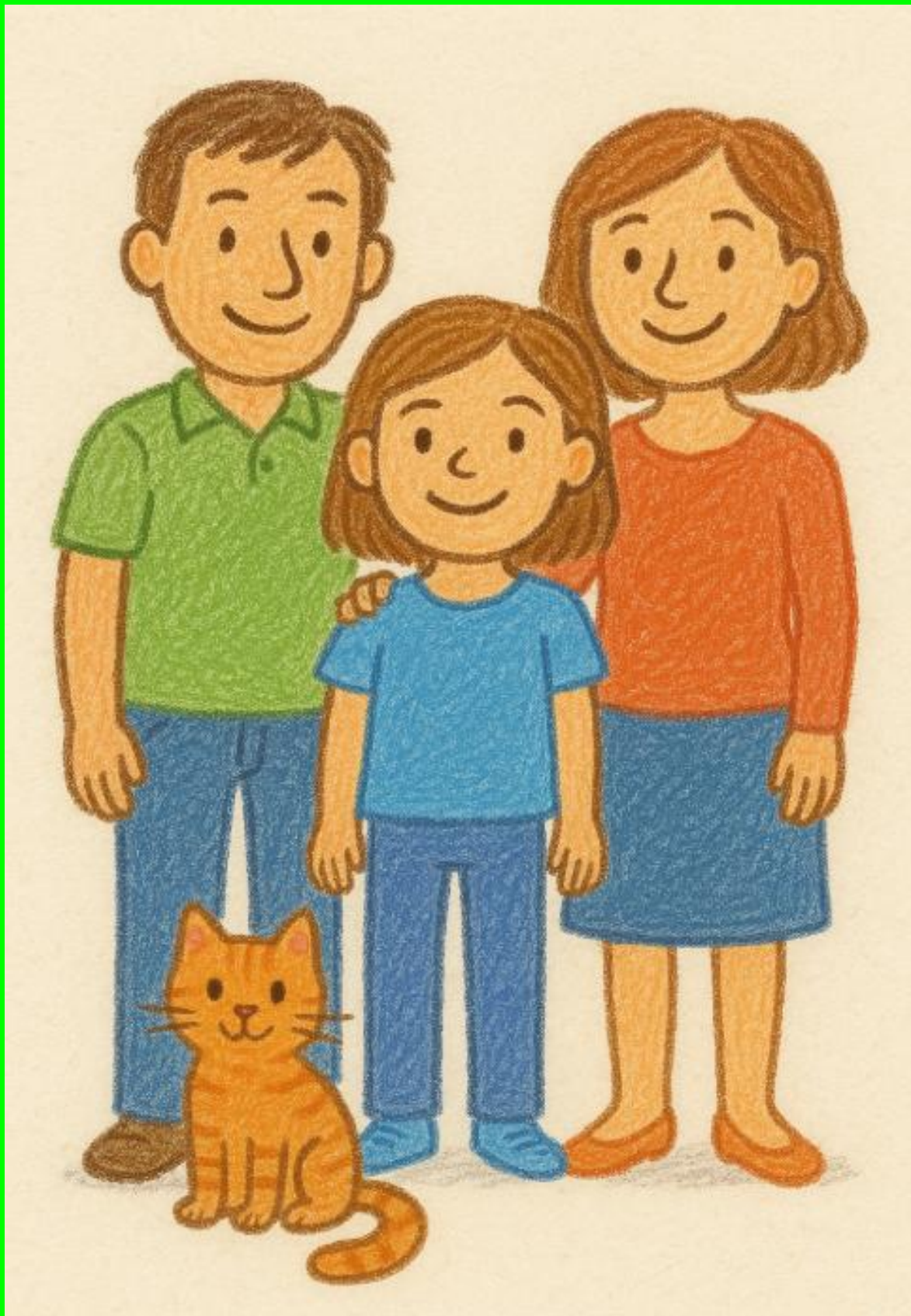


"Mama's hoofd denkt soms terug" Voor kinderen van 6–9 jaar



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Ik ben 8. Of eigenlijk bijna 9.
Ik woon met mama, papa, en onze poes Pino.



Mama is mijn held. Zij weet alles over vliegtuigen en pizza's bakken.



Soms spelen we samen op de grond.
Dan lachen we zo hard dat Fino wegloopt.
Maar soms is mama ineens... anders.

Soms schrikt zij van een deur die dichtklapt.
Of van een auto die hard langsrijdt.
Dan spant haar gezicht zich aan, alsof zij iets engs ziet.
Maar er is niks.



Soms loopt zij weg van tafel, zonder iets te zeggen.
Of zij wordt boos. Heel boos.
Zonder dat ik weet waarom.



Dan voel ik me in de war.
Of verdrietig.
Soms denk ik: heb ik iets verkeerd gedaan?

