

Wat is dissociatie?



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Wat is dissociatie?

Begrijpen wat je voelt, ook als je er geen naam voor hebt

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Hoofdstuk 1 — Wat is dissociatie?	3
Hoofdstuk 2 — Waarom dissocieert een mens?	6
Hoofdstuk 3 — Dissociatie en trauma	10
Hoofdstuk 4 — Verschillende vormen van dissociatie	14
Hoofdstuk 5 — Hoe voelt dissociatie?	18
Hoofdstuk 6 — Signalen die je zelf kunt herkennen	22
Hoofdstuk 7 — Wat gebeurt er in de hersenen?	26
Hoofdstuk 8 — Triggers en het zenuwstelsel.....	30
Hoofdstuk 9 — Misverstanden over dissociatie	34
Hoofdstuk 10 — Dissociatie in het dagelijks leven.....	38
Hoofdstuk 11 — Dissociatie op school of werk.....	42
Hoofdstuk 12 — Dissociatie in relaties	46
Hoofdstuk 13 — Wanneer moet je hulp zoeken?	50
Hoofdstuk 14 — Wat kunnen naasten doen?	54
Hoofdstuk 15 — Veelgestelde vragen	58

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 1

Wat is dissociatie?

Je zit in de auto en rijdt een bekende route. Tien minuten later stap je uit en je weet niet meer hoe je er gekomen bent. Je hebt niemand aangereden, geen rood licht genegeerd, alles ging goed. Maar het gedeelte ertussen is leeg.

Of: je zit in een gesprek met iemand die belangrijk voor je is. Je hoort je eigen stem antwoord geven, je ziet je handen bewegen, maar het voelt alsof je er zelf niet echt bij bent. Alsof je naar jezelf kijkt door een raam.

Beide ervaringen zijn vormen van dissociatie. En dat is meteen de eerste, belangrijke stap in dit boek: dissociatie is niet iets vreemds of zeldzaams dat alleen bij "extreme" psychische problemen hoort. Het is iets dat vrijwel iedereen weleens meemaakt, en dat bij sommige mensen een structureel deel van hun leven is geworden, vaak zonder dat ze het zelf zo benoemen.

Dissociatie is een verschijnsel waarbij delen van wat normaal gesproken samenhangt, zoals gedachten, gevoelens, waarnemingen, lichaamssensaties, herinneringen en identiteit, tijdelijk losraken van elkaar of van het bewustzijn.

Normaal gesproken werkt dat samenhangen soepel. Je ziet iets, je voelt er iets bij, je herinnert je het later, en je weet dat jij het bent die dit meemaakt. Bij dissociatie schuift dat systeem uit elkaar. Je ziet iets, maar het gevoel erbij ontbreekt. Je maakt iets mee, maar de herinnering slaat niet goed op. Je bent aanwezig, maar het voelt niet als "ik".

Dissociatie is dus geen ding dat je wel of niet hebt, zoals een aan- of uitknop. Het is een schaal, een spectrum, met aan de ene kant heel gewone, milde vormen en aan de andere kant vormen die het dagelijks functioneren ernstig verstoren.

Wat is dissociatie?

Het spectrum

Aan de milde kant van het spectrum staan ervaringen die bijna iedereen herkent:

- Wegdromen tijdens een saaie vergadering
- Een stuk van een autorit niet meer bewust meemaken
- Zo opgaan in een boek of film dat je de tijd en je omgeving vergeet
- Even niet weten waar je aan dacht

Deze vormen zijn functioneel en onschuldig. Ze zijn zelfs nuttig: ze geven de geest af en toe rust.

Verderop op het spectrum staan vormen die minder onschuldig zijn, maar nog steeds vaak onopgemerkt blijven:

- Structureel "er niet bij zijn" in gesprekken, ook bij dingen die ertoe doen
- Jezelf van een afstand ervaren, alsof je toeschouwer bent van je eigen leven
- Grote gaten in de herinnering aan bepaalde periodes, terwijl er niets bijzonders leek te zijn gebeurd
- Het gevoel dat de wereld om je heen niet echt is, wazig, plat, als door glas

En aan het meest ernstige uiteinde staan vormen die het dagelijks leven ontwrichten: langdurige amnesie, sterk gefragmenteerde identiteitsbeleving, of toestanden waarin iemand zich compleet losgekoppeld voelt van het eigen lichaam of de eigen persoon.

Het is belangrijk dit spectrum in gedachten te houden. Veel mensen die dit boek lezen, herkennen zichzelf ergens in het middengebied: niet in de extreme vormen die vaak in films of documentaires getoond worden, maar ook niet in het onschuldige wegdromen. Juist dat middengebied blijft vaak onherkend, omdat het niet dramatisch genoeg oogt om als probleem te worden gezien, en niet mild genoeg is om geen invloed te hebben.

Wat is dissociatie?

Waarom dit boek dat onderscheid maakt

De meeste informatie over dissociatie richt zich op de klinische uitersten: dissociatieve identiteitsstoornis, ernstige amnesie, psychiatrische diagnostiek. Dat is waardevolle informatie, maar voor veel mensen niet herkenbaar. Zij lezen over "black-outs" en "meerdere persoonlijkheden" en denken: dat ben ik niet, dus dit gaat niet over mij. Terwijl juist die mensen, die zich al jaren wattig voelen, die zich vervreemd voelen in relaties, die zich afvragen waarom ze zich zo vaak "niet echt aanwezig" voelen, precies de doelgroep zijn die baat heeft bij het herkennen van dissociatie als verklaring. Dit boek gaat daarom niet in de eerste plaats over diagnoses. Het gaat over herkenning. Over het geven van taal aan iets dat vaak geen naam heeft, maar wel voelbaar is.

Wat dissociatie niet is

Om misverstanden voor te blijven, alvast een paar dingen die dissociatie niet is:

- Het is geen aanstellerij of overdrijving
- Het is geen bewuste keuze om "afwezig" te zijn
- Het betekent niet automatisch dat er sprake is van een ernstige psychiatrische stoornis
- Het is niet hetzelfde als psychose: bij dissociatie verlies je geen contact met de realiteit in de zin dat je dingen ziet of hoort die er niet zijn, je raakt het contact kwijt met jezelf, met je gevoel, met je lichaam, of met de tijd

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 2

Waarom dissocieert een mens?

Stel je een klein kind voor dat wordt geslagen door een ouder van wie het volledig afhankelijk is. Vluchten kan het kind niet, er is nergens heen te gaan. Vechten kan het ook niet, het is te klein en te zwak. Wat blijft er dan over? Het lichaam kiest, zonder dat er bewust over nagedacht wordt, voor een derde weg: het schakelt zichzelf gedeeltelijk uit. Het gevoel wordt gedempt, de waarneming vervaagt, de tijd lijkt stil te staan of juist te versnellen. Wat er gebeurt, gebeurt nog steeds, maar het kind is er niet meer volledig "bij".

Dat is dissociatie in zijn meest pure vorm: een overlevingsstrategie voor een situatie waarin geen enkele andere strategie werkt. Om te begrijpen waarom een mens dissocieert, moeten we eerst begrijpen hoe het lichaam omgaat met dreiging in het algemeen. Dissociatie staat namelijk niet op zichzelf. Het is onderdeel van een veel groter, evolutionair systeem dat al miljoenen jaren meegaat en dat we delen met vrijwel alle gewervelde dieren.

Meer dan vechten of vluchten

De meeste mensen kennen de termen "fight" en "flight", vechten en vluchten. Dat zijn de twee bekendste reacties op gevaar: je lichaam maakt zich klaar om ofwel de dreiging aan te vallen, ofwel er zo snel mogelijk vandoor te gaan. Beide reacties worden aangestuurd door het sympathische zenuwstelsel, dat je hartslag verhoogt, spieren van bloed voorziet en je alert maakt. Maar vechten en vluchten zijn niet altijd mogelijk. Een muis die wordt vastgehouden door een kat kan niet vechten, ze is te klein en te zwak. Ze kan ook niet vluchten, de kat houdt haar vast. Wat gebeurt er dan? De muis verstijft. Ze wordt slap, lijkt bijna levenloos. Dit heet in de biologie "tonische immobiliteit", en het is precies dezelfde reactie die we bij mensen zien als vechten en vluchten geen optie zijn. Bij mensen komt daar nog een derde, minder bekende reactie bij: fawn, ofwel "aanpassen en behagen". Dit zien we vooral bij kinderen die afhankelijk zijn van een ouder die tegelijk de bron van gevaar is. Vechten of vluchten zou de band met de enige beschikbare verzorger in gevaar brengen, dus het kind leert zich aan te passen, te behagen, zichzelf onzichtbaar te maken om de relatie veilig te stellen.

Wat is dissociatie?

Fawn-gedrag gaat vaak hand in hand met dissociatie: je went eraan een deel van jezelf weg te stoppen om te overleven in de relatie waar je afhankelijk van bent.

Freeze, en de daaropvolgende dissociatie, is dus niet een falen van het zenuwstelsel. Het is een derde, volwaardige overlevingsstrategie, aangestuurd door een ander deel van het zenuwstelsel dan vechten en vluchten.

De polyvagale blik: Porges en het zenuwstelsel

De Amerikaanse onderzoeker Stephen Porges heeft met zijn polyvagale theorie een raamwerk ontwikkeld dat helpt begrijpen hoe dit precies werkt. Volgens Porges bestaat onze autonome zenuwstelsel niet uit twee standen (aan/uit, actief/rustig), maar uit drie hiërarchisch geordende systemen die elkaar aflossen naarmate dreiging toeneemt. Het eerste systeem, de ventrale vagus, hoort bij veiligheid en verbinding. In deze staat kun je oogcontact maken, luisteren, warmte voelen, ontspannen. Dit is de staat waarin sociale betrokkenheid mogelijk is. Wanneer dreiging toeneemt en de omgeving niet meer veilig aanvoelt, schakelt het lichaam over naar het tweede systeem: het sympathische zenuwstelsel, verantwoordelijk voor vechten en vluchten. Hartslag omhoog, spanning in de spieren, alertheid. Pas wanneer ook vechten en vluchten geen uitweg bieden, wanneer het gevaar te groot is, te lang duurt, of er simpelweg geen ontsnapping mogelijk is, schakelt het lichaam over naar het derde systeem: de dorsale vagus. Dit is het oudste systeem, evolutionair gezien, en het zorgt voor precies de reactie die we bij die verstijvende muis zagen: vertraging, verdoving, het gevoel van "eruit stappen". Dit is het systeem dat dissociatie mogelijk maakt. Het cruciale inzicht van Porges is dat dit geen bewuste keuze is. Je zenuwstelsel maakt voortdurend, buiten je bewustzijn om, een inschatting van veiligheid, een proces dat hij "neuroceptie" noemt. Als die inschatting uitkomt op "geen ontsnapping mogelijk", schakelt het lichaam automatisch over naar de dorsale staat. Jij "kiest" niet voor dissociatie, je zenuwstelsel doet dat voor je, ver voordat je er bewust over kunt nadenken.

Wat is dissociatie?

Waarom herhaling het systeem verandert

Bij een eenmalige, kortdurende gebeurtenis keert het zenuwstelsel na afloop meestal terug naar de veilige, ventrale staat. De dreiging is voorbij, het lichaam ontspant weer. Bij herhaalde of langdurige dreiging, zoals chronisch huiselijk geweld, langdurige verwaarlozing, of jarenlang misbruik, werkt dat anders. Het zenuwstelsel leert dat dreiging vaker terugkomt dan dat er veiligheid is. Het systeem wordt als het ware voorgesorteerd: het schakelt sneller en gemakkelijker over naar de dorsale, dissociatieve staat, ook bij situaties die objectief gezien minder gevaarlijk zijn. Dit verklaart waarom mensen met een geschiedenis van vroegkinderlijk trauma vaak dissociëren bij prikkels die voor anderen onschuldig lijken: een bepaalde toon in iemands stem, een blik, een gevoel van controleverlies. Het zenuwstelsel reageert niet op de huidige situatie, maar op het patroon dat het geleerd heeft te herkennen als gevaarlijk.

Gehechtheid: waarom de relatie met de verzorger zo bepalend is

Naast het zenuwstelsel speelt gehechtheid een cruciale rol in de vraag waarom sommige mensen vaker en heftiger dissociëren dan anderen. De Britse psychiater John Bowlby beschreef hoe kinderen afhankelijk zijn van hun verzorgers, niet alleen voor voedsel en bescherming, maar ook voor emotionele regulatie. Een kind kan zijn eigen zenuwstelsel nog niet zelfstandig kalmeren; het heeft daarvoor de nabijheid en regulatie van een verzorger nodig. Wanneer die verzorger zelf de bron van dreiging is, ontstaat een onoplosbare situatie die in de vakliteratuur wel "gedesorganiseerde gehechtheid" wordt genoemd: het kind heeft de verzorger nodig om te overleven, maar diezelfde verzorger is ook de bron van angst. Er is geen strategie die werkt: toenadering zoeken is gevaarlijk, wegblijven is ook gevaarlijk. In die uitzichtloze situatie is dissociatie vaak de enige uitweg die overblijft: het kind blijft fysiek dichtbij, maar trekt zich innerlijk terug. Dit verklaart mede waarom dissociatie zo sterk samenhangt met vroegkinderlijk relationeel trauma, meer dan met bijvoorbeeld een eenmalig ongeval op volwassen leeftijd. Het gaat niet alleen om de ernst van de gebeurtenis, maar om de vraag of er een veilige plek was om naartoe te vluchten, letterlijk en figuurlijk.

Wat is dissociatie?

Dissociatie als bescherming, niet als defect

Het is de moeite waard dit aan het eind van dit hoofdstuk nog eens te onderstrepen: dissociatie is geen fout in het systeem. Het is precies het tegenovergestelde: het is bewijs dat je zenuwstelsel deed wat het moest doen om je overeind te houden in een situatie waarin niets anders werkte. Het probleem ontstaat pas later, wanneer die strategie, die ooit levensreddend was, blijft opduiken in situaties waarin ze niet meer nodig is. Een strategie die je als kind beschermde tegen een onveilige ouder, kan je als volwassene juist in de weg zitten wanneer je probeert aanwezig te zijn in een gezonde relatie, een gesprek, of je eigen leven. Dat onderscheid, tussen dissociatie als voormalige redder en dissociatie als huidige belemmering, is een van de belangrijkste stappen in het leren begrijpen van je eigen patroon. Niet als iets waar je "vanaf moet", maar als iets waarvan je de oorspronkelijke functie leert herkennen, zodat je het bewuster kunt gaan loslaten waar het niet meer nodig is. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op de relatie tussen dissociatie en trauma, en op wat trauma eigenlijk precies is in dit verband.

