Feit: Hoewel trauma op jonge leeftijd vaak leidt tot ernstige gevolgen, kan PTSS zich op elke leeftijd ontwikkelen. Er zijn talloze voorbeelden van mensen die later in het leven, zelfs als volwassenen, PTSS ontwikkelen na ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies van een dierbare, een ernstig ongeluk, of zelfs een traumatische ervaring op de werkvloer.

8. "PTSS is altijd zichtbaar in iemands gedrag."

Feit: Niet iedereen die PTSS heeft vertoont de 'typische' symptomen die vaak geassocieerd worden met de aandoening, zoals woede-uitbarstingen of overmatig schrikken. Veel mensen internaliseren hun trauma en kunnen een "normaal" of zelfs vreedzaam leven leiden, terwijl ze in stilte worstelen met hun emoties, flashbacks, of het constant ervaren van stress.

9. "Mensen met PTSS kunnen nooit genezen."

Feit: Hoewel PTSS een langdurige aandoening kan zijn, betekent dit niet dat het onmogelijk is om ermee om te gaan of te genezen. Veel mensen leren effectieve copingstrategieën, zoals therapieën, mindfulness en andere behandelmethoden die hen helpen de symptomen te verlichten en hun kwaliteit van leven te verbeteren. Herstel is een individueel proces, maar het is vaak mogelijk met de juiste steun.

10. "PTSS is een psychische aandoening die je de rest van je leven zal hebben."

Feit: PTSS kan chronisch zijn voor sommige mensen, maar voor anderen is het een aandoening die beheersbaar is met de juiste therapieën en steun. Er is geen vaststaand pad naar herstel; sommige mensen vinden verlichting door therapieën zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) of door het zoeken van ondersteuning bij lotgenoten.

11. "Je kunt PTSS alleen krijgen als je fysiek gewond raakt."

Feit: PTSS wordt niet alleen veroorzaakt door fysieke trauma's, maar kan ook voortkomen uit psychologische trauma's. Emotioneel misbruik, verwaarlozing, of getuige zijn van geweld kan net zo schadelijk zijn en leiden tot PTSS. Geestelijke pijn is net zo diepgaand als lichamelijke pijn en kan net zo'n grote impact hebben op het leven van iemand.

12. "CPTSS betekent dat je nooit meer gelukkig kunt zijn."

Feit: Hoewel het waar is dat CPTSS diepgaande en langdurige gevolgen kan hebben, betekent het niet dat iemand met CPTSS niet gelukkig kan zijn. Genezing en herstel zijn mogelijk, en het is belangrijk om te weten dat mensen met CPTSS, net als anderen, in staat zijn om vreugde en vrede te ervaren door middel van therapieën, steun en het ontwikkelen van zelfzorgvaardigheden.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

13. "Mensen met PTSS zijn altijd gewelddadig."

Feit: De meeste mensen met PTSS zijn niet gewelddadig. Hoewel PTSS kan leiden tot verhoogde prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen of schrikreacties, betekent dit niet dat iemand met PTSS automatisch gewelddadig zal zijn. Geweld is slechts een van de mogelijke symptomen, en de meeste mensen met PTSS richten zich niet op anderen, maar worstelen met hun eigen emoties en reacties.

14. "PTSS heeft altijd een duidelijke oorzaak die je kunt identificeren."

Feit: Terwijl sommige mensen weten welk traumatische gebeurtenis hun PTSS heeft veroorzaakt, is dat niet altijd het geval. Sommige mensen ontwikkelen PTSS door een opeenstapeling van kleinere trauma's die zich over tijd hebben opgebouwd, en het kan lastig zijn om precies te pinpointen welke gebeurtenis de trigger was. Bovendien kunnen mensen met CPTSS vaak meerdere trauma's hebben ervaren, waardoor het moeilijker is om een enkele oorzaak aan te wijzen.

15. "Mensen met PTSS zijn zwak omdat ze niet kunnen omgaan met stress."

Feit: Het ontwikkelen van PTSS is geen teken van zwakte. PTSS is een normale reactie op buitengewone en abnormale gebeurtenissen. Het vermogen om met stress om te gaan is niet het probleem – de traumatische gebeurtenis zelf heeft het zenuwstelsel van de persoon overbelast, waardoor de persoon moeite heeft om met stressvolle situaties om te gaan.

