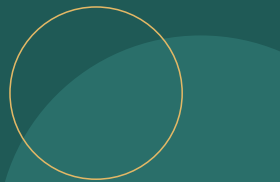


CPTSS

Complexe posttraumatische
stresstoornis, een gids voor herkenning
en begrip.



Wat is CPTSS?

CPTSS staat voor complexe posttraumatische stressstoornis. Het ontstaat niet door één enkele schokkende gebeurtenis, maar door langdurige of herhaalde trauma, vaak in een relationele context waarin je afhankelijk was van de persoon die je pijn deed.

Denk aan langdurige mishandeling of verwaarlozing in de kindertijd, huiselijk geweld, jarenlange onderdrukking, gijzeling, of oorlogssituaties. Omdat het trauma zich herhaalt binnen een relatie of situatie waar ontsnappen niet mogelijk was, raakt niet alleen de gebeurtenis zelf beschadigd, maar ook je gevoel van veiligheid, je zelfbeeld en je vermogen om anderen te vertrouwen.

CPTSS is geen zwakte en geen karakterfout. Het is de manier waarop een zenuwstelsel zich aanpast aan een omgeving die langdurig onveilig was.

Signalen om op te letten

Emotieregulatie

Snel overspoeld raken door gevoelens, of juist weinig voelen. Moeite om jezelf te kalmeren als de spanning oploopt.

Zelfbeeld

Aanhoudende schaamte, schuldgevoel, of een diepgeworteld gevoel waardeloos of kapot te zijn.

Relaties

Wantrouwen, angst voor afwijzing of verlating, en moeite met nabijheid, zelfs bij mensen die het goed bedoelen.

Dissociatie

Een gevoel van afstand tot jezelf, je lichaam of de wereld om je heen, alsof je toekijkt in plaats van meemaakt.

Lichaam

Chronische spanning, slaapproblemen, en een zenuwstelsel dat voortdurend op scherp staat of juist dichtklapt.

Niet hetzelfde als PTSS

PTSS ontstaat vaak door een enkele ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeluk of overval. CPTSS ontstaat door herhaling en duur, en raakt daardoor dieper aan wie je bent geworden, niet alleen aan wat je hebt meegemaakt.

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

Veel mensen met CPTSS herkennen zichzelf pas laat in deze klachten. Ze hebben geleerd te functioneren, te presteren, voor anderen te zorgen, terwijl vanbinnen de spanning nooit echt wegging. Herkenning is vaak de eerste stap naar begrip voor jezelf.

Wat kan helpen

Veiligheid en stabilisatie

Herstel begint met het opbouwen van innerlijke en uiterlijke veiligheid, voordat er dieper aan trauma gewerkt wordt.

Zelfregulatie

Lichaamsgerichte oefeningen en ademhalingstechnieken helpen het zenuwstelsel te kalmeren en weer vertrouwen op te bouwen in je eigen lijf.

Traumaverwerking

Met begeleiding van een getraind therapeut of coach kunnen de onderliggende ervaringen stap voor stap verwerkt worden.

Herstel van zelfbeeld en verbinding

Langzaam leren dat je de moeite waard bent, en dat nabijheid met anderen weer veilig kan voelen.

TOT SLOT

Je bent niet je trauma

Herstel van CPTSS is een proces, geen quick fix. Maar het is mogelijk. Stap voor stap kan een zenuwstelsel opnieuw leren wat veiligheid is.

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

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl