

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje Update September 2025

Hallo lieve lezer,

September is vaak een maand van overgang. De dagen worden korter, het ritme verandert, en voor veel mensen voelt het als een nieuwe start, een tijd van plannen maken, terug naar school of werk, of gewoon wennen aan een ander tempo. Voor iedereen met trauma, PTSS of CPTSS kan zo'n overgang intens voelen.

In deze nieuwsbrief zet ik daarom zelfzorg centraal. Kleine gewoontes, aandacht voor je lichaam en geest, en momenten van stilte kunnen een wereld van verschil maken. Daarnaast breng ik je op de hoogte van actuele onderzoeken, interessante inzichten en praktische oefeningen die je helpen om met zachtheid en bewustzijn door de maand te gaan.

Wat is nieuw?

Nieuwe richtlijn PTSS: Wat betekent dit voor jou?

De herziene richtlijn voor Posttraumatische Stressstoornis (PTSS) is dit jaar verschenen. Het is een document waarin psychiaters, psychologen, verpleegkundigen en andere deskundigen samen hebben gekeken naar wat werkt bij PTSS, en hoe zorg beter kan worden afgestemd.

Wat is er veranderd?

De richtlijn sluit nu volledig aan bij de DSM-5, waarin PTSS een aparte stoornis is binnen de trauma- en stressgerelateerde stoornissen. Belangrijke accenten zijn:

- Snellere herkenning: meer aandacht voor signalen van PTSS, ook wanneer klachten niet meteen duidelijk zijn.
- Traumagerichte therapie voorop: behandelingen zoals EMDR en traumagerichte CGT worden gezien als eerste keus.
- Breder perspectief: er is oog voor lichamelijke klachten, comorbiditeit (zoals depressie of verslaving) en herstel in het dagelijks leven.
- Samen beslissen: de richtlijn benadrukt het belang van samenwerking tussen cliënt en behandelaar, zodat er écht gekeken wordt wat past bij de persoon.

Nieuwsbrief

Wat betekent dit voor jouw herstel?

Misschien merk je dat PTSS soms nog niet goed herkend wordt, of dat je lang moet wachten op passende hulp. Deze richtlijn kan jou of je naasten helpen om het gesprek met een behandelaar aan te gaan. Je kunt samen kijken: *Sluit mijn behandeling aan bij wat de richtlijn zegt? Zijn er nog andere opties die ik mag overwegen?*

Voor hulpverleners

Werk je met mensen die PTSS hebben? Dan biedt de richtlijn een stevige basis om je keuzes op te baseren. Het helpt bij diagnostiek, bij het bepalen van de juiste volgorde van behandelingen en bij het betrekken van het netwerk rondom iemand.

Kortom

Deze nieuwe richtlijn geeft een steviger fundament. Voor jou als cliënt betekent dat hopelijk eerder erkenning, meer passende behandeling en meer regie in je eigen proces. Voor hulpverleners biedt het houvast om beter en eenduidiger te werken.

Herhaaldelijk slachtofferschap: Wat zegt recent onderzoek?

Soms maken mensen niet één keer, maar meerdere keren in hun leven traumatische gebeurtenissen of misbruik mee. Dit heet revictimisatie – opnieuw slachtoffer worden. Dat is een zwaar en moeilijk onderwerp, maar ook een belangrijk thema om beter te begrijpen.

Wat is revictimisatie en waarom is het belangrijk?

Revictimisatie komt vaker voor dan we soms denken. Het gaat niet alleen over een herhaling van hetzelfde soort gebeurtenis, maar ook over nieuwe ervaringen van geweld, misbruik of uitbuiting die bovenop eerdere trauma's komen. Het herkennen hiervan helpt ons begrijpen waarom sommige mensen meer risico lopen en hoe we hen beter kunnen beschermen.

Nieuwsbrief

Welke factoren spelen een rol?