16. "PTSS is alleen een 'mentale' aandoening."

Feit: PTSS heeft zowel mentale als fysieke symptomen. Het beïnvloedt het zenuwstelsel en het lichaam op diepgaande manieren. Symptomen zoals vermoeidheid, slaapproblemen, verhoogde hartslag, spierspanning en zelfs maagproblemen zijn vaak fysiek merkbaar. Het is dus een aandoening die zowel de geest als het lichaam raakt.

17. "Mensen met PTSS zijn altijd emotioneel afwezig of koud."

Feit: Mensen met PTSS kunnen in sommige gevallen moeite hebben met het tonen van emoties, maar dat betekent niet dat ze geen gevoelens hebben. Vaak worden deze gevoelens weggestopt of ontkend omdat ze te pijnlijk zijn. Sommigen ontwikkelen juist het tegenovergestelde: overmatige emotionele reacties, waaronder verdriet, angst of paniek.

18. "PTSS kan niet in de kindertijd ontstaan."

Feit: Kinderen kunnen net zo goed PTSS ontwikkelen als volwassenen. Wanneer een kind wordt blootgesteld aan trauma, zoals fysiek of seksueel misbruik, verwaarlozing of het verlies van een ouder, kan dit leiden tot PTSS. Het kan zelfs invloed hebben op de ontwikkeling van hun hersenen en gedrag op latere leeftijd.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

19. "PTSS is een aandoening die je alleen kunt ontwikkelen als je persoonlijk gewond raakt."

Feit: PTSS kan zich ook ontwikkelen bij mensen die getuige zijn van trauma of die indirect betrokken zijn bij een traumatische gebeurtenis. Het "secondhand trauma" of secundaire trauma kan zich voordoen bij hulpverleners, familieleden van slachtoffers, of zelfs mensen die de gebeurtenis van afstand hebben meegemaakt.

20. "PTSS is iets dat alleen voorkomt bij mensen die een ernstig trauma hebben meegemaakt."

Feit: PTSS kan ontstaan door een breed scala aan gebeurtenissen, niet alleen de ernstigste trauma's. Kleine, voortdurende traumatische ervaringen – zoals langdurige pesterijen, huiselijk geweld of verwaarlozing – kunnen ook leiden tot PTSS, vooral als ze zich over langere tijd opstapelen.

21. "PTSS wordt altijd onmiddellijk na een trauma zichtbaar."

Feit: PTSS kan zich onmiddellijk manifesteren, maar het kan ook pas maanden of zelfs jaren na het trauma zichtbaar worden. Sommige mensen ontwikkelen langzaam symptomen, terwijl anderen direct na het trauma tekenen vertonen. Het kan variëren afhankelijk van de persoon en de aard van het trauma.

22. "Mensen met PTSS kunnen niet een normaal leven leiden."

Feit: Hoewel PTSS ingrijpende effecten kan hebben op het dagelijks leven, kunnen veel mensen met de juiste hulp en therapieën hun leven weer opbouwen. Ze kunnen leren omgaan met hun symptomen, gezonde copingmechanismen ontwikkelen en weer actief deelnemen aan hun sociale en professionele leven.

23. "PTSS is een aandoening die je altijd herinnert aan de traumatische gebeurtenis."

Feit: Mensen met PTSS kunnen worstelen met flashbacks en herbelevingen, maar de symptomen kunnen variëren. Sommigen hebben ook last van emoties die niet direct gerelateerd zijn aan hun trauma, zoals overmatige angst, depressie of een constante staat van hypervigilantie (overmatige alertheid). Het is niet altijd een kwestie van het voortdurend herbeleven van het trauma, maar ook van het vechten tegen de gevolgen ervan.

24. "Als iemand PTSS heeft, is dat een levenslange beperking."

Feit: Hoewel PTSS een langdurige impact kan hebben, is het geen levenslange beperking. Met de juiste behandeling, zoals traumagerichte therapieën (zoals EMDR of CGT), medicatie en steun van anderen, kunnen mensen met PTSS leren omgaan met hun symptomen en hun levenskwaliteit verbeteren. Het herstelproces kan variëren, maar het is absoluut mogelijk om vooruitgang te boeken.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

25. "PTSS is altijd een zwart-wit situatie: je hebt het of je hebt het niet."

Feit: PTSS bestaat op een spectrum. Sommige mensen ervaren slechts milde symptomen die hun dagelijks leven niet zozeer beïnvloeden, terwijl anderen zich niet in staat voelen om hun dagelijks leven te leiden. De ernst van PTSS kan variëren, en zelfs mensen die met symptomen leven die als "mild" worden beschouwd, kunnen worstelen met chronische angst of depressie.

26. "PTSS is hetzelfde als een 'nervositeit' of 'een beetje gestrest zijn.'"

Feit: PTSS is een serieuze geestelijke gezondheidsaandoening die het gevolg is van ernstige trauma's. De symptomen zijn veel dieper en complexer dan gewone stress of nervositeit. Het kan leiden tot angst, flashbacks, nachtmerries, het vermijden van bepaalde situaties, en een algemeen gevoel van ontkoppeling van anderen of de werkelijkheid.

27. "Je kunt PTSS genezen door het gewoon 'los te laten'."

Feit: Het "loslaten" van trauma is vaak niet zo eenvoudig. Trauma beïnvloedt het brein, het lichaam en de emoties op diepgaande manieren. Genezing van PTSS vereist tijd, steun en vaak professionele therapieën. Het is een proces, geen gebeurtenis, en het kan niet zomaar worden opgelost door er 'overheen' te stappen.

28. "Iedereen met PTSS heeft altijd last van flashbacks."

Feit: Flashbacks zijn een veelvoorkomend symptoom van PTSS, maar ze komen niet bij iedereen voor. Sommige mensen met PTSS ervaren vooral andere symptomen zoals angst, vermijdingsgedrag, depressie, of overmatige alertheid. De symptomen van PTSS kunnen van persoon tot persoon sterk verschillen.

29. "PTSS is altijd een 'oplossing' van een duidelijk trauma."

Feit: PTSS kan zich ontwikkelen zonder een duidelijk identificeerbare trauma-uitlokkende gebeurtenis, vooral bij mensen die herhaaldelijk trauma's hebben meegemaakt (zoals langdurige mishandeling of verwaarlozing). Het is niet altijd mogelijk om één gebeurtenis te wijzen als de directe oorzaak van PTSS.

30. "PTSS is altijd het gevolg van geweld of fysieke schade."

Feit: PTSS kan worden veroorzaakt door veel verschillende soorten trauma's, niet alleen gewelddadige of lichamelijk schadelijke gebeurtenissen. Emotioneel misbruik, verlies van een dierbare, getuige zijn van een trauma, of zelfs verlies van werk of sociale status kunnen allemaal bijdragen aan de ontwikkeling van PTSS.

31. "Je moet altijd over je trauma praten om ervan te genezen."

Feit: Niet iedereen met PTSS voelt zich comfortabel of in staat om over hun trauma te praten, en dat is volkomen normaal. Er zijn andere manieren om met PTSS om te gaan, zoals lichaamsgerichte therapieën, kunsttherapie, mindfulness en andere vormen van zelfzorg. Het herstelpad is voor iedereen anders.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

32. "Als iemand met PTSS het verleden niet meer herinnert, betekent dit dat het trauma geen effect meer heeft."

Feit: Het is mogelijk dat iemand met PTSS vergeet of verdringt (delen van) hun trauma als een manier om zichzelf te beschermen. Dit betekent echter niet dat de symptomen van PTSS verdwenen zijn. Het kan zijn dat iemand geen gedetailleerde herinneringen heeft, maar nog steeds kampt met de gevolgen van het trauma, zoals hyperalertheid, angst of dissociatie.

33. "Mensen met PTSS zijn altijd depressief."

Feit: Hoewel PTSS vaak samengaat met depressie, is het niet zo dat iedereen met PTSS ook altijd depressief is. Mensen met PTSS kunnen een breed scala aan emoties ervaren, van angst en paniek tot woede, schaamte, of zelfs momenten van extreme euforie of overcompensatie, afhankelijk van hun copingmechanismen.