Wat betekent dit voor jou: als je merkt dat je in situaties die niet objectief gevaarlijk zijn toch wegraakt, verstijft of "eruit stapt", is dat geen teken van zwakte. Het is een systeem dat ooit precies goed werkte, en dat nu nog niet heeft geleerd het verschil te zien tussen toen en nu.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 3

Dissociatie en trauma

In het vorige hoofdstuk zagen we hoe dissociatie ontstaat als het zenuwstelsel geen andere uitweg meer heeft dan zich gedeeltelijk uit te schakelen. In dit hoofdstuk zoomen we in op het begrip dat daar onlosmakelijk mee verbonden is: trauma. Want hoewel niet elke vorm van dissociatie het gevolg is van trauma, is trauma wel de meest voorkomende en meest onderzochte oorzaak ervan. Om dissociatie goed te begrijpen, moeten we dus ook begrijpen wat trauma precies is, en vooral: wat het niet is.

Trauma is niet de gebeurtenis, maar wat erna gebeurt in het lichaam

Een veelgemaakte vergissing is te denken dat trauma gelijk staat aan een ernstige gebeurtenis: een ongeluk, een overval, mishandeling. Die gebeurtenissen kunnen traumatisch zijn, maar trauma zelf zit niet in de gebeurtenis. Trauma zit in wat het zenuwstelsel doet met een ervaring die te veel, te snel of te vroeg was om te verwerken. Twee mensen kunnen exact dezelfde gebeurtenis meemaken en er heel verschillend op reageren. De een verwerkt het, met tijd en steun, en gaat verder. De ander blijft vastzitten in een systeem dat maar niet terugkeert naar rust. Het verschil zit vaak niet in de gebeurtenis zelf, maar in de context eromheen: was er steun beschikbaar, was er iemand om het mee te delen, kon het zenuwstelsel na afloop weer tot rust komen, of bleef de dreiging op de een of andere manier aanhouden. Dat is de reden waarom vakliteratuur tegenwoordig vaak spreekt over trauma als iets dat "in het lichaam vastzit" in plaats van iets dat "in het verleden ligt". De gebeurtenis is voorbij, maar het zenuwstelsel gedraagt zich soms nog jarenlang alsof de dreiging nog actueel is.

Wat is dissociatie?

Twee soorten trauma: enkelvoudig en complex

In de traumaliteratuur wordt vaak onderscheid gemaakt tussen twee hoofdvormen, en dat onderscheid is essentieel om te begrijpen waarom dissociatie bij de één zich anders ontwikkelt dan bij de ander.

Enkelvoudig trauma ontstaat door een eenmalige, afgebakende gebeurtenis: een ernstig ongeval, een overval, een natuurramp. Vaak was er vóór de gebeurtenis een stabiele, veilige basis. Het zenuwstelsel raakt tijdelijk ontregeld, maar heeft een referentiekader van veiligheid om naar terug te keren.

Complex trauma, ook wel ontwikkelingstrauma genoemd, ontstaat niet door één gebeurtenis, maar door herhaalde, langdurige blootstelling aan onveiligheid, meestal in de kindertijd en meestal binnen een relatie waarvan het kind afhankelijk is: chronische verwaarlozing, jarenlang huiselijk geweld, structureel emotioneel misbruik, of een opvoedomgeving waarin het kind zich nooit veilig genoeg voelde om zich volledig te ontwikkelen.

Dit onderscheid is precies waarom dissociatie zich bij complex trauma anders manifesteert dan bij enkelvoudig trauma. Bij een eenmalige gebeurtenis is dissociatie vaak tijdelijk: een periode van verdoving of afstand die geleidelijk afneemt. Bij complex trauma, opgelopen tijdens de vroege ontwikkeling van het brein en het zelfgevoel, wordt dissociatie vaak een structureel onderdeel van hoe iemand zichzelf en de wereld ervaart, omdat het zich heeft ontwikkeld tijdens de periode waarin de basis van identiteit en zelfregulatie eigenlijk gevormd had moeten worden.

De theorie van structurele dissociatie

Een van de meest invloedrijke modellen om te begrijpen hoe trauma en dissociatie samenhangen, is de theorie van structurele dissociatie van de persoonlijkheid, ontwikkeld door onder anderen Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis en Kathy Steele. Hun model stelt dat de persoonlijkheid normaal gesproken een min of meer samenhangend geheel vormt. Bij overweldigende, herhaalde ervaringen kan die samenhang echter uiteenvallen in verschillende delen, die elk een eigen functie krijgen.

Wat is dissociatie?

Er ontstaat een deel dat gericht is op het functioneren in het dagelijks leven: naar school of werk gaan, sociale relaties onderhouden, "gewoon" doorgaan. Dit deel wordt in de theorie de "ogenschijnlijk normale persoonlijkheid" genoemd. Het is gericht op vermijding: het houdt de herinneringen en gevoelens die bij het trauma horen zo veel mogelijk op afstand, zodat het leven door kan gaan. Daarnaast ontstaat een deel dat de emotionele lading van de traumatische ervaring vasthoudt: de angst, de pijn, de hulpeloosheid. Dit wordt de "emotionele persoonlijkheid" genoemd. Dit deel is gericht op overleving, niet op functioneren, en draagt de herinneringen, sensaties en emoties die te overweldigend waren om in het dagelijkse zelfgevoel te integreren. Bij enkelvoudig trauma blijft deze verdeling meestal beperkt: één ogenschijnlijk normaal deel, één emotioneel deel. Bij complex, herhaald trauma, vooral wanneer het op verschillende momenten en in verschillende vormen plaatsvond, kan deze verdeling zich vermenigvuldigen: meerdere emotionele delen, elk gekoppeld aan een ander soort ervaring, met verschillende leeftijden, gevoelens of overtuigingen. In de meest uitgesproken vorm hiervan spreken we van dissociatieve identiteitsstoornis, maar de meeste mensen die dit boek lezen, zullen zichzelf herkennen in een veel mildere, minder uitgesproken versie van dit model: het gevoel dat er "een deel van mij" is dat gewoon doorgaat, en een ander deel dat ergens vastzit in wat er ooit gebeurd is.

Het window of tolerance

Een ander begrip dat helpt te begrijpen waarom trauma dissociatie veroorzaakt, is het "window of tolerance", een term geïntroduceerd door psychiater Daniel Siegel. Dit begrip beschrijft de bandbreedte van arousal, van activatie, waarbinnen iemand kan functioneren, voelen en denken zonder overweldigd te raken. Binnen dit venster kun je emoties voelen, ergens op reageren, nadenken, verbinding maken, zonder dat het systeem overbelast raakt. Boven het venster raakt iemand overprikkeld: paniek, woede, chaos in het denken. Onder het venster raakt iemand onderprikkeld: verdoving, leegte, afstand, dissociatie. Bij mensen zonder trauma-geschiedenis is dit venster relatief breed: het lichaam kan behoorlijk wat spanning verdragen voordat het uit balans raakt. Bij mensen met een geschiedenis van herhaald trauma is dit venster vaak smal geworden.

Wat is dissociatie?

Kleine prikkels die voor anderen ruim binnen het venster vallen, duwen iemand met een traumageschiedenis al snel over de rand, naar boven in paniek, of naar beneden in dissociatie. Dit verklaart een veelgehoorde, verwarrende ervaring: dat iemand dissocieert bij iets dat objectief gezien "niet zo erg" lijkt. Het gaat niet om de objectieve ernst van de huidige prikkel, maar om de breedte van het venster waarbinnen het zenuwstelsel nog kan functioneren zonder over te schakelen naar bescherming.

Niet elk trauma is een duidelijke gebeurtenis

Tot slot een belangrijke nuance. Wanneer mensen denken aan trauma, denken ze vaak aan iets ingrijpends en herkenbaars: mishandeling, misbruik, een groot ongeluk. Maar veel van de trauma's die tot chronische dissociatie leiden, zijn juist minder zichtbaar: een ouder die emotioneel afwezig was zonder ooit iets "verkeerds" te doen, een kind dat voortdurend moest functioneren boven zijn niveau, een jeugd waarin gevoelens stelselmatig genegeerd of belachelijk gemaakt werden zonder dat er sprake was van fysiek geweld. Deze vormen van trauma worden vaak niet als zodanig herkend, juist omdat er geen duidelijk aanwijsbare gebeurtenis is om op te wijzen. Toch kunnen ze precies dezelfde impact hebben op het zenuwstelsel en precies dezelfde patronen van dissociatie veroorzaken als meer zichtbare vormen van trauma. Dit is een van de redenen waarom veel mensen zichzelf niet herkennen in het woord "trauma": ze zoeken naar een dramatische gebeurtenis, terwijl hun geschiedenis vooral bestond uit een langdurig gebrek aan iets dat er wel had moeten zijn, veiligheid, aandacht, regulatie. In het volgende hoofdstuk gaan we verder met de verschillende vormen die dissociatie kan aannemen, van de milde, alledaagse variant tot de meer uitgesproken klinische vormen.

Wat betekent dit voor jou: als je geen "duidelijk" trauma kunt aanwijzen maar toch merkt dat je regelmatig wegraakt of jezelf verliest, hoeft dat je herkenning niet in de weg te staan. Trauma is niet altijd een gebeurtenis. Het kan net zo goed het gemis zijn van wat er had moeten zijn.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 4

Verschillende vormen van dissociatie

In de vorige hoofdstukken hebben we gezien dat dissociatie een spectrum is, en dat het ontstaat als het zenuwstelsel geen andere uitweg meer heeft dan zich gedeeltelijk uit te schakelen. In dit hoofdstuk gaan we de verschillende vormen die dissociatie kan aannemen langslopen. Niet om een compleet klinisch overzicht te geven, maar om je te helpen herkennen: welke vorm, of welke combinatie van vormen, is voor jou herkenbaar? Het is belangrijk vooraf te benadrukken dat deze vormen niet los van elkaar staan. De meeste mensen die dissociëren, ervaren een mix, soms wisselend per moment, per periode, of per situatie. Het gaat er niet om jezelf in één hokje te plaatsen, maar om taal te krijgen voor wat er gebeurt.

Depersonalisatie: vervreemding van jezelf

Depersonalisatie is misschien wel de meest voorkomende, en tegelijk de minst herkende, vorm van dissociatie. Het beschrijft het gevoel losgekoppeld te zijn van je eigen lichaam, gedachten, gevoelens of handelingen. Mensen die depersonalisatie ervaren, beschrijven dit vaak met vergelijkbare beelden: het gevoel dat je jezelf van een afstand bekijkt, alsof je toeschouwer bent van je eigen leven. Het gevoel dat je lichaam niet helemaal van jou is, of dat je armen en benen op afstand bewegen, buiten je bewuste sturing om. De stem die je hoort praten is de jouwe, maar het voelt alsof iemand anders hem gebruikt. Wat depersonalisatie zo verwarrend maakt, is dat het niet gepaard gaat met verlies van realiteitsbesef. Je weet dat je jezelf ziet praten, dat het jouw lichaam is dat beweegt. Het is geen waanidee, geen hallucinatie. Het is een gevoel van vervreemding binnen een verder intact besef van de werkelijkheid. Juist dat maakt het voor veel mensen extra beangstigend: ze weten dat het "niet klopt" wat ze voelen, maar kunnen het niet stoppen, en durven er vaak niet over te praten uit angst voor gaan worden voor "gek".

Wat is dissociatie?

Derealisatie: vervreemding van de wereld

Waar depersonalisatie zich richt op het zelf, richt derealisatie zich op de omgeving. Mensen die derealisatie ervaren, beschrijven de wereld om hen heen als onwerkelijk, wazig, plat, alsof er een laag glas of mist tussen henzelf en de omgeving hangt. Vertrouwde plekken kunnen ineens vreemd aanvoelen, ook al is er niets veranderd. Kleuren lijken dof, geluiden lijken verder weg, of juist overweldigend scherp. Mensen om je heen kunnen aanvoelen als figuranten in een film in plaats van als echte, aanwezige personen. Depersonalisatie en derealisatie treden vaak samen op, en worden in de klinische literatuur dan ook vaak als één stoornis beschreven: de depersonalisatie-derealisatiestoornis, wanneer deze ervaringen langdurig en ontwrichtend aanhouden. Bij de meeste mensen komen ze echter voor als kortere, terugkerende episodes, vaak uitgelokt door stress, vermoeidheid, of specifieke triggers.

Dissociatieve amnesie: gaten in het geheugen

Een derde vorm betreft de opslag en toegang tot herinneringen. Dissociatieve amnesie beschrijft het onvermogen om belangrijke, meestal stressvolle of traumatische, informatie te herinneren, terwijl dit niet verklaard kan worden door gewone vergeetachtigheid of een medische oorzaak zoals een hersenletsel. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige mensen hebben grote, aaneengesloten gaten in hun jeugdherinnering: hele schooljaren, of zelfs meerdere jaren achter elkaar, die vrijwel leeg zijn, terwijl leeftijdsgenoten zich vergelijkbare periodes wel herinneren. Anderen ervaren kleinere, meer specifieke gaten: een gesprek dat ze niet meer kunnen navertellen, een rit die ze niet bewust hebben meegemaakt, een avond die ineens grotendeels ontbreekt. Belangrijk om te begrijpen is dat deze herinneringen meestal niet "verdwenen" zijn in de zin dat ze nooit zijn opgeslagen. Vaak zijn ze wel ergens aanwezig, maar ontoegankelijk voor het bewuste, verhalende geheugen, precies omdat ze werden opgeslagen tijdens een toestand van extreme stress, waarin het brein anders functioneert dan in een rustige toestand. Dit verklaart waarom dit soort herinneringen soms later, jaren later, toch nog terug kunnen komen, vaak getriggerd door een prikkel die op de een of andere manier verbonden is met de oorspronkelijke ervaring.

Wat is dissociatie?

Identiteitsfragmentatie en dissociatieve identiteitsstoornis

De meest uitgesproken en meest bekende vorm van dissociatie is identiteitsfragmentatie, met als meest extreme uiting de dissociatieve identiteitsstoornis, vroeger bekend als meervoudige persoonlijkheidsstoornis. Het is belangrijk hier direct een misverstand recht te zetten dat we in een later hoofdstuk verder zullen bespreken: dit gaat niet om "meerdere complete persoonlijkheden" zoals vaak dramatisch wordt uitgebeeld in films. Het gaat, in lijn met de theorie van structurele dissociatie die we in het vorige hoofdstuk bespraken, om verschillende delen van de persoonlijkheid die onvoldoende zijn geïntegreerd tot een samenhangend geheel, elk met een eigen functie, eigen emoties, soms zelfs een eigen manier van bewegen of praten. Bij de volledige dissociatieve identiteitsstoornis is deze fragmentatie zo uitgesproken dat er sprake is van verschillende identiteitstoestanden die de controle over gedrag en bewustzijn kunnen overnemen, vaak gepaard met amnesie tussen de toestanden. Dit is een zeldzame, ernstige vorm die vrijwel altijd samenhangt met zeer ernstig en langdurig vroegkinderlijk trauma. Veel vaker komt een mildere variant voor, soms "andere gespecificeerde dissociatieve stoornis" genoemd: mensen die wel duidelijk verschillende "delen" van zichzelf herkennen, bijvoorbeeld een deel dat zich als klein kind voelt, een deel dat streng en veroordelend is, een deel dat altijd moet zorgen voor anderen, zonder dat er sprake is van volledige amnesie of controleovername. Veel mensen herkennen dit soort inwendige verdeeldheid, zonder dat ze het ooit als vorm van dissociatie hebben benoemd.

De mildere, alledaagse vormen

Naast deze meer klinische categorieën is het belangrijk stil te staan bij de vormen van dissociatie die de meeste mensen dagelijks meemaken, zonder dat er sprake is van een stoornis.

Absorptie is het opgaan in een activiteit zodat de omgeving even wegvalt: een boek, een film, een creatieve bezigheid. Dit is een gezonde, functionele vorm van dissociatie die het brein even rust geeft.

Wat is dissociatie?

Automatisch gedrag betreft handelingen die worden uitgevoerd zonder bewuste aandacht, zoals autorijden op de automatische piloot. Dit wordt lichte, functionele dissociatie genoemd, en de meeste mensen maken dit dagelijks mee zonder er ooit last van te hebben.

Emotionele afvlakking is het gevoel dat emoties gedempt of ver weg aanvoelen, zonder dat er sprake is van volledige depersonalisatie. Dit kan een teken zijn van chronische overbelasting van het zenuwstelsel, waarbij het lichaam de intensiteit van gevoelens naar beneden bijstelt om te kunnen blijven functioneren.

Tijdverlies in mildere vorm, waarbij iemand merkt dat er tijd is verstreken zonder dat dit als bedreigend wordt ervaren, bijvoorbeeld tijdens intensief werk of een repetitieve taak.

Waarom deze indeling belangrijk is

De reden waarom dit boek deze verschillende vormen zo uitgebreid bespreekt, is dat de meeste mensen zich in een combinatie herkennen, en vaak in de mildere, minder herkenbare uiteinden van het spectrum. Iemand hoeft geen volledige amnesie of identiteitsfragmentatie te ervaren om toch structureel te dissociëren op manieren die het dagelijks leven, relaties en werk beïnvloeden. Juist het middengebied, depersonalisatie die niemand als "raar" durft te benoemen, terugkerende derealisatie die wordt afgedaan als vermoeidheid, kleine geheugengaten die worden weggewuifd, verdient meer aandacht dan het nu vaak krijgt. Dit boek richt zich daarom niet alleen op de klinische uitersten, maar vooral op dat brede, vaak onherkende middengebied waarin de meeste lezers zichzelf zullen terugvinden. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op hoe dissociatie zich daadwerkelijk voelt, van binnenuit beschreven, zodat je kunt nagaan welke van deze vormen bij jouw eigen ervaring past.

Wat betekent dit voor jou: je hoeft niet in één hokje te passen. De meeste mensen herkennen zich in een mengeling van deze vormen, wisselend per periode en per situatie. Dat is geen teken dat er iets ernstigs mis is, het is precies hoe dissociatie in de praktijk werkt.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 5

Hoe voelt dissociatie?

Tot nu toe hebben we vooral gekeken naar wat dissociatie is, waarom het ontstaat, en welke vormen het kan aannemen. Dit hoofdstuk is anders. Hier gaat het niet om theorie, maar om beleving. Om woorden te geven aan iets dat de meeste mensen nog nooit hardop hebben uitgesproken, simpelweg omdat ze niet wisten dat er een woord voor bestond. Dit hoofdstuk is bewust geschreven vanuit de eerste persoon, vanuit de beleving zelf, omdat dat is wat dissociatie zo lastig te vatten maakt: het laat zich moeilijk objectief beschrijven. Het is geen symptoom dat je van buitenaf kunt zien, zoals koorts of een huiduitslag. Het speelt zich helemaal van binnen af, en juist daardoor blijft het voor zoveel mensen onbenoemd.

Het wattige gevoel

Een van de meest gehoorde beschrijvingen is die van het "wattige" gevoel: alsof er een dikke laag watten tussen jou en de wereld zit. Geluiden komen gedempt binnen, alsof je oren zijn afgedekt. Aanrakingen voelen minder scherp. Zelfs je eigen gedachten lijken vertraagd, als door een dikke mist. Mensen beschrijven dit vaak niet als pijnlijk, maar als vervreemdend. Het voelt niet per se slecht, het voelt vooral niet echt. Alsof je door een laagje glas naar je eigen leven kijkt, terwijl het leven zelf gewoon doorgaat.

Jezelf van een afstand zien

Een andere veelvoorkomende beleving is het gevoel dat je jezelf van een afstand observeert. Je zit in een gesprek, je hoort jezelf antwoorden geven, je ziet je handen bewegen, maar er is een soort kloof tussen "jou die handelt" en "jou die kijkt". Sommige mensen beschrijven dit als kijken naar een film waarin zij zelf de hoofdrolspeler zijn, zonder dat ze echt "erin" zitten. Deze ervaring kan zich in verschillende gradaties voordoen. Soms is het een lichte, vage afstand die je nauwelijks opmerkt totdat iemand je iets vraagt en je merkt dat je het antwoord niet paraat hebt, omdat je er niet echt bij was. Soms is het intenser: een sterk, bijna fysiek gevoel buiten je lichaam te staan, alsof je twee meter naast jezelf hangt.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Wat is dissociatie?

Tijd die wegvalt of juist eindeloos rekt

Tijd gedraagt zich anders tijdens dissociatie. Voor sommigen versnelt de tijd: een uur voelt als tien minuten, een gesprek is ineens voorbij zonder dat je het gevoel had dat het begon. Voor anderen vertraagt de tijd juist enorm: een simpele boodschap doen voelt alsof het uren duurt, elke seconde rekt zich uit. Veel mensen herkennen het gevoel dat er "een stuk uit de dag mist". Je was aan het werk, en ineens is het avond, zonder dat je een duidelijke herinnering hebt aan wat daartussen gebeurd is. Niet omdat je sliep of niet functioneerde, je hebt gewoon dingen gedaan, maar het voelt alsof iemand anders die uren heeft geleefd.

De stem die niet van jou lijkt

Sommigen beschrijven het horen van hun eigen stem als vreemd, als was het niet echt hun stem, of als kwam die van ergens anders. Je weet rationeel dat jij het bent die praat, maar het klinkt vervreemd, verkeerd, als een opname van jezelf die je nooit eerder hebt gehoord. Dit gaat vaak samen met het gevoel dat je woorden kiest zonder er echt bij te zijn, alsof een automatische piloot het gesprek overneemt terwijl jij ergens anders bent. Achteraf kun je je soms het gesprek nauwelijks herinneren, ook al heb je, objectief gezien, prima gereageerd.

Het lichaam dat niet van jou voelt

Naast vervreemding van gedachten en gevoelens is er vaak ook een vervreemding van het lichaam zelf. Handen die bewegen alsof ze van iemand anders zijn. Een gezicht in de spiegel dat niet helemaal als "eigen" wordt herkend, ook al weet je rationeel dat het je eigen spiegelbeeld is. Het gevoel dat je lichaam te groot of te klein is, te ver weg of juist te dichtbij. Sommigen beschrijven een gevoel van zwaarte, alsof het lichaam is gevuld met lood, waardoor bewegen moeizaam en traag aanvoelt. Anderen beschrijven juist een gevoel van lichtheid, bijna zwevend, alsof het lichaam nauwelijks nog gewicht heeft.

Wat is dissociatie?

Emoties die uitdoven

Een vaak onderschat aspect van dissociatie is de manier waarop het emoties dempt. Niet altijd volledig: soms is het een subtiele afvlakking, waarbij vreugde minder vreugdevol aanvoelt, verdriet minder scherp, boosheid minder fel. Alles voelt wat grijzer, wat verder weg. Voor sommigen gaat dit gepaard met een gevoel van opluchting: eindelijk even geen overweldigende emoties. Voor anderen voelt het juist beangstigend, alsof er iets fundamenteels ontbreekt, alsof ze zichzelf niet meer kunnen voelen, ook niet wanneer ze dat juist heel graag zouden willen.

Het moment van "terugkomen"

Veel mensen beschrijven ook het moment waarop dissociatie afneemt, het "terugkomen", als een aparte, herkenbare ervaring. Dit kan geleidelijk gaan, als een langzaam optrekkende mist, of ineens, als een klik. Sommigen beschrijven een licht duizelig gevoel bij het terugkomen, een soort desoriëntatie, alsof je net wakker wordt uit een korte, diepe slaap, ook al was je fysiek gewoon wakker en actief. Dit moment van terugkomen kan gepaard gaan met schaamte of verwarring: je realiseert je dat je "weg was" en vraagt je af hoeveel anderen dat gemerkt hebben, wat je precies hebt gezegd of gedaan, of je iets gemist hebt in het gesprek.

Waarom deze beschrijvingen zo bevrijdend kunnen zijn

Als je jezelf in een of meerdere van deze beschrijvingen herkent, is de kans groot dat je nooit eerder woorden had voor wat je voelde. Veel mensen groeien op met het idee dat deze ervaringen zeldzaam, gek, of zelfs gevaarlijk zijn, simpelweg omdat er nooit iemand was die het benoemde als iets herkenbaars en verklaarbaars. Het simpelweg herkennen van deze beschrijvingen, het merken dat er woorden bestaan voor iets dat je dacht dat alleen jij meemaakte, kan op zichzelf al een enorme opluchting zijn. Niet omdat het probleem daarmee is opgelost, maar omdat het ophoudt een onbenoembaar, geïsoleerd geheim te zijn, en wordt tot iets wat een naam heeft, een verklaring heeft, en dus ook een weg naar verandering.

Wat is dissociatie?

In het volgende hoofdstuk gaan we een stap verder: hoe herken je deze signalen concreet bij jezelf, in je eigen dagelijkse leven?

Wat betekent dit voor jou: als je je in een of meerdere van deze beschrijvingen herkende, hoef je jezelf niet langer af te vragen of je "overdreef" of het je "verbeeldde". Dit zijn bekende, veelvoorkomende ervaringen, met een naam, een verklaring, en een weg vooruit.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 6

Signalen die je zelf kunt herkennen

In het vorige hoofdstuk stonden we stil bij hoe dissociatie voelt, van binnenuit beschreven. In dit hoofdstuk maken we die beleving concreter: welke signalen kun je in je eigen dagelijks leven opmerken, die kunnen wijzen op dissociatie? Dit hoofdstuk is bedoeld als een spiegel, niet als een checklijst om jezelf mee te diagnosticeren. Het doel is herkenning, niet etikettering. Voordat we de signalen langslopen, een belangrijke kanttekening: iedereen herkent zich weleens in losse signalen. Dat betekent niet automatisch dat er sprake is van een probleem. Het gaat om patronen: signalen die vaker terugkeren, die met elkaar samenhangen, en die invloed hebben op hoe je functioneert of je voelt.

Signalen in het lichaam

Het lichaam geeft vaak als eerste signalen af, nog voordat je bewust doorhebt dat je aan het dissociëren bent. Je merkt misschien dat je handen of voeten ineens vreemd voelen, alsof ze verder weg zijn dan normaal, of niet helemaal van jou. Je voelt je lichaam zwaar, alsof bewegen meer moeite kost dan het zou moeten. Of juist het tegenovergestelde: een gevoel van lichtheid, bijna zwevend, alsof je even geen contact meer hebt met de grond onder je voeten. Sommigen merken een plotselinge kou, ook al is de omgeving warm, of juist een doof gevoel dat over de huid trekt. Anderen merken dat pijn die er eigenlijk zou moeten zijn, bijvoorbeeld na het stoten van een teen, wonderlijk ver weg of gedempt aanvoelt. Een ander signaal is het merken van een "vertraagde" reactie: iemand zegt iets tegen je, en het duurt langer dan normaal voordat je het echt tot je door laat dringen, alsof er een kleine vertraging zit tussen wat je hoort en wat je begrijpt.

Wat is dissociatie?

Signalen in het denken

Op het niveau van denken en concentratie zijn er ook herkenbare signalen. Je merkt bijvoorbeeld dat je een bladzijde van een boek hebt gelezen, maar geen idee hebt wat er stond, ook al heb je elk woord "gelezen". Of je zit in een vergadering, hoort mensen praten, maar de inhoud glijdt langs je heen zonder dat het blijft hangen. Een ander veelvoorkomend signaal is merken dat je moeite hebt om beslissingen te nemen, zelfs kleine, omdat het voelt alsof je denken vertraagd of vervaagd is, als kijken door een beslagen raam. Ook het volgende is een herkenbaar signaal: je begint aan een taak, en op een gegeven moment merk je dat je "wakker wordt" middenin die taak, zonder duidelijke herinnering aan hoe je daar precies gekomen bent, terwijl je wel gewoon actief en functioneel bezig was.