Een recente meta-analyse laat zien dat er meerdere factoren zijn die het risico op herhaald slachtofferschap vergroten:

- Vroege trauma's: ervaringen in de jeugd kunnen iemand kwetsbaarder maken.
- Psychische klachten: zoals PTSS, angst of depressie, die het lastiger maken om grenzen te voelen of te stellen.
- Omgeving: een gebrek aan steun of veilige relaties kan het risico verhogen.
- Macht en afhankelijkheid: situaties waarin iemand afhankelijk is van anderen, vergroten de kans op misbruik.

Hoe kun je jezelf of anderen beschermen?

Bewustwording is de eerste stap. Door signalen serieus te nemen en te praten over risico's, wordt de kans op nieuwe ervaringen kleiner. Voor jezelf kan dat betekenen: steun zoeken bij betrouwbare mensen, werken aan zelfvertrouwen en grenzen, en toegang krijgen tot traumagerichte zorg. Voor hulpverleners is het belangrijk alert te blijven op herhaling en veiligheid actief te bespreken.

Kortom: revictimisatie is pijnlijk, maar het erkennen ervan kan de weg vrijmaken voor betere preventie en meer bescherming.

Trauma en verstandelijke beperking: Wat betekent dit voor verwanten?

Mensen met een verstandelijke beperking maken vaker dan gemiddeld ingrijpende of traumatische gebeurtenissen mee. Dat raakt niet alleen henzelf, maar ook hun verwanten, ouders, broers, zussen en andere naasten die dagelijks steun geven.

De uitdagingen voor verwanten

Als je kind, broer of zus een verstandelijke beperking heeft én trauma ervaart, kan dat intens zwaar zijn. Je bent vaak een constante steunpilaar, maar ook machteloos toeschouwer. Verwanten voelen soms extra verantwoordelijkheid om te beschermen, maar lopen tegelijk tegen grenzen aan: hoe bied je veiligheid, hoe ga je om met herbelevingen, boosheid of verdriet?

Nieuwsbrief

Omgaan met de impact

Voor verwanten betekent dit vaak dat ze zelf ook veel spanning en verdriet ervaren. Het helpt om:

- Ruimte te nemen voor je eigen emoties.
- Steun te zoeken bij lotgenoten of professionals.
- In gesprek te blijven met zorgverleners, zodat je niet alleen drager van de zorg wordt.

Welke ondersteuning is er?

Steeds meer organisaties, zoals Amerpoort en gespecialiseerde traumacentra, besteden aandacht aan de rol van verwanten. Er zijn trainingen, gespreksgroepen en begeleidingsmogelijkheden. Het is belangrijk dat verwanten zich gezien voelen, want hun veerkracht is cruciaal, voor henzelf, en voor degene met de beperking.

Kortom: trauma raakt nooit één persoon alleen. Het raakt een heel netwerk. Daarom verdient ook de naaste kring zorg, erkenning en ondersteuning.

Traumalandschappen: Wat zijn ze en waarom zijn ze belangrijk?

Soms draagt een plek meer dan alleen stenen, bomen of straten. Sommige plekken ademen geschiedenis, vaak een pijnlijke. Zulke plekken worden ook wel traumalandschappen genoemd. Het gaat om locaties die verbonden zijn met vervolging, onderdrukking, oorlog, slavernij of milieuschade. Denk aan voormalige concentratiekampen, plekken van koloniale onderdrukking of zelfs natuurgebieden die zwaar vervuild zijn geraakt.

Een onderzoeksteam van de Universiteit Leiden wil deze plekken in kaart brengen en bespreekbaar maken. Niet om wonden open te halen, maar om ze zichtbaar te maken, zodat we begrijpen welke verhalen er liggen opgeslagen. Want herinnering helpt ons om te leren, te erkennen en door te geven – ook aan volgende generaties.

Nieuwsbrief

Waarom zijn traumalandschappen belangrijk?

- Ze maken duidelijk dat trauma niet alleen in mensen leeft, maar ook in de omgeving kan worden opgeslagen.
- Ze herinneren ons eraan dat de geschiedenis nog steeds voelbaar is, en dat heling vaak begint met erkenning.
- Ze bieden plekken om stil te staan, te rouwen, en ook om samen te herdenken.