34. "PTSS kan alleen worden behandeld met medicatie."

Feit: Medicatie kan nuttig zijn bij het behandelen van PTSS, vooral om symptomen zoals angst of slaapproblemen te verlichten. Maar de behandeling van PTSS omvat vaak ook therapieën zoals EMDR, cognitieve gedragstherapie (CGT) en andere traumagerichte behandelingen. Genezing is vaak het resultaat van een combinatie van therapieën, zelfzorg en steun.

35. "Mensen met PTSS moeten altijd een psychiater zien."

Feit: Hoewel psychiaters nuttige zorg kunnen bieden, vooral bij medicatie, zijn therapeuten, psychologen en andere geestelijke gezondheidsprofessionals vaak net zo effectief. Het belangrijkste is dat de persoon met PTSS een behandelaar vindt die bij hen past, en die methoden gebruikt die aansluiten bij hun behoeften.

36. "PTSS is een stoornis die alleen volwassenen raakt."

Feit: PTSS kan zich ontwikkelen bij mensen van alle leeftijden, inclusief kinderen. Trauma kan kinderen in dezelfde mate beïnvloeden als volwassenen, en soms kunnen de gevolgen zelfs diepere wortels schieten vanwege de effect op de hersenontwikkeling. Bij kinderen kan PTSS zich bijvoorbeeld uiten in gedragsproblemen, angst, of terugtrekking.

37. "Iemand met PTSS kan nooit relaties aangaan."

Feit: Hoewel PTSS relaties kan bemoeilijken, betekent dit niet dat mensen met PTSS niet in staat zijn om gezonde, liefdevolle relaties aan te gaan. Met therapie, open communicatie en de juiste steun kunnen mensen met PTSS leren omgaan met hun symptomen en een stabiele relatie opbouwen. Vaak kan de steun van een begripvolle partner zelfs helpen bij het herstel.

38. "Als je PTSS hebt, heb je altijd flashbacks."

Feit: Flashbacks zijn slechts één van de vele symptomen van PTSS. Niet iedereen ervaart ze, en sommige mensen met PTSS kunnen andere symptomen hebben, zoals emotionele vervlakking, een gevoel van afstand of zelfs fysieke symptomen zoals hoofdpijn of spijsverteringsproblemen.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

39. "Mensen met PTSS zijn altijd in een staat van extreme angst."

Feit: Hoewel angst een veelvoorkomend symptoom is, is het niet het enige symptoom van PTSS. Sommige mensen ervaren een verdoofd gevoel, emotionele vervlakking, of een constante staat van vermoeidheid. Anderen kunnen worstelen met gevoelens van schuld, schaamte of zelfs vervreemding van hun eigen lichaam.

40. "Mensen met PTSS kunnen hun trauma 'achter zich laten' als ze maar sterk genoeg zijn."

Feit: PTSS is geen kwestie van willen of kracht hebben om eroverheen te komen. Het is een psychologische aandoening die professionele behandeling vereist. Het herstelproces is complex en kan jaren duren. Het trauma blijft vaak in het lichaam en de geest vastzitten totdat het effectief wordt behandeld.

41. "Als iemand met PTSS geen symptomen vertoont, heeft die persoon geen PTSS."

Feit: PTSS is een interne aandoening die zich niet altijd uit in externe symptomen. Sommige mensen met PTSS kunnen erg goed in het verbergen van hun emoties of in het maskeren van hun innerlijke strijd. Ze lijken misschien 'normaal', maar worstelen in stilte. Het ontbreken van symptomen betekent niet dat iemand geen PTSS heeft.

42. "PTSS kan alleen worden behandeld als je het trauma herbeleeft."

Feit: Therapieën zoals EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en traumagerichte cognitieve gedragstherapie helpen mensen om hun trauma te verwerken zonder dat ze het noodzakelijkerwijs opnieuw moeten herbeleven. Er zijn verschillende therapieën die gericht zijn op het verlichten van de symptomen en het herstellen van de psychische balans zonder dat het trauma opnieuw de hoofdrol speelt.