Signalen in het geheugen

Geheugensignalen zijn vaak subtieler dan mensen verwachten. Het gaat niet altijd om grote, dramatische black-outs. Vaker gaat het om kleinere, terugkerende hiaten: je kunt je een gesprek van gisteren nauwelijks herinneren, ook al werd je erop aangesproken dat je er "gewoon bij was". Je merkt dat je vaak dingen kwijtraakt of vergeet die je net nog deed, alsof je handelingen niet goed worden opgeslagen. Sommigen merken dat bepaalde periodes van hun leven, vaak uit de jeugd, opvallend leeg aanvoelen in vergelijking met andere periodes, zonder dat daar een duidelijke reden voor lijkt te zijn. Anderen merken dat ze zich bepaalde gebeurtenissen wel herinneren, maar zonder emotie erbij, alsof het een verhaal is dat iemand anders is overkomen.

Signalen in emoties

Op emotioneel vlak is een van de meest voorkomende signalen een gevoel van vlakheid: emoties die er wel zijn, maar gedempt, ver weg, alsof je ze door een dikke laag voelt in plaats van rechtstreeks. Sommigen merken dat ze bij belangrijke, emotioneel geladen momenten, zoals een begrafenis, een ruzie, of juist een blij nieuws, niets voelen, terwijl ze rationeel weten dat ze iets zouden moeten voelen. Dit kan achteraf schuldgevoel opleveren: "waarom voelde ik niets, terwijl iedereen om me heen hilde".

Wat is dissociatie?

Anderen merken juist het omgekeerde patroon: een plotselinge, hevige emotie die uit het niets lijkt te komen, gevolgd door een abrupte leegte, alsof het gevoel net zo snel wegvalt als het opkwam.

Signalen in gedrag

Gedragsmatige signalen zijn vaak het makkelijkst voor anderen te zien, maar het moeilijkst voor jezelf te herkennen, juist omdat je er middenin zit. Je merkt bijvoorbeeld dat je op de automatische piloot dingen doet: koken, autorijden, boodschappen doen, zonder bewuste herinnering aan het proces zelf. Of je merkt dat je stem, houding of manier van praten soms verandert, zonder dat je precies weet waarom, alsof een ander "deel" van je tijdelijk het stuur overneemt. Sommigen merken dat ze zich terugtrekken uit sociale situaties zonder duidelijke reden, of dat ze zich in gezelschap ineens "uitschakelen", stiller worden, minder aanwezig, zonder dat ze daar bewust voor kiezen.

Signalen in relaties met anderen

Ook in de manier waarop je met anderen omgaat, kunnen signalen van dissociatie zichtbaar worden. Je merkt bijvoorbeeld dat je moeite hebt om aanwezig te blijven tijdens emotionele gesprekken, dat je "wegdrijft" zodra het gesprek een bepaalde diepgang of spanning bereikt. Anderen geven je soms terug dat je "afwezig" leek, ook al voelde je zelf dat je aandachtig luisterde. Dit soort terugkoppeling kan verwarrend zijn, maar is vaak een waardevol signaal: je omgeving merkt soms eerder dat je dissocieert dan jijzelf.

Het belang van patronen, niet incidenten

Zoals eerder gezegd: het gaat niet om losse, incidentele signalen. Iedereen heeft weleens een moment van afwezigheid, een vergeten gesprek, een dag die snel voorbijging. De vraag die je jezelf kunt stellen, is niet "heb ik dit weleens", maar: gebeurt dit vaker dan bij de mensen om me heen? Hangt het samen met bepaalde situaties, mensen, of onderwerpen? Heeft het invloed op hoe ik functioneer, of op hoe ik mezelf voel? Een handige manier om deze signalen te gaan herkennen, is simpelweg beginnen met opmerken, zonder oordeel.

Wat is dissociatie?

Niet meteen proberen het te veranderen of te bestrijden, maar eerst leren zien: oh, dit is een moment waarop ik wegraak. Dit soort neutrale, nieuwsgierige waarneming is vaak de eerste, belangrijke stap naar het beter begrijpen van je eigen patroon. In het volgende hoofdstuk verleggen we de aandacht naar wat er precies in de hersenen gebeurt tijdens dissociatie, zodat de signalen die je nu hebt leren herkennen ook een neurobiologische verklaring krijgen.

Wat betekent dit voor jou: als je jezelf in meerdere van deze signalen herkent, en ze vaker terugkomen dan je zou willen, is dat geen reden tot paniek, maar wel een goede reden om verder te lezen. Herkenning is de eerste stap, niet het eindpunt.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 7

Wat gebeurt er in de hersenen?

In hoofdstuk 2 hebben we gezien hoe het zenuwstelsel als geheel reageert op dreiging, met de polyvagale theorie van Porges als raamwerk. In dit hoofdstuk zoomen we verder in: wat gebeurt er precies in de hersenen zelf tijdens een moment van dissociatie? Welke gebieden zijn betrokken, en waarom leidt dat tot precies de ervaringen die we in hoofdstuk 5 beschreven, het wattige gevoel, de vervreemding, het tijdverlies? Dit hoofdstuk is bedoeld als een toegankelijke, maar inhoudelijk gedegen uitleg. Niet om je te overladen met vaktermen, maar om te laten zien dat dissociatie geen "inbeelding" is. Het is een meetbaar, biologisch proces, met een duidelijke functie.

De drie hoofdrolspelers: amygdala, hippocampus en prefrontale cortex

Om te begrijpen wat er tijdens dissociatie gebeurt, is het handig eerst drie hersengebieden te introduceren die in dit verhaal een hoofdrol spelen.

De **amygdala** is een klein, amandelvormig gebied diep in de hersenen dat functioneert als een soort alarmsysteem. Het scant voortdurend, razendsnel en grotendeels onbewust, de omgeving op tekenen van gevaar. Zodra de amygdala dreiging detecteert, activeert het razendsnel het lichaam: hartslag omhoog, aandacht scherpstellen, spieren gereed maken.

De **hippocampus** is verantwoordelijk voor het vormen van samenhangende, in tijd en plaats geordende herinneringen. Het zorgt ervoor dat een ervaring wordt opgeslagen als een verhaal met een begin, midden en eind, gekoppeld aan een tijd en een plek.

De **prefrontale cortex**, het gebied vlak achter je voorhoofd, is verantwoordelijk voor bewuste sturing: plannen, nadenken, impulsen afremmen, de amygdala kalmeren wanneer de situatie dat toelaat. Dit gebied maakt het mogelijk om rationeel te blijven functioneren, zelfs onder lichte spanning.

Bij extreme stress, het soort stress dat gepaard gaat met trauma, verandert de samenwerking tussen deze drie gebieden ingrijpend.

Wat is dissociatie?

Wat er gebeurt bij extreme stress

Wanneer de amygdala een intense dreiging detecteert, stuurt het signalen die de prefrontale cortex tijdelijk deels "offline" zetten. Dit is functioneel: nadenken kost tijd, en bij acuut gevaar is snel, instinctief reageren belangrijker dan langzaam, weloverwogen redeneren. Daarom voelen mensen tijdens acute paniek of doodsangst vaak dat ze "niet meer helder konden denken": dat klopt, letterlijk, want het hersengebied dat helder, verhalend denken mogelijk maakt, is tijdelijk minder actief. Tegelijkertijd raakt de hippocampus, die zorgt voor het ordenen van herinneringen in tijd en context, verstoord door de golf van stresshormonen die tijdens extreme dreiging vrijkomt, met name cortisol. Een overmaat aan cortisol werkt averechts op de hippocampus: in plaats van de ervaring netjes op te slaan als een geordend verhaal, worden losse fragmenten opgeslagen, beelden, geuren, lichaamssensaties, zonder de gebruikelijke tijdlijn en context. Dit verklaart waarom traumatische herinneringen vaak fragmentarisch zijn: flitsen, sensaties, geen samenhangend verhaal, en waarom dissociatieve amnesie zo vaak samenhangt met extreem stressvolle ervaringen.

De hyperinhibitie-model: als het brein zichzelf dempt

Bij de klassieke stressreactie, vechten of vluchten, verwachten we juist overactivatie: een hyperalert brein, klaar om te reageren. Maar bij dissociatie zien we, verrassend genoeg, vaak het tegenovergestelde patroon. Onderzoek met hersenscans, onder meer van de Canadese onderzoeker Ruth Lanius, laat zien dat mensen die tijdens het herbeleven van trauma dissociëren, juist een sterke rem laten zien: de emotionele hersengebieden, waaronder de amygdala, worden actief tegengehouden door overactiviteit in bepaalde delen van de prefrontale cortex, met name de gebieden die betrokken zijn bij emotieregulatie. Dit wordt wel het "hyperinhibitie-model" van dissociatie genoemd: in plaats van dat de emotieregulerende hersengebieden falen, zoals bij overweldigende paniek, overreguleren ze juist, en drukken ze de emotionele reactie zo sterk naar beneden dat er een gevoel van vervreemding, verdoving en afstand ontstaat, precies de kernervaringen die we in hoofdstuk 5 bespraken.

Wat is dissociatie?

Dit onderscheid is belangrijk, en heeft geleid tot de erkenning van een apart "dissociatief subtype" binnen de diagnostiek van posttraumatische stressstoornis: mensen bij wie het brein niet reageert met overweldiging, maar met overmatige demping.

De thalamus: de poortwachter van de zintuigen

Een minder bekend, maar belangrijk gebied in dit verhaal is de thalamus, soms de "poortwachter" van de hersenen genoemd. De thalamus ontvangt alle zintuiglijke informatie, geluid, aanraking, beeld, en filtert en routeert deze naar de juiste hersengebieden voor verdere verwerking. Bij dissociatie lijkt deze poortwachter functie verstoord te raken. Zintuiglijke informatie komt nog wel binnen, maar wordt niet goed doorgestuurd of geïntegreerd, wat precies verklaart waarom mensen tijdens dissociatie geluiden gedempt horen, aanrakingen minder scherp voelen, of de wereld om hen heen als "wazig" of "onwerkelijk" ervaren. Het zintuiglijke signaal komt binnen, maar de normale, geïntegreerde verwerking ervan hapert.

Het lichaam als pijnstiller: endorfines en analgesie

Een ander interessant aspect van de neurobiologie van dissociatie is de rol van endorfines, de lichaamseigen pijnstillende stoffen. Bij extreme dreiging maakt het lichaam endorfines aan die niet alleen fysieke pijn dempen, maar ook emotionele pijn en het bewustzijn zelf lijken te vervlakken. Dit verklaart een fenomeen dat veel mensen met een traumageschiedenis herkennen: tijdens of vlak na een zeer beangstigende of pijnlijke gebeurtenis wordt fysieke pijn soms nauwelijks gevoeld, alsof het lichaam zichzelf tijdelijk verdooft om het functioneren mogelijk te maken. Deze endorfine-gemedieerde verdoving speelt een rol in de gevoelloosheid en vervreemding die bij dissociatie horen, en verklaart mede waarom sommige mensen tijdens dissociatieve episodes minder pijn ervaren dan je zou verwachten.

Wat is dissociatie?

Waarom dit geen "inbeelding" is

Het belang van dit hoofdstuk zit niet alleen in de details van welk hersengebied wat doet. Het belangrijkste punt is dit: dissociatie is een meetbaar, biologisch, reproduceerbaar patroon van hersenactiviteit. Het is zichtbaar op scans, het is consistent tussen verschillende mensen die vergelijkbare ervaringen beschrijven, en het heeft een duidelijke, functionele verklaring binnen de manier waarop het brein omgaat met overweldigende dreiging. Voor veel mensen is dit een belangrijke geruststelling. De ervaringen die in hoofdstuk 5 werden beschreven, het wattige gevoel, de vervreemding, het gevoel van afstand tot jezelf, zijn geen tekenen van "gekte" of inbeelding. Ze zijn het directe, biologische gevolg van een brein dat, ooit terecht, leerde zichzelf te beschermen door bepaalde signalen te dempen. In het volgende hoofdstuk gaan we verder in op wat triggers precies zijn, en hoe het zenuwstelsel razendsnel, buiten je bewuste controle om, kan overschakelen naar deze staat.

Wat betekent dit voor jou: als je merkt dat mensen om je heen, of jijzelf, dissociatie afdoen als "aanstellerij" of inbeelding, kan het geruststellend zijn te weten dat dit een meetbaar, biologisch proces is. Je brein doet precies wat het ooit leerde te doen om je te beschermen.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 8

Triggers en het zenuwstelsel

Je ruikt een bepaald soort aftershave in een volle trein, en binnen een fractie van een seconde voel je je wattig, ver weg, alsof je uit je lichaam stapt. Er is niets gevaarlijks aan de situatie: je staat gewoon in een trein, omringd door onbekenden die met hun telefoon bezig zijn. Toch reageert je lichaam alsof er acuut gevaar dreigt. Dit is een trigger in actie, en dit hoofdstuk gaat over hoe dat precies werkt: waarom een op zichzelf onschuldige prikkel, een geur, een geluid, een bepaalde toon in iemands stem, kan zorgen voor een directe, overweldigende schakeling naar dissociatie, nog voordat je er bewust iets van doorhebt.

Wat is een trigger precies?

Een trigger is een prikkel, intern of extern, die door het zenuwstelsel wordt geassocieerd met een eerdere, overweldigende ervaring, en die daardoor een reactie oproept die past bij die eerdere ervaring, ook al is de huidige situatie objectief gezien veilig. Belangrijk om te begrijpen is dat een trigger niet per se hoeft te lijken op de oorspronkelijke gebeurtenis in de manier waarop wij dat rationeel zouden verwachten. Het zenuwstelsel legt associaties op basis van zintuiglijke en emotionele kenmerken, niet op basis van logisch verband. Een bepaalde kleur licht, de toon van een stem, het ritme van voetstappen op een trap, de geur van een schoonmaakmiddel, elk van deze op zichzelf onopvallende prikkels kan, als het ooit aanwezig was tijdens een overweldigende ervaring, een trigger worden.

De snelle route: waarom denken te langzaam is

Om te begrijpen waarom triggers zo'n directe, overweldigende impact hebben, is het nuttig het onderzoek van de Amerikaanse neurowetenschapper Joseph LeDoux te kennen. LeDoux beschreef twee routes waarlangs zintuiglijke informatie door de hersenen wordt verwerkt. De eerste, langzamere route loopt via de thalamus naar de cortex, waar informatie bewust, met context en nuance, wordt geïnterpreteerd. Dit is de route die "nadenken" mogelijk maakt: je ziet iets, je analyseert het, je trekt een conclusie.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Wat is dissociatie?

De tweede, veel snellere route, loopt eveneens via de thalamus, maar rechtstreeks naar de amygdala, zonder tussenkomst van de bewuste, analyserende cortex. Deze route is duizenden keren sneller, maar ook veel grover: de amygdala reageert op basis van globale patronen, niet op basis van genuanceerde analyse. Bij een trigger is het deze snelle, grove route die het gedrag bepaalt. De amygdala herkent een patroon, een geur, een geluid, een lichaamshouding, dat overeenkomt met een eerdere, overweldigende ervaring, en activeert onmiddellijk een beschermingsreactie, ver voordat de langzamere, bewuste cortex de kans heeft gehad de situatie rustig te beoordelen en te concluderen dat er nu, feitelijk, geen gevaar is. Dit verklaart waarom je vaak al middenin een dissociatieve reactie zit voordat je bewust doorhebt wat de trigger precies was. Het denken komt achteraf, als het al te laat is om de reactie nog te voorkomen.

Impliciet geheugen: herinneringen zonder verhaal

In hoofdstuk 7 bespraken we hoe de hippocampus, onder invloed van extreme stress, er niet in slaagt overweldigende ervaringen op te slaan als een samenhangend, verhalend geheugen. In plaats daarvan worden losse fragmenten opgeslagen: een geur, een sensatie, een geluid, zonder tijd, plaats of verhalende context. Dit noemen we impliciet of procedureel geheugen, in tegenstelling tot expliciet, verhalend geheugen. Triggers activeren vaak precies dit soort impliciete herinneringen. Je "herinnert" je niet bewust een gebeurtenis, er is geen verhaal dat opduikt, maar je lichaam reageert alsof het die gebeurtenis opnieuw meemaakt. Dit is een van de meest verwarrende aspecten van triggering: je voelt een intense reactie, zonder dat je een duidelijke herinnering kunt aanwijzen die de reactie zou verklaren. Mensen zeggen dan vaak: "ik weet niet eens waarom ik zo reageer", en dat klopt vaak letterlijk, omdat de herinnering die de trigger activeert geen bewust, vertelbaar verhaal is, maar een lichamelijke, zintuiglijke afdruk.

Wat is dissociatie?

Generalisatie: waarom triggers zich uitbreiden

Een ander belangrijk mechanisme is generalisatie: het zenuwstelsel breidt de kring van triggers na verloop van tijd vaak uit. Waar een trigger in eerste instantie zeer specifiek kan zijn, bijvoorbeeld de stem van één specifiek persoon, kan het zenuwstelsel na verloop van tijd gaan reageren op steeds bredere categorieën, bijvoorbeeld elke stem met een vergelijkbare toon, of zelfs, in meer uitgesproken gevallen, elke autoritaire houding in het algemeen. Dit generalisatieproces verklaart waarom sommige mensen met een uitgebreide traumageschiedenis het gevoel hebben dat "bijna alles" hen kan triggeren, terwijl mensen met een enkelvoudige, afgebakende traumatische ervaring vaak een meer specifieke, beperkte set triggers hebben.

Interne triggers: als het lichaam zelf de trigger is

Niet alle triggers komen van buitenaf. Sommige triggers zijn intern: een verhoogde hartslag, bijvoorbeeld door cafeïne of intensieve inspanning, kan door het zenuwstelsel worden geïnterpreteerd als een teken van dreiging, simpelweg omdat een verhoogde hartslag ooit samenging met een overweldigende ervaring. Ook interne toestanden zoals honger, vermoeidheid, of zelfs bepaalde lichaamshoudingen kunnen triggerend werken. Dit verklaart waarom sommige mensen merken dat ze vatbaarder zijn voor dissociatie wanneer ze moe, hongerig, of fysiek uitgeput zijn: het zenuwstelsel heeft dan minder "buffer" om onderscheid te maken tussen een onschuldige interne sensatie en een daadwerkelijk signaal van gevaar.

Verjaardagsreacties: als de tijd zelf een trigger wordt

Een minder bekend, maar goed gedocumenteerd fenomeen is de zogenoemde verjaardagsreactie: het lichaam kan rond bepaalde data, bijvoorbeeld de jaarlijkse terugkeer van de periode waarin een traumatische gebeurtenis plaatsvond, reageren met verhoogde spanning, somberheid, of dissociatie, zonder dat de persoon zich er bewust van is dat de datum een rol speelt. Het zenuwstelsel lijkt in staat om, via impliciete, lichamelijke routes, tijdspatronen te herkennen, ook wanneer het bewuste geheugen deze samenhang niet legt.

Wat is dissociatie?

Waarom triggers niet "overdreven" zijn

Het is belangrijk dit hoofdstuk af te sluiten met een geruststelling die eigenlijk door het hele boek heen loopt: een reactie op een trigger is nooit overdreven, gemeten aan wat het zenuwstelsel op dat moment "gelooft" te ervaren. De reactie past precies bij het patroon dat ooit is aangeleerd, ook al lijkt die reactie, gezien vanuit de huidige, veilige situatie, buitensporig. Het leren herkennen van je eigen triggers, niet om ze te vermijden, maar om ze te begrijpen, is een belangrijke stap in het herwinnen van controle. Niet door de trigger te elimineren, dat is vaak niet mogelijk en ook niet nodig, maar door te leren herkennen: dit is een trigger, mijn zenuwstelsel reageert op een oud patroon, en ik kan mezelf, met tijd en oefening, helpen dat onderscheid steeds beter te maken. In het volgende hoofdstuk bespreken we een aantal hardnekkige misverstanden over dissociatie, die het voor veel mensen extra moeilijk maken om hun eigen ervaring serieus te nemen.

Wat betekent dit voor jou: als je merkt dat je soms heftig reageert op iets dat objectief gezien onschuldig lijkt, betekent dat niet dat je overdreven reageert. Het betekent dat je zenuwstelsel een patroon herkent dat ooit belangrijk was om te herkennen.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 9

Misverstanden over dissociatie

Weinig psychische verschijnselen zijn zo omgeven door misverstanden als dissociatie. Dat komt deels doordat het zich moeilijk laat waarnemen van buitenaf, deels doordat films en series er vaak een dramatische, karikaturale voorstelling van geven, en deels doordat het onderwerp binnen de geestelijke gezondheidszorg zelf lange tijd onderbelicht is gebleven. In dit hoofdstuk lopen we de meest hardnekkige misverstanden langs, niet om ze simpelweg te ontkrachten, maar om te laten zien waar ze vandaan komen en waarom ze het voor zoveel mensen moeilijker maken hun eigen ervaring serieus te nemen.

Misverstand 1: dissociatie is aanstellerij of overdrijving

Een van de meest schadelijke misverstanden is de gedachte dat dissociatie een vorm van aandacht vragen of overdrijven zou zijn. Dit misverstand ontstaat vaak doordat dissociatie van buitenaf nauwelijks zichtbaar is: iemand die dissocieert, ziet er vaak niet dramatisch anders uit. Er is geen zichtbare wond, geen koorts, geen paniekaanval met hyperventilatie. Van buitenaf lijkt iemand soms simpelweg "afwezig" of "stil", wat gemakkelijk verward wordt met desinteresse of onoplettendheid. Zoals we in hoofdstuk 7 zagen, is dissociatie echter een meetbaar, neurobiologisch proces, zichtbaar op hersenscans, met een duidelijke evolutionaire functie. Het is geen keuze en geen toneelstukje, het is een automatische, onbewuste reactie van een zenuwstelsel dat ooit leerde zich op deze manier te beschermen.

Misverstand 2: dissociatie is hetzelfde als psychose

Dit misverstand is begrijpelijk, omdat beide verschijnselen te maken hebben met een veranderde beleving van de werkelijkheid, maar het onderscheid is fundamenteel. Bij psychose verliest iemand het contact met de gedeelde, objectieve werkelijkheid: er worden dingen gezien of gehoord die er niet zijn, of er ontstaan overtuigingen die niet overeenkomen met de werkelijkheid, zonder dat de persoon dit zelf als onwerkelijk herkent.

Wat is dissociatie?

Bij dissociatie, zoals we in hoofdstuk 4 bespraken bij depersonalisatie en derealisatie, blijft het besef van de werkelijkheid grotendeels intact. De persoon weet dat het zijn eigen lichaam of stem is, ook al voelt het vervreemd. De persoon weet dat de omgeving echt is, ook al voelt die wazig of onwerkelijk. Dit onderscheid, tussen "het voelt onwerkelijk" en "ik denk dat het onwerkelijk is", is precies het verschil tussen dissociatie en psychose. Dit misverstand kan grote gevolgen hebben: mensen die hun dissociatieve ervaringen delen, zijn soms bang aangezien te worden voor "gek" of psychotisch, wat hen ervan weerhoudt erover te praten, zelfs met hulpverleners.

Misverstand 3: dissociatie betekent "meerdere persoonlijkheden" zoals in films

Films en series geven vaak een sterk vertekend, dramatisch beeld van dissociatieve identiteitsstoornis: complete, radicaal verschillende persoonlijkheden die elkaar niet kennen, dramatische stemveranderingen, angstaanjagende plotwendingen. Zoals we in hoofdstuk 4 bespraken, is de werkelijkheid genuanceerder. De meeste vormen van dissociatie, ook identiteit gerelateerde vormen, zijn veel subtieler: een gevoel van innerlijke verdeeldheid, verschillende "delen" die niet volledig losstaande persoonlijkheden zijn, maar meer een spectrum van zelfervaring dat nog niet volledig geïntegreerd is. De volledige, dramatische vorm zoals in films bestaat wel, maar is zeldzaam, en zelfs dan meestal veel minder theatraal dan de mediaportretten suggereren. Dit misverstand zorgt ervoor dat mensen met mildere, maar wel degelijk herkenbare vormen van innerlijke verdeeldheid zichzelf niet herkennen in het woord "dissociatie", simpelweg omdat ze denken dat het alleen over de extreme, filmische variant gaat.

Misverstand 4: je zou het zelf wel weten als je dissocieerde

Een ander hardnekkig misverstand is de gedachte dat dissociatie zo ingrijpend en duidelijk zou zijn dat je het zelf altijd zou opmerken. In werkelijkheid is het tegenovergestelde vaak waar: juist omdat dissociatie functioneert als bescherming tegen overweldiging, is het er specifiek op gericht om onopvallend te blijven, ook voor de persoon zelf.

Wat is dissociatie?

Veel mensen ontdekken pas op latere leeftijd, vaak na het lezen of horen van precies dit soort beschrijvingen, dat wat zij altijd als "gewoon zo zijn" beschouwden, eigenlijk een vorm van dissociatie was. Het feit dat je het zelf niet eerder herkende, zegt dus niets over de ernst of het bestaan ervan, het zegt vooral iets over hoe goed dissociatie zijn werk doet.

Misverstand 5: dissociatie komt alleen voor bij extreem trauma

Hoewel complex, herhaald trauma inderdaad de meest voorkomende oorzaak is van uitgesproken dissociatieve patronen, hebben we in hoofdstuk 3 gezien dat trauma niet altijd bestaat uit dramatische, aanwijsbare gebeurtenissen. Chronische emotionele verwaarlozing, een gebrek aan afstemming tussen ouder en kind, of langdurige onveiligheid zonder fysiek geweld, kunnen evengoed leiden tot dissociatieve patronen. Dit misverstand houdt veel mensen tegen om hun eigen ervaring serieus te nemen: ze zoeken naar een duidelijke, ernstige gebeurtenis om hun klachten aan op te hangen, en wanneer die er niet lijkt te zijn, concluderen ze dat hun klachten dus "niet echt" kunnen zijn, of niet ernstig genoeg om aandacht te verdienen.

Misverstand 6: dissociatie is iets zeldzaams

Zoals we in hoofdstuk 1 bespraken, is dissociatie een spectrum, met milde, alledaagse vormen aan het ene uiteinde. Onderzoek laat zien dat vrijwel iedereen weleens milde vormen van dissociatie meemaakt, en dat een aanzienlijk deel van de mensen met een traumageschiedenis meer uitgesproken vormen ervaart. Dissociatie is dus allerm minst zeldzaam, het wordt alleen zelden herkend en benoemd als zodanig.

Wat is dissociatie?

Misverstand 7: als je "erover kunt praten", dissocieer je niet echt

Sommige mensen denken dat dissociatie betekent dat je volledig niet meer kunt functioneren of communiceren. In werkelijkheid kunnen mensen tijdens dissociatie vaak nog behoorlijk normaal overkomen: een gesprek voeren, taken uitvoeren, zelfs ogenschijnlijk adequaat reageren, terwijl ze zich innerlijk ver weg voelen. Dit is precies de "ogenschijnlijk normale persoonlijkheid" die we in hoofdstuk 3 bespraken bij de theorie van structurele dissociatie: het vermogen om door te functioneren, ook wanneer een groot deel van de innerlijke beleving zich elders bevindt.

Waarom deze misverstanden zoveel schade aanrichten

Het gezamenlijke effect van deze misverstanden is dat veel mensen die daadwerkelijk dissociëren, dit nooit als zodanig herkennen, of zich schamen wanneer ze het wel herkennen. Ze denken dat ze "overdrijven", dat ze "niet erg genoeg" getraumatiseerd zijn om dit label te verdienen, of dat ze gek zouden worden gevonden als ze het zouden delen.

Het doel van dit hoofdstuk, en eigenlijk van dit hele boek, is om deze misverstanden een voor een weg te nemen, zodat er ruimte ontstaat voor wat er werkelijk toe doet: herkenning, zonder oordeel, en zonder de noodzaak om aan een dramatisch, filmisch beeld te voldoen om je ervaring serieus te mogen nemen.

In het volgende hoofdstuk verleggen we de aandacht naar hoe dissociatie zich in het dagelijks leven manifesteert, in de gewone, alledaagse momenten waarin het vaak het meest onopgemerkt blijft.

Wat betekent dit voor jou: als een van deze misverstanden je er ooit van heeft weerhouden je eigen ervaring serieus te nemen, is dat geen persoonlijk falen. Het zijn wijdverspreide, hardnekkige ideeën, niet de waarheid over wat dissociatie werkelijk is.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 10

Dissociatie in het dagelijks leven

Tot nu toe hebben we dissociatie vooral besproken als reactie op specifieke triggers of overweldigende situaties. Maar voor veel mensen met een traumageschiedenis is dissociatie geen incident dat af en toe opduikt, het is een achtergrondgeruis dat door de gewone, alledaagse momenten van het leven heen weeft. Dit hoofdstuk gaat over die alledaagsheid: de momenten waarin dissociatie zich niet aandient als een dramatische episode, maar als een sluipend, vaak onopgemerkt patroon.