Voorbeelden in Nederland en daarbuiten

- Kamp Westerbork, waar duizenden mensen werden weggevoerd tijdens de Tweede Wereldoorlog.
- Plantages in Suriname en op de Antillen, waar slavernij diepe sporen heeft nagelaten.
- De Bijlmermeer in Amsterdam, dat naast multiculturele kracht ook een plek van ramp en verlies werd door de Bijlmerramp in 1992.

Wat kun jij doen?

Misschien voelt dit groot en ver weg, maar iedereen kan bijdragen:

- Door verhalen te lezen en te delen.
- Door bewust plekken te bezoeken en stil te staan bij de betekenis.
- Door gesprekken te openen in je familie, vriendengroep of werkkring.

Traumalandschappen herinneren ons eraan dat herstel niet alleen individueel is, maar ook collectief. Wanneer we als samenleving de littekens in ons landschap zien en erkennen, scheppen we ruimte voor verbinding, erkenning en uiteindelijk: heling.

Nieuwsbrief

Focus van de maand: Zelfzorg in september

September kan voor velen een maand zijn van nieuwe start of overgang. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen tijdens deze periode.

Ademhalingsoefening

Probeer dagelijks vijf minuten diep en rustig in- en uit te ademen, met je aandacht bij je buik. Leg eventueel een hand op je buik om de beweging te voelen. Het helpt spanning los te laten en je aandacht terug te brengen naar dit moment.

Mini-zelfzorgtips

- Maak elke dag een korte wandeling, liefst in de natuur.
- Plan bewust lege momenten in je agenda. Rust is óók een afspraak.
- Schrijf elke avond drie kleine dingen op die je goed hebt gedaan die dag.
- Drink voldoende water en eet iets voedzaams zodra je merkt dat je energie inzakt.
- Zoek verbinding: een kort berichtje sturen naar iemand die je vertrouwt kan al steun geven.

Zelfzorg betekent niet dat je alles perfect moet doen. Het gaat om kleine stapjes die je helpen zacht en aanwezig te blijven bij jezelf.

Nieuw op Traumamaatje

- Ik heb een nieuwe cursus ontwikkeld: “Herstellen van binnenuit” en “Creatieve cursus”. Deze staat nu online in het Gratis cursus gedeelte. [gratis-cursus](#)
- Ook heb ik weer diverse boekjes geschreven:
 - 1) Bewust grensoverschrijdend gedrag
 - 2) Werkvloertrauma
 - 3) CPTSS en Neurofeedback
 - 4) Trauma en verslaving
 - 5) De ongemakfluisteraar
 - 6) Symbolenkaart voor traumaDeze boekjes zijn te downloaden op de Gratis Boeken pagina. [gratis-boeken](#)

Nieuwsbrief

- Nieuwe Blogs:
 - > [desinformatie-over-trauma-ptss-en-cptss](#)
 - > [geachte-zelfbenoemde-goeroes-en-coaches](#)
 - > [stop-met-het-bagatelliseren-van-trauma](#)
 - > [een-roze-krokodil-krijgt-een-relatie-met-een-geel-konijn](#)
 - > [het-gevaar-van-pseudowetenschappelijke-behandelingen](#)
 - > [ai-en-het-versterken-van-trauma-ptss-en-cptss](#)
- Spellen:

Op de spelletjes pagina geen nieuws
- LinkedIn artikel:
[blijf-met-je-poten-van-vrouwen-af-trauma-bij-volwassenen-dat-ook-op-de-werkvloer-experiment-die-ik-deed-met-studenten-in-1990](#)

Praktische oefening

Stilstaan bij jouw omgeving

Deze oefening helpt je om bewust te worden van de verhalen die plekken kunnen dragen – groot of klein, ver weg of dichtbij.

1. Kies een plek
Denk aan een plek die voor jou betekenisvol is. Dat kan een monument zijn, een oude straat, een park, een schoolplein, of zelfs een kamer in je huis.
2. Sta even stil
Ga erheen (of denk eraan als je er niet fysiek kunt komen). Sluit kort je ogen en voel: wat roept deze plek bij je op? Zijn er herinneringen? Emoties?
3. Verbind verleden en heden
Stel jezelf vragen:
 - Welke verhalen horen bij deze plek?
 - Van wie zijn die verhalen?
 - Hoe raken ze aan mijn eigen leven of dat van mijn familie?
4. Geef woorden of beelden
Schrijf een korte zin, maak een schets, of neem een foto die voor jou de betekenis van deze plek vangt.
5. Deel of bewaar
Je kunt jouw 'kleine traumalandschap' delen met iemand die je vertrouwt, of het voor jezelf bewaren als een stukje bewustwording en erkenning.

Nieuwsbrief

Aanbeveling

Podcasttip: "Verhalen van Veerkracht" (GGZ Ecademy)

In deze podcastserie vertellen mensen met traumaervaring hoe zij hun weg vonden naar herstel. De verhalen zijn rauw, eerlijk en hoopvol tegelijk. Wat het extra waardevol maakt, is dat er ook steeds een professional of ervaringsdeskundige aan tafel zit om duiding te geven.

Waarom luisteren?

- Het maakt zichtbaar dat je niet alleen bent.
- Het geeft taal aan gevoelens die soms moeilijk uit te drukken zijn.
- Het kan helpen om te ontdekken welke vormen van steun en behandeling bij jou passen.

 Je vindt de podcast gratis via Spotify [Ik ontmoet mij](#)

Doneer!

Traumamaatje.nl is geboren uit ervaring. Uit pijn, uit vallen en weer opstaan, uit een diep doorvoeld weten dat mensen met trauma, PTSS en CPTSS vaak in stilte leven. Of liever gezegd: overleven. Voor hen, voor jou misschien, bestaat deze plek. Draag bij aan traumamaatje! Echt elke euro helpt.

Want achter elke klik zit een verhaal. Een mens. Een wond.

En misschien ook wel een begin van herstel. Dank je wel dat je eraan denkt bij te dragen. Zo blijft Traumamaatje een anker voor wie ronddwaalt in stilte.

[Help Traumamaatje](#)

Nieuwsbrief

Special:

Zelfzorg is geen luxe, maar noodzaak.

In onze samenleving wordt zelfzorg soms gezien als iets “extra’s” of iets dat je doet als er tijd overblijft. Maar voor mensen met trauma of PTSS/CPTSS is zelfzorg vaak een levensvoorwaarde. Het gaat niet om grote of dure dingen, maar om kleine gewoontes die je helpen om met spanning en emoties om te gaan.

Wat je zou kunnen proberen in september:

- Schrijfritueel: Begin of eindig de dag met drie zinnen opschrijven: *Wat voelde ik vandaag? Waar ben ik dankbaar voor? Wat heb ik nodig?*
- Micro-pauzes: Stel een timer in die je elk uur herinnert om één minuut rustig adem te halen of even naar buiten te kijken.
- Veiligheidsanker: Kies een voorwerp dat je associeert met veiligheid (bijvoorbeeld een steen, foto of sieraad) en draag het bij je op dagen dat spanning hoog oploopt.

Door kleine, herhaalbare gewoontes in te bouwen, maak je van zelfzorg een stevige basis. Het is géén luxe, maar juist een vorm van herstelkracht.

Tot slot

Misschien voel je dat september voor jou een uitdagende maand is, vol nieuwe indrukken of oude patronen die opkomen. Weet dat het oké is om jezelf eerst te geven wat je nodig hebt: ademruimte, kleine rituelen en zachte erkenning van je gevoelens.

Zelfzorg is geen luxe, het is een krachtbron. Door aandacht te hebben voor jezelf, zelfs in kleine stapjes, leg je een fundament voor herstel en veerkracht.

Gebruikte bronnen:

- PubMed: *Psychoneuroimmunology and Trauma*
- NCBI: *Autoimmune Disorders and Childhood Trauma*
- Klinisch ervaringsteksten van Gabor Maté over vermijding en CPTSS
- Eigen praktijkervaringen en trauma-informatieve bronnen uit Nederland en België

Nieuwsbrief

Warme groet,
Ambrosius Duuk
traumamaatje@gmail.com

<https://www.traumamaatje.nl/>