43. "PTSS komt voor bij mensen met een zwakke persoonlijkheid."

Feit: PTSS is een reactie van het brein op trauma, en heeft niets te maken met de sterkte of zwakte van een persoonlijkheid. Het is een normale reactie op ongewone en abnormale gebeurtenissen. Het ontwikkelen van PTSS is geen teken van zwakte, maar eerder een gevolg van het vermogen van de hersenen om te proberen om te gaan met onverdraaglijke ervaringen.

44. "Mensen met PTSS moeten simpelweg leren om zich aan te passen en door te gaan."

Feit: Aanpassen aan het trauma kan belangrijk zijn, maar genezing vereist meer dan alleen doorgaan. Het vereist actieve verwerking van het trauma, het verkrijgen van de juiste therapieën en vaak langdurige steun. Het trauma kan de persoon op veel diepere niveaus beïnvloeden dan simpelweg 'aanpassen'.

Mythes en Onwaarheden over PTSS en CPTSS

45. "Als iemand met PTSS niet meteen in therapie gaat, is het hun eigen schuld dat ze lijden."

Feit: Het zoeken naar hulp is een moeilijke stap, vooral voor mensen met PTSS, die vaak moeite hebben met vertrouwen, schaamte of zelfs angst voor de behandeling zelf. Het is belangrijk om geen oordeel te vellen over iemand die geen hulp zoekt, maar om hen te ondersteunen en aan te moedigen wanneer ze klaar zijn om die stap te zetten.

46. "Mensen met PTSS kunnen zich niet aan veranderingen aanpassen."

Feit: Het herstellen van PTSS vereist tijd, maar veel mensen kunnen na verloop van tijd leren zich aan veranderingen aan te passen, nieuwe copingstrategieën te ontwikkelen, en opnieuw in een gezonde manier deel te nemen aan het leven. Het herstel is mogelijk, zelfs als het proces traag verloopt.

47. "Mensen met PTSS kunnen nooit genieten van het leven of plezier hebben."

Feit: Hoewel het waar is dat PTSS zware symptomen kan veroorzaken, betekent dit niet dat iemand geen momenten van vreugde of plezier kan ervaren. Met de juiste therapieën en zelfzorg kunnen mensen met PTSS manieren vinden om positieve ervaringen en vreugde opnieuw te omarmen, zelfs als het proces langzaam gaat.

Zoveel mythes en net zoveel ontkrachtingen.

PTSS en CPTSS gaan niet over 'zwakte', 'overdrijven' of 'in het verleden blijven hangen'. Ze gaan over mensen. Mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt — vaak meer dan eens — en die proberen hun leven weer op te bouwen, elke dag opnieuw. En dat kost moed. Meer dan de meeste mensen ooit zullen beseffen.

Toch blijven er hardnekkige misverstanden rond trauma bestaan. Mythes die pijn doen. Die ervoor zorgen dat iemand zich niet serieus genomen voelt. Zich schaamt, zich afsluit, of zelfs geen hulp durft te zoeken. En dat is precies waarom het zo belangrijk is om deze misverstanden te blijven benoemen en ontkrachten.

Met het schrijven van deze mythes en hun weerlegging hoop ik niet alleen wat duidelijkheid te scheppen, maar ook iets in beweging te brengen. Want achter elk 'label' zit een mens. Iemand met herinneringen, met gevoelens, met dromen. En herstel is geen rechte lijn, geen kwestie van 'even hard je best doen'. Het is een kwetsbaar, persoonlijk en vaak moeizaam proces — maar het is mogelijk. Echt.

Laten we blijven praten. Blijven luisteren. Niet invullen voor een ander, maar ruimte maken voor verhalen die misschien anders zijn dan de onze. Juist dan ontstaat er verbinding. En begrip. En dat is misschien wel het begin van echte verandering.

Dus aan iedereen die zelf worstelt met trauma: je bent niet alleen. Je bent niet gek. En er is hoop, ook als het soms donker voelt. En aan iedereen die naast iemand staat die hiermee leeft: jouw open blik en zachte aanwezigheid kunnen een wereld van verschil maken.

Samen kunnen we het verschil maken. Door te kiezen voor menselijkheid, elke keer weer.