De huishoudelijke automatische piloot

Veel mensen herkennen het gevoel dat huishoudelijke taken, afwassen, stofzuigen, de was opvouwen, worden uitgevoerd zonder enige bewuste betrokkenheid. Dit op zich is niet ongewoon: repetitieve taken vragen weinig bewuste aandacht bij iedereen. Het wordt anders wanneer je merkt dat je consequent geen enkele herinnering hebt aan hoe een taak precies verliep, of wanneer je merkt dat je, na het afwassen, geen idee hebt hoeveel tijd er is verstreken. Voor iemand die structureel dissocieert, kan dit soort taken een moment worden waarop het lichaam overschakelt naar een staat van verregaande afwezigheid: het lichaam beweegt, de taak wordt uitgevoerd, maar er is weinig tot geen bewuste "ik" aanwezig om het proces te ervaren.

Autorijden: functioneren zonder aanwezig te zijn

Autorijden is misschien wel het meest herkenbare voorbeeld van alledaagse dissociatie, en tegelijk een van de meest verontrustende, omdat het risico's met zich meebrengt. Veel mensen herkennen het "wakker worden" tijdens het rijden: je stapt in bij het begin van de rit, en je bent je pas weer bewust van jezelf bij aankomst, zonder duidelijke herinnering aan de tussenliggende kilometers. Dit betekent niet dat er onveilig gereden werd, het rijgedrag zelf is vaak volledig adequaat, omdat het wordt aangestuurd door goed ingesleten, procedurele vaardigheden die weinig bewuste aandacht vereisen.

Wat is dissociatie?

Maar het gebrek aan bewuste aanwezigheid tijdens zo'n alledaagse, maar wel degelijk verantwoordelijke activiteit, is voor veel mensen een van de meest concrete signalen dat er meer aan de hand is dan gewone verstrooidheid.

Schermen en scrollen: vluchten in de digitale ruimte

Een minder vaak besproken, maar zeer herkenbare vorm van alledaagse dissociatie is het eindeloos scrollen op een telefoon, zonder dat er sprake is van bewust, gericht kijken naar iets. Je pakt je telefoon, en een uur later realiseer je je dat je niets van wat je gezien hebt kunt navertellen. Dit is een vorm van absorptie die dicht tegen dissociatie aan ligt: het scherm biedt een constante stroom van prikkels die de aandacht opslokt, zonder dat er echt iets "landt". Voor sommige mensen functioneert dit soort scrollen als een manier om onaangename gevoelens op afstand te houden: zodra spanning, verdriet of onrust opkomt, biedt de telefoon een onmiddellijke, weinig inspannende uitweg om weg te glijden uit het huidige moment.

De sociale maskering: functioneren terwijl je er niet bent

Een van de meest onderschatte vormen van alledaagse dissociatie is wat we zouden kunnen noemen "sociale maskering": het vermogen om in sociale situaties, op werk, tijdens familiebijeenkomsten, in gesprekken met vrienden, adequaat te functioneren, te lachen op de juiste momenten, passende antwoorden te geven, terwijl je je vanbinnen ver weg voelt. Dit hangt samen met wat we in hoofdstuk 3 de "ogenschoonlijk normale persoonlijkheid" noemden: het deel dat gericht is op doorfunctioneren, ongeacht wat er innerlijk gebeurt. Voor veel mensen die dit patroon kennen, is het bijzonder vermoeiend, juist omdat niemand in de omgeving doorheeft dat er iets aan de hand is. Ze krijgen zelden erkenning voor hoeveel moeite het kost om aanwezig te lijken, terwijl ze zich vanbinnen leeg of afwezig voelen.

Wat is dissociatie?

Eten zonder te proeven

Een ander alledaags voorbeeld is eten: veel mensen die structureel dissociëren, merken dat ze een maaltijd op hebben zonder de smaak, textuur of het gevoel van verzadiging bewust te hebben opgemerkt. Het eten wordt "gedaan", zonder dat het lichamelijke, zintuiglijke ervaring ervan echt doordringt. Dit kan op termijn ook invloed hebben op het herkennen van honger- en verzadigingssignalen, simpelweg omdat het contact met het lichaam tijdens het eten verminderd is.

Overgangsmomenten: 's ochtends wakker worden, 's avonds inslapen

Overgangsmomenten tussen slapen en waken zijn voor veel mensen met een dissociatieve gevoeligheid extra kwetsbare momenten. 's Ochtends kan er een langere periode van desoriëntatie zijn, een gevoel niet goed te weten waar je bent, wie je bent, of wat er van je verwacht wordt, langer dan de gebruikelijke, korte overgang die de meeste mensen ervaren. 's Avonds, bij het inslapen, kan juist het omgekeerde optreden: een gevoel van wegdrijven dat niet overgaat in slaap, maar in een merkwaardige tussentoestand, half wakker, half afwezig, waarin tijd en ruimte vervagen zonder dat er daadwerkelijk rust of herstel optreedt.

Vermoeidheid als katalysator

Een belangrijk patroon dat veel mensen herkennen, is dat dissociatie in alledaagse situaties sterk toeneemt naarmate vermoeidheid oploopt. Aan het begin van de dag, uitgerust, is er vaak meer draagkracht om aanwezig te blijven. Naarmate de dag vordert en vermoeidheid toeneemt, wordt de drempel naar dissociatie lager: gewone, onschuldige momenten, een gesprek, een taak, een blik in de spiegel, kunnen dan ineens een vervreemd, ver weg gevoel oproepen dat er eerder op de dag niet was.

Dit verklaart waarom veel mensen merken dat hun dissociatieve klachten 's avonds, of na een drukke, veeleisende dag, sterker aanwezig zijn dan in rustige, uitgeruste momenten.

Wat is dissociatie?

Waarom dit hoofdstuk ertoe doet

Het is precies deze alledaagsheid die dissociatie zo moeilijk herkenbaar maakt. Er is geen dramatisch moment om op te wijzen, geen duidelijke aanleiding, geen scherpe episode die begint en eindigt. Het is een sluier die over de gewone momenten van het leven heen ligt: het huishouden, het rijden, het scrollen, het eten, het inslapen. Juist omdat het zo ingeweven zit in het alledaagse, wordt het vaak niet als "iets" herkend, maar simpelweg als "hoe ik nu eenmaal ben". Het herkennen van deze alledaagse vormen is een belangrijke stap, niet om elk moment van afwezigheid te bestrijden, absorptie en automatisch gedrag zijn immers vaak onschuldig en zelfs functioneel, maar om onderscheid te leren maken tussen gezonde, tijdelijke afwezigheid en een structureel patroon van afwezig zijn in je eigen leven. In het volgende hoofdstuk kijken we specifiek naar hoe dit patroon zich manifesteert op school en op het werk, waar de gevolgen van dissociatie vaak het meest concreet zichtbaar worden in prestaties en beoordelingen.

Wat betekent dit voor jou: als je jezelf herkent in deze alledaagse momenten, hoeft dat niet te betekenen dat er iets ernstig mis is. Het betekent wel dat het de moeite waard is om, met nieuwsgierigheid en zonder oordeel, wat vaker stil te staan bij hoeveel van je dag je daadwerkelijk bewust meemaakt.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 11

Dissociatie op school of werk

Van alle omgevingen waarin dissociatie zich manifesteert, heeft school en werk misschien wel de meest concrete, meetbare gevolgen. Hier worden mensen beoordeeld op prestaties, aanwezigheid en concentratie, precies de vaardigheden die door dissociatie het meest worden verstoord. In dit hoofdstuk kijken we naar hoe dissociatie zich in deze context manifesteert, en waarom het zo vaak verkeerd wordt geïnterpreteerd.

Het kind dat "er niet bij is"

Op school wordt dissociatie bij kinderen vaak niet herkend als zodanig, maar geïnterpreteerd als concentratieproblemen, dagdromerij, of zelfs als een aandachtstekortstoornis. Een kind dat structureel wegraakt tijdens de les, dat naar het bord staart zonder iets op te nemen, dat vragen niet kan beantwoorden ook al "keek het aandachtig", wordt vaak beoordeeld op basis van gedrag, niet op basis van wat er innerlijk gebeurt. Dit is een belangrijk punt: de uiterlijke verschijningsvorm van dissociatie en van aandachtsproblemen kan sterk op elkaar lijken, maar de onderliggende oorzaak is fundamenteel anders. Bij aandachtsproblemen is er vaak sprake van een overvloed aan interne of externe prikkels die de aandacht steeds weer wegtrekken. Bij dissociatie is er juist sprake van een zenuwstelsel dat, onder een bepaalde mate van spanning, overschakelt naar een staat van verminderde aanwezigheid, vaak juist als reactie op een omgeving die als onveilig wordt ervaren, ook al is de klaslokaalomgeving objectief gezien veilig. Voor kinderen met een traumageschiedenis kan school, met zijn onvoorspelbaarheid, sociale druk en soms strenge autoriteitsfiguren, onbewust triggerend werken, wat leidt tot precies het soort dissociatieve wegraken dat vervolgens verkeerd wordt geïnterpreteerd als ongeïnteresseerdheid of gebrek aan discipline.

Wat is dissociatie?

Onderpresteren dat niet bij de capaciteiten past

Een herkenbaar patroon bij zowel kinderen als volwassenen is een duidelijke discrepantie tussen aantoonbare capaciteiten en daadwerkelijke prestaties. Iemand kan intelligent, verbaal sterk, en analytisch vaardig zijn, en toch structureel onder zijn kunnen presteren op toetsen, examens, of functioneringsgesprekken. Dit wordt vaak toegeschreven aan motivatieproblemen, faalangst, of onvoldoende inzet, terwijl de onderliggende oorzaak dissociatie kan zijn: tijdens de toets zelf, of tijdens de voorbereiding erop, schakelt het zenuwstelsel over naar een staat van verminderde toegang tot het eigen geheugen en denkvermogen, precies op het moment dat volledige aanwezigheid het hardst nodig is.

Vergaderingen en gesprekken die wegglijden

Op de werkvloer manifesteert dissociatie zich vaak tijdens vergaderingen, functioneringsgesprekken, of andere momenten waarin sprake is van beoordeling, kritiek, of verhoogde sociale spanning. Iemand kan merken dat de inhoud van een vergadering "langs hem heen glijdt", ook al zit hij fysiek aanwezig en ogenschijnlijk aandachtig in de ruimte. Dit kan bijzonder problematisch worden wanneer er tijdens zo'n vergadering belangrijke afspraken of kritiek worden geuit die de persoon zich achteraf nauwelijks kan herinneren, wat weer kan leiden tot verwarring, schuldgevoel, of het gevoel "onbetrouwbaar" te zijn, terwijl het eigenlijk gaat om een dissociatieve reactie op de spanning die het gesprek met zich meebracht.

Kritiek en beoordeling als trigger

Voor veel mensen met een traumageschiedenis, met name wanneer die geschiedenis relationeel van aard was, ouders die veeleisend, kritisch of onvoorspelbaar waren, kan kritiek op het werk of school bijzonder sterk triggerend werken.

Wat is dissociatie?

Zoals we in hoofdstuk 8 bespraken, hoeft een trigger niet te lijken op de oorspronkelijke situatie in de zin die wij rationeel zouden verwachten: een kritische opmerking van een leidinggevende kan, via impliciete, lichamelijke associaties, een reactiepatroon activeren dat oorspronkelijk hoorde bij een heel andere, veel ingrijpendere situatie uit het verleden. Dit verklaart waarom sommige mensen tijdens of na een functioneringsgesprek merken dat ze dissociëren: niet omdat het gesprek objectief gezien zo bedreigend was, maar omdat het zenuwstelsel een oud patroon herkende in de toon, de setting, of de machtsverhouding van het gesprek.

Perfectionisme en overcompensatie

Een minder voor de hand liggend, maar veelvoorkomend patroon is dat mensen die gevoelig zijn voor dissociatie op school of werk, dit onbewust compenseren met extreem perfectionisme of overwerken. Omdat ze merken, vaak zonder het zo te benoemen, dat hun aandacht en geheugen niet altijd betrouwbaar zijn, ontwikkelen ze strategieën om dit te ondervangen: alles drie keer controleren, overuren maken om zeker te weten dat niets over het hoofd is gezien, extreem gedetailleerde aantekeningen maken. Deze overcompensatie kan op korte termijn effectief zijn, maar leidt vaak tot chronische vermoeidheid, wat, zoals we in het vorige hoofdstuk zagen, de drempel voor dissociatie juist weer verlaagt, met een uitputtende vicieuze cirkel als gevolg.

De impact op zelfbeeld en carrière

Op de lange termijn kan dit patroon een aanzienlijke impact hebben op iemands zelfbeeld en carrièreverloop. Mensen die structureel onderpresteren ten opzichte van hun feitelijke capaciteiten, die vaak worden beoordeeld als "niet gemotiveerd" of "onoplettend", ontwikkelen soms een diepgeworteld gevoel tekort te schieten, zonder ooit de werkelijke oorzaak te hebben leren herkennen. Dit kan leiden tot het vermijden van uitdagende functies of studies, uit angst opnieuw te falen op momenten die concentratie en aanwezigheid vereisen, terwijl het onderliggende probleem, dissociatie onder spanning, nooit als zodanig is onderkend of aangepakt.

Wat is dissociatie?

Wat kan helpen op school of werk

Hoewel dit boek zich in de eerste plaats richt op herkenning, is het waardevol hier alvast enkele richtingen te noemen die we in latere hoofdstukken verder uitwerken. Het creëren van voorspelbaarheid en duidelijke structuur kan helpen de mate van onbewuste dreiging die het zenuwstelsel waarneemt te verlagen. Korte, regelmatige pauzes waarin bewust contact wordt gemaakt met het lichaam, bijvoorbeeld door voeten stevig op de grond te voelen, kunnen helpen de aanwezigheid te vergroten tijdens veeleisende taken. En het simpelweg herkennen, bij jezelf of bij een kind, dat onderpresteren of "afwezigheid" mogelijk een dissociatief patroon is in plaats van onwil of gebrek aan discipline, kan al een belangrijk verschil maken in hoe er met het probleem wordt omgegaan. In het volgende hoofdstuk verleggen we de aandacht naar relaties, waar dissociatie een vergelijkbare, maar emotioneel nog complexere impact kan hebben.

Wat betekent dit voor jou: als je jezelf, of je kind, herkent in structureel onderpresteren dat niet past bij de aanwezige capaciteiten, is het de moeite waard te overwegen of dissociatie, in plaats van motivatie of discipline, hier een rol in speelt.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 12

Dissociatie in relaties

Van alle domeinen waarin dissociatie zich manifesteert, is de impact op relaties misschien wel de meest ingrijpende, en tegelijk de minst besproken. Waar dissociatie op school of werk vooral zichtbaar wordt in prestaties, wordt het in relaties zichtbaar in iets veel kwetsbaarders: nabijheid, vertrouwen, en het gevoel werkelijk gezien te worden door een ander.

De paradox van gehechtheid en dissociatie

In hoofdstuk 2 bespraken we hoe gedesorganiseerde gehechtheid kan ontstaan wanneer een kind afhankelijk is van een verzorger die tegelijk de bron van onveiligheid is. Dit legt de basis voor een patroon dat op volwassen leeftijd vaak terugkeert: nabijheid en veiligheid worden onbewust met elkaar verward met gevaar, ook in relaties waarin de partner juist wel veilig en betrouwbaar is. Dit verklaart een van de meest verwarrende ervaringen die mensen met een traumageschiedenis in relaties tegenkomen: precies op de momenten waarop een partner dichterbij komt, emotioneel open is, of oprechte intimiteit zoekt, kan het zenuwstelsel reageren met terugtrekking of dissociatie, niet omdat de partner iets verkeerd doet, maar omdat nabijheid zelf, op een diep, lichamelijk niveau, geassocieerd is geraakt met risico.

Wegraken tijdens conflict

Een veelvoorkomend patroon is dissociatie tijdens conflicten of ruzies. Waar de ene partner misschien juist feller, luider of emotioneler wordt tijdens een meningsverschil, kan de ander merken dat hij of zij wegraakt: de stem van de partner klinkt vervormd of ver weg, woorden worden gehoord maar niet meer begrepen, en er ontstaat een gevoel van verdoving of afstand precies op het moment dat er, volgens de andere partner, juist behoefte is aan aanwezigheid en reactie. Dit kan bij de partner die dissocieert leiden tot een schuldgevoel achteraf: "ik weet niet eens meer precies wat er gezegd is", en bij de partner die dit meemaakt tot verwarring of frustratie: "het lijkt wel of je er niet was", wat weer als afwijzing kan aanvoelen, ook al is dissociatie allerm minst een teken van desinteresse.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Wat is dissociatie?

Wanneer een partner het verkeerd interpreteert

Dit brengt ons bij een van de pijnlijkste dynamieken die dissociatie in relaties kan veroorzaken: de partner die de afwezigheid, de emotionele vlakheid, of het wegraken tijdens gesprekken interpreteert als onverschilligheid, desinteresse, of zelfs als een teken dat de relatie er niet toe doet. Zonder kennis van dissociatie is dit een begrijpelijke interpretatie: van buitenaf lijkt afwezigheid nu eenmaal op onverschilligheid. Deze verkeerde interpretatie kan een pijnlijke vicieuze cirkel op gang brengen: de partner voelt zich afgewezen en trekt zich op zijn beurt terug, of wordt juist indringender in zijn pogingen om contact te maken, wat bij de dissociërende partner de spanning en daarmee de kans op verdere dissociatie juist kan vergroten.

Emotionele vlakke in intieme momenten

Ook op het gebied van fysieke en emotionele intimiteit kan dissociatie een aanzienlijke rol spelen. Mensen met een traumageschiedenis, met name wanneer die geschiedenis relationeel of lichamelijk van aard was, kunnen merken dat ze zich tijdens intieme momenten terugtrekken uit hun eigen lichaam, alsof ze toeschouwer worden van wat er gebeurt in plaats van er volledig bij aanwezig te zijn. Dit kan bijzonder verwarrend zijn binnen een relatie waarin er, rationeel gezien, sprake is van veiligheid en wederzijdse toestemming: het lichaam reageert niet op de huidige, veilige situatie, maar op een oud, diep ingesleten patroon van bescherming. Dit onderwerp verdient professionele begeleiding wanneer het als belemmerend wordt ervaren, en dit boek is niet de plek om er uitgebreid op in te gaan, maar het is belangrijk te benoemen dat dit een reëel en veelvoorkomend aspect is van hoe dissociatie relaties kan raken.

Ouderschap: aanwezig zijn terwijl je wegraakt

Voor ouders met een dissociatieve gevoeligheid brengt het ouderschap een specifieke uitdaging met zich mee. Kinderen vragen voortdurend, en vaak onvoorspelbaar, om aandacht en aanwezigheid, precies de vaardigheden die door dissociatie het meest onder druk komen te staan.

Wat is dissociatie?

Een ouder kan merken dat hij of zij tijdens het spelen met een kind, of tijdens een emotioneel gesprek met een puberende zoon of dochter, wegraakt, niet uit onwil, maar omdat de combinatie van emotionele lading en onvoorspelbaarheid het zenuwstelsel activeert op een manier die dissociatie uitlokt. Dit kan gepaard gaan met een diep gevoel van tekortschieten, zeker wanneer de ouder zelf heeft besloten het patroon van de eigen ouders niet te willen herhalen, en toch merkt dat de eigen aanwezigheid soms tekortschiet, ondanks de beste bedoelingen.

Vriendschappen: de vermoeidheid van altijd "aan" moeten zijn

Ook in vriendschappen speelt dissociatie een rol, vaak in de vorm van de eerder besproken sociale maskering. Sommige mensen merken dat ze zich in gezelschap van vrienden voortdurend moeten inspannen om aanwezig te blijven, om niet weg te raken, om het gesprek te kunnen blijven volgen. Dit maakt sociale interactie voor hen vermoeiender dan voor mensen zonder deze gevoeligheid, wat kan verklaren waarom sommigen na sociale bijeenkomsten uitgeput raken, of geneigd zijn zich juist terug te trekken uit vriendschappen die eigenlijk voedend zouden kunnen zijn.

De cyclus van schaamte en herstel

Een terugkerend thema in relaties waarin dissociatie een rol speelt, is de cyclus van schaamte: het besef, vaak pas achteraf, dat je er "niet was" tijdens een belangrijk moment, gevolgd door schuldgevoel, gevolgd door de angst dat de ander je daarom minder zal vertrouwen of liefhebben. Deze cyclus kan doorbroken worden, niet door dissociatie te elimineren, dat is vaak niet volledig mogelijk, maar door er samen met een partner, vriend of familielid open over te kunnen praten. Het simpelweg kunnen zeggen: "ik was er net niet helemaal bij, dit is een patroon dat ik herken en waar ik aan werk", kan een groot deel van de verwarring en pijn wegnemen die anders ontstaat wanneer afwezigheid onbenoemd blijft en verkeerd wordt geïnterpreteerd. In het volgende hoofdstuk bespreken we wanneer het tijd is om professionele hulp te zoeken, en wat voor soort hulp bij dissociatie passend kan zijn.

Wat is dissociatie?

Wat betekent dit voor jou: als dissociatie een rol speelt in je relaties, is dat geen bewijs dat je niet om de ander geeft. Het is een oud beschermingspatroon dat, zonder dat je het kiest, soms precies op de momenten van grootste nabijheid geactiveerd wordt.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 13

Wanneer moet je hulp zoeken?

Na twaalf hoofdstukken waarin we dissociatie vanuit verschillende invalshoeken hebben belicht, de theorie, de beleving, de neurobiologie, de manifestaties in dagelijks leven, werk en relaties, komt onvermijdelijk de vraag: wanneer is dit nog "gewoon" een herkenbaar patroon, en wanneer wordt het tijd om professionele hulp te zoeken? Dit hoofdstuk probeert die vraag te beantwoorden, niet met een strikte grens, maar met een aantal concrete overwegingen.

Niet elke vorm van dissociatie vraagt om behandeling

Laten we beginnen met een belangrijke nuance: niet elke vorm van dissociatie is behandeling waardig of nodig. Zoals we in hoofdstuk 1 bespraken, zijn milde vormen zoals wegdromen, opgaan in een boek, of af en toe een stuk van een autorit niet bewust meemaken, functionele, onschuldige verschijnselen die bij het normale leven horen. Het doel van dit boek is niet om iedereen die zich in een enkel signaal herkent naar de hulpverlening te sturen, maar om onderscheid te leren maken tussen wat onschuldig is en wat aandacht verdient.

Signaal 1: invloed op het dagelijks functioneren

Een van de duidelijkste graadmeters is de mate waarin dissociatie het dagelijks functioneren beïnvloedt. Wanneer je merkt dat je structureel onderpresteert op werk of studie, ondanks aantoonbare capaciteiten, zoals we in hoofdstuk 11 bespraken, is dat een signaal dat verder gaat dan onschuldige verstrooidheid. Ook wanneer dissociatie invloed heeft op veiligheid, bijvoorbeeld tijdens autorijden wanneer je merkt dat je regelmatig langere stukken van een rit niet bewust meemaakt, is dat een duidelijk signaal om dit serieus te nemen en er professioneel naar te laten kijken.

Wat is dissociatie?

Signaal 2: invloed op relaties

Zoals we in hoofdstuk 12 bespraken, kan dissociatie een aanzienlijke impact hebben op relaties: partners die zich afgewezen voelen, kinderen die een ouder als afwezig ervaren, vriendschappen die verwateren omdat sociale interactie te uitputtend wordt. Wanneer dissociatie een terugkerend obstakel vormt in het opbouwen of onderhouden van betekenisvolle relaties, is dat een goede reden om professionele ondersteuning te overwegen.

Signaal 3: de frequentie en duur nemen toe

Een ander belangrijk signaal is een merkbare toename in frequentie of duur van dissociatieve episodes. Incidentele, korte momenten van afwezigheid zijn anders dan een patroon waarbij episodes steeds vaker voorkomen, langer duren, of moeilijker te doorbreken zijn dan voorheen. Deze toename kan wijzen op een zenuwstelsel dat steeds minder draagkracht heeft, bijvoorbeeld door aanhoudende stress, en verdient aandacht voordat het patroon zich verder verdiept.

Signaal 4: geheugengaten die zorgen baren

Wanneer geheugengaten zo omvangrijk worden dat ze praktische problemen veroorzaken, belangrijke afspraken die volledig vergeten worden, gesprekken waarvan je achteraf niets meer weet ook al werd bevestigd dat je actief deelnam, of periodes van uren of langer die volledig ontbreken, is dit een duidelijk signaal om dit met een professional te bespreken.

Signaal 5: gevoelens van onveiligheid rondom jezelf

Dit is een belangrijk punt om apart te benoemen. Als dissociatie gepaard gaat met gedachten of impulsen om jezelf pijn te doen, of met periodes waarin je je zo losgekoppeld voelt van je lichaam dat je jezelf in gevaar zou kunnen brengen zonder dat te beseffen, is dit altijd een reden om zo snel mogelijk contact op te nemen met een professional, bijvoorbeeld een huisarts, de crisisdienst van de ggz, of, in Nederland, de Luisterlijn. Dit geldt ook wanneer de dissociatie zo intens is dat je jezelf niet meer veilig voelt in het dagelijks leven.

Wat is dissociatie?

Signaal 6: identiteitsfragmentatie die verwarrend wordt

Zoals we in hoofdstuk 4 bespraken, ervaren sommige mensen een uitgesproken vorm van innerlijke verdeeldheid: duidelijk te onderscheiden "delen" met eigen gevoelens, herinneringen, of zelfs gedrag, soms gepaard met periodes van geheugenverlies tussen deze toestanden. Wanneer dit patroon zo uitgesproken is dat het dagelijks functioneren, de eigen identiteitsbeleving, of de veiligheid in het geding komt, is gespecialiseerde behandeling, vaak door een psychotherapeut met specifieke expertise in dissociatieve stoornissen, essentieel.

Wat voor soort hulp past bij dissociatie?

Voor mildere, meer alledaagse vormen van dissociatie kan begeleiding door een trauma-geïnformeerde coach of therapeut, gericht op het reguleren van het zenuwstelsel en het vergroten van lichaamsbewustzijn, al veel verschil maken. Methodes die zich richten op het vergroten van het window of tolerance dat we in hoofdstuk 3 bespraken, zoals lichaamsgerichte therapievormen, kunnen hier goed bij aansluiten. Voor meer uitgesproken vormen, met name wanneer er sprake is van uitgebreide amnesie, structurele identiteitsfragmentatie, of een voorgeschiedenis van ernstig, langdurig trauma, is gespecialiseerde traumatherapie aangewezen, bij voorkeur bij een behandelaar met specifieke ervaring met dissociatieve stoornissen. Behandelvormen die vaak worden ingezet zijn onder andere fasegerichte traumabehandeling, waarbij eerst wordt gewerkt aan stabilisatie en veiligheid voordat traumaverwerking wordt aangegaan, en therapievormen zoals EMDR of somatic experiencing, aangepast aan de specifieke behoeften van iemand met een dissociatief profiel.

De drempel om hulp te zoeken

Veel mensen die de signalen in dit boek herkennen, twijfelen lang voordat ze daadwerkelijk hulp zoeken. Dit heeft vaak te maken met de misverstanden die we in hoofdstuk 9 bespraken: de angst niet serieus genomen te worden, het gevoel "niet erg genoeg" te zijn om hulp te verdienen, of onzekerheid over wat voor soort hulp eigenlijk passend zou zijn.

Wat is dissociatie?

Het is belangrijk te benadrukken dat je niet hoeft te wachten tot een patroon "ernstig genoeg" is om hulp te zoeken. Herkenning van een patroon dat je leven, relaties of functioneren beïnvloedt, is op zichzelf al voldoende reden om er met een professional over te praten, ongeacht hoe die ander het zou beoordelen op een schaal van ernst. In het volgende hoofdstuk richten we ons op de mensen om je heen: wat kunnen naasten doen wanneer iemand in hun omgeving met dissociatie te maken heeft? *Wat betekent dit voor jou: als je twijfelt of jouw ervaring "erg genoeg" is om hulp voor te zoeken, is die twijfel zelf al een teken dat het de moeite waard is om het gesprek aan te gaan met je huisarts of een trauma-geïnformeerde behandelaar.*

Dit hoofdstuk raakt een gevoelig onderwerp. Mocht je zelf merken dat je worstelt met gedachten over jezelf pijn doen, of met periodes waarin je jezelf niet meer veilig voelt, weet dan dat er hulp beschikbaar is, en dat ik je op verzoek graag help de juiste ondersteuning en hulplijnen te vinden.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 14

Wat kunnen naasten doen?

Tot nu toe hebben we dit boek vooral geschreven vanuit het perspectief van degene die dissocieert. Dit hoofdstuk richt zich op een andere, minstens zo belangrijke groep lezers: de partners, ouders, vrienden en collega's van iemand die met dissociatie te maken heeft. Want zoals we in hoofdstuk 12 zagen, kan dissociatie voor de omgeving net zo verwarrend en soms pijnlijk zijn als voor de persoon die het ervaart.

Eerst begrijpen, dan pas helpen

De belangrijkste stap die je als naaste kunt zetten, is precies wat dit boek probeert te bieden: begrip van wat dissociatie is, en vooral wat het niet is. Zoals we in hoofdstuk 9 bespraken, wordt afwezigheid vaak verward met desinteresse, en verdoving met onverschilligheid. Wanneer je begrijpt dat dissociatie een automatische, onbewuste beschermingsreactie is, verandert dat fundamenteel hoe je de situatie kunt benaderen: niet met verwijten, maar met nieuwsgierigheid en geduld. Dit betekent niet dat je als naaste alles maar hoeft te accepteren zonder grenzen te stellen, daarover later meer in dit hoofdstuk, maar het startpunt is en blijft: dit is geen keuze, geen gebrek aan liefde of inzet, maar een patroon dat ooit ergens een functie had.

Wat je kunt zeggen tijdens een episode

Wanneer je merkt dat iemand in je omgeving aan het dissociëren is, wegraakt tijdens een gesprek, een vervreemde blik krijgt, of ineens stiller en afwezig wordt, kan een rustige, niet-opdringerige benadering het meeste verschil maken. Vermijd het bombarderen met vragen als "wat is er met je?" of "waarom reageer je niet?", dit soort vragen vereist juist het soort actieve, bewuste verwerking dat tijdens dissociatie het moeilijkst is. Kies in plaats daarvan voor korte, simpele, geruststellende zinnen: "ik ben hier", "neem gerust de tijd", "je hoeft nu niets te zeggen". Deze aanpak sluit aan bij wat we in hoofdstuk 2 bespraken over het zenuwstelsel: een rustige, niet-dreigende toon en aanwezigheid kunnen helpen het systeem weer terug te laten keren naar een staat van veiligheid, zonder het gevoel van dreiging te vergroten.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Wat is dissociatie?

Helpen bij het "terugkomen"

Zoals we in hoofdstuk 5 bespraken, kan het moment van terugkomen uit een dissociatieve episode gepaard gaan met desoriëntatie of verwarring. Als naaste kun je hierbij helpen door concrete, zintuiglijke ankerpunten aan te bieden: vraag of de persoon je hand wil vasthouden, wijs op iets concreets in de ruimte, "kijk eens naar het raam, zie je de regen", of nodig uit tot een simpele, lichamelijke handeling, zoals de voeten stevig op de grond zetten of iets kouds vastpakken. Belangrijk hierbij is: dring niets op. Bied aan, en laat de ander bepalen of en hoe hij of zij daarop wil ingaan. Forceren van contact tijdens een dissociatieve episode kan averechts werken en de spanning juist vergroten.

Wat je beter kunt vermijden

Een aantal reacties, hoe goedbedoeld ook, werkt vaak averechts. Het hardhandig proberen "wakker te schudden" van iemand, bijvoorbeeld door hard te schudden of te schreeuwen, kan het zenuwstelsel juist verder richting alarm duwen in plaats van richting veiligheid. Verwijten als "je doet dit expres" of "je luistert gewoon niet" ondermijnen het vertrouwen en negeren de onbewuste, automatische aard van dissociatie die we in eerdere hoofdstukken uitgebreid hebben besproken. Ook het bagatelliseren van de ervaring, "iedereen is weleens afwezig, doe niet zo dramatisch", ontkent de reële impact die structurele dissociatie kan hebben, en kan de persoon die het ervaart verder isoleren in schaamte, precies het gevoel dat we in hoofdstuk 12 bespraken als een van de meest schadelijke gevolgen wanneer dissociatie onbenoemd blijft.

Grenzen stellen zonder te veroordelen

Begrip hebben voor dissociatie betekent niet dat je als naaste geen grenzen mag stellen. Als de afwezigheid van een partner tijdens belangrijke gesprekken een terugkerend patroon is dat jouw behoefte aan verbinding ondermijnt, is het volkomen redelijk om dat te benoemen, niet als verwijt, maar als een gedeeld probleem: "ik merk dat je vaak wegraakt tijdens onze gesprekken, en ik zou graag samen willen kijken hoe we daarmee om kunnen gaan, want ik mis de verbinding met jou".

Wat is dissociatie?

Deze benadering erkent zowel de onbewuste, niet-gekozen aard van dissociatie als de legitieme behoefte van de naaste aan aanwezigheid en verbinding. Het is geen kwestie van kiezen tussen begrip of grenzen, beide kunnen tegelijk bestaan.

Als ouder van een kind dat dissocieert

Voor ouders van een kind dat signalen van dissociatie vertoont, zoals we in hoofdstuk 11 bespraken bij "het kind dat er niet bij is", is het belangrijk niet te snel te concluderen dat er sprake is van onwil, luiheid, of een aandachtstekort. Een rustig, open gesprek, zonder verwijt, waarin je simpelweg observeert wat je ziet, "ik merk dat je soms heel ver weg lijkt, weet je zelf wat er dan gebeurt", kan al veel opluchting bieden aan een kind dat zich vaak niet begrepen voelt in dit patroon. Het kan ook waardevol zijn om, indien nodig, een kinderpsycholoog of jeugdhulpverlener te betrekken die bekend is met trauma-geïnformeerde benaderingen, zeker wanneer het patroon van invloed is op schoolprestaties of sociale ontwikkeling.

Zorg voor jezelf als naaste

Tot slot een punt dat vaak wordt vergeten: als naaste van iemand die structureel dissocieert, met name in een partnerrelatie, kan het uitputtend zijn om voortdurend te navigeren tussen begrip en de eigen behoefte aan verbinding en aanwezigheid. Het is niet zwak of onliefdevol om ook voor jezelf steun te zoeken, bijvoorbeeld bij een eigen therapeut, een vertrouwde vriend, of een lotgenotengroep voor partners van mensen met een traumageschiedenis. Begrip tonen voor de ander betekent niet dat je jouw eigen behoeften moet laten verdwijnen. Een relatie waarin dissociatie een rol speelt, kan alleen gezond blijven wanneer beide partners, niet alleen degene die dissocieert, de ruimte krijgen om hun eigen ervaring serieus te nemen. In het laatste hoofdstuk van dit boek verzamelen we de meest gestelde vragen over dissociatie, als een praktisch naslagwerk waarmee je de kernpunten van dit boek nog eens kunt teruglezen.

Wat is dissociatie?

Wat betekent dit voor jou: als je een naaste bent van iemand die dissocieert, is je aanwezigheid, geduld en bereidheid om te begrijpen vaak al meer waard dan je beseft. Tegelijkertijd verdient ook jouw eigen welzijn evenveel aandacht in dit proces.

Wat is dissociatie?

Hoofdstuk 15

Veel gestelde vragen

Dit laatste hoofdstuk is bedoeld als naslagwerk: een verzameling van de vragen die het vaakst worden gesteld over dissociatie, met korte, heldere antwoorden die teruggrijpen op wat we in de voorgaande hoofdstukken uitgebreider hebben besproken.

Is dissociatie een ziekte?

Nee, dissociatie op zich is geen ziekte, het is een verschijnsel, een reactie van het zenuwstelsel op overweldiging, zoals we in hoofdstuk 1 en 2 bespraken. Het wordt pas een diagnosticeerbare stoornis wanneer het zo uitgesproken en ontwrichtend is dat het het dagelijks functioneren ernstig belemmert. De meeste mensen die dissociëren, vallen ergens in het brede middengebied van het spectrum, zonder dat er sprake is van een officiële diagnose.

Kan iedereen dissociëren, of is het alleen iets voor mensen met trauma?

Iedereen kan milde vormen van dissociatie ervaren, zoals wegdromen of opgaan in een activiteit. Uitgesprokenere, structurele vormen hangen echter sterk samen met een geschiedenis van trauma, met name herhaald of vroegkinderlijk trauma, zoals we in hoofdstuk 3 bespraken.

Betekent dissociatie dat ik gek word?

Nee. Dissociatie is, zoals we in hoofdstuk 9 uitgebreid bespraken, iets anders dan psychose. Bij dissociatie blijft het besef van de werkelijkheid intact, ook al voelt die werkelijkheid vervreemd. Dit onderscheid is fundamenteel en geruststellend: dissociatie is geen teken dat je grip op de realiteit verliest.

Waarom herinner ik me bepaalde periodes van mijn jeugd niet?

Dit kan wijzen op dissociatieve amnesie, zoals besproken in hoofdstuk 4 en 7: bij overweldigende stress slaat de hippocampus herinneringen minder samenhangend op, waardoor hele periodes vaag of afwezig kunnen blijven in het bewuste geheugen, ook al waren ze wel degelijk aanwezig.

Wat is dissociatie?

Kan ik dissociatie zelf overwinnen, of heb ik altijd hulp nodig?

Dit hangt sterk af van de ernst en frequentie van het patroon, zoals we in hoofdstuk 13 bespraken. Milde, alledaagse vormen kunnen vaak verbeteren door bewuster om te gaan met vermoeidheid, stress en lichaamsbewustzijn. Uitgesprokenere vormen, zeker wanneer ze samenhangen met complex trauma, vragen meestal om begeleiding van een trauma-geïnformeerde professional.

Is dissociatie hetzelfde als een black-out door alcohol?

Nee, hoewel er oppervlakkige gelijkenissen zijn, zoals geheugenverlies, is de onderliggende oorzaak anders. Een alcohol gerelateerde black-out ontstaat door de invloed van een stof op de hersenen. Dissociatieve amnesie ontstaat door de invloed van extreme stress op de geheugenverwerking, zoals we in hoofdstuk 7 bespraken.

Waarom voel ik me soms dissociatief zonder duidelijke aanleiding?

Vaak is er wel een aanleiding, maar is die niet meteen bewust herkenbaar. Zoals we in hoofdstuk 8 bespraken, kunnen triggers heel subtiel zijn, een geur, een toon, een lichaamssensatie, en werken ze via een razendsnelle route die de bewuste, analyserende hersenen omzeilt. Ook vermoeidheid, honger of langdurige stress kunnen de drempel voor dissociatie verlagen zonder dat er een duidelijke, aanwijsbare trigger is.

Kunnen kinderen ook dissociëren?

Ja, en zelfs vaker dan vaak wordt aangenomen. Kinderen hebben van nature een grotere neiging tot dissociatie dan volwassenen, en bij kinderen die opgroeien in een onveilige omgeving kan dit uitgroeien tot een structureel patroon, zoals we in hoofdstuk 11 bespraken. Het wordt bij kinderen vaak verward met concentratieproblemen of een aandachtstekortstoornis.

Is er een verband tussen dissociatie en dissociatieve identiteitsstoornis (DIS)?

Ja, DIS is de meest uitgesproken vorm van identiteitsfragmentatie binnen het dissociatieve spectrum, zoals besproken in hoofdstuk 4. De meeste mensen die vormen van innerlijke verdeeldheid herkennen, vallen echter in een veel mildere categorie, zonder dat er sprake is van de volledige stoornis.

Wat is dissociatie?

Kan dissociatie invloed hebben op mijn relatie, ook als ik heel veel van mijn partner houd?

Ja, absoluut, en dit heeft niets te maken met de mate waarin je van je partner houdt. Zoals we in hoofdstuk 12 bespraken, kan juist nabijheid en intimiteit dissociatie triggeren, precies omdat het zenuwstelsel nabijheid onbewust heeft leren associëren met risico, ongeacht hoe veilig de huidige relatie daadwerkelijk is.

Waarom voel ik me na een dissociatieve episode zo moe?

Dissociatie is, zoals we in hoofdstuk 7 bespraken, een intensief neurobiologisch proces waarbij verschillende hersengebieden actief elkaar reguleren en onderdrukken. Deze inspanning, ook al gebeurt die onbewust, kost energie, wat verklaart waarom veel mensen zich na een episode uitgeput voelen, vergelijkbaar met hoe je je voelt na een periode van intense stress.

Hoe leg ik dissociatie uit aan iemand die het niet begrijpt?

Je zou kunnen beginnen met de vergelijking die we in hoofdstuk 1 gebruikten: het gevoel van kijken naar je eigen leven door een raam, of een dikke laag watten tussen jou en de wereld. Het kan ook helpen simpelweg dit boek, of specifieke hoofdstukken eruit, met de ander te delen, zodat de uitleg niet alleen van jou hoeft te komen.

Gaat dissociatie ooit helemaal over?

Voor sommige mensen, met name na gerichte behandeling van onderliggend trauma, neemt de frequentie en intensiteit van dissociatie sterk af. Voor anderen blijft een zekere gevoeligheid bestaan, maar wordt het patroon beter herkenbaar en hanteerbaar. Het doel is niet altijd volledige afwezigheid van dissociatie, maar wel een groter vermogen om aanwezig te blijven wanneer dat ertoe doet, en jezelf te begrijpen wanneer dat niet lukt.

Wat is de belangrijkste eerste stap als ik denk dat ik dissocieer?

Zoals dit hele boek probeert te laten zien: herkenning, zonder oordeel. Simpelweg kunnen benoemen "dit is dissociatie, dit is een bekend, verklaarbaar patroon" is vaak al een belangrijke eerste stap, die de weg vrijmaakt voor verdere verkenning, begeleiding, of behandeling wanneer dat nodig blijkt.

Wat is dissociatie?

Dit was het laatste hoofdstuk van "Wat is dissociatie?". Het doel van dit boek was, zoals in de inleiding beschreven, vooral: begrijpen. Niet om jezelf een label op te plakken, maar om taal te vinden voor een ervaring die voor te veel mensen te lang onbenoemd is gebleven.