Papa zegt dan:
"Lieverd, het ligt niet aan jou. Mama's hoofd denkt soms terug."

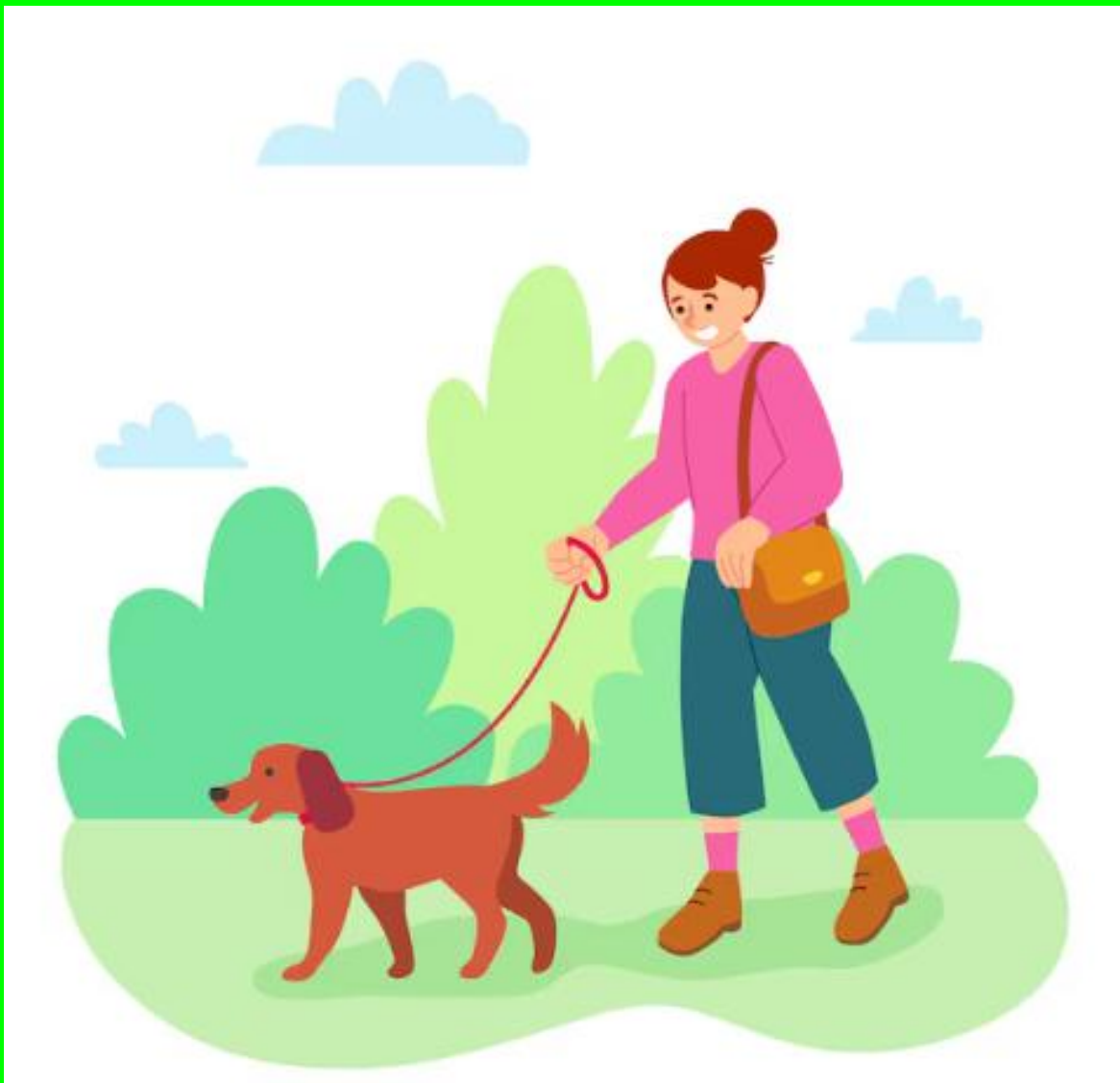
Mama heeft dingen meegemaakt van vroeger,
toen zij zich heel bang en alleen voelde.
Die dingen zijn nu voorbij.
Maar haar hoofd weet dat niet altijd.

Haar hoofd denkt dat het nog steeds moet vechten of vluchten.
Dat noemen grote mensen: CPTSS.
Dat is een soort storm in je hoofd, die soms terugkomt.



Mama zegt:
"Mijn hoofd vergeet soms dat ik veilig ben. Maar jij bent mijn veilige plek."
Dan knuffelen we.
Soms huilt zij. En dat is oké.
Ik weet nu:
Ik ben niet de reden dat mama zo doet.
En ik ben ook niet degene die haar moet "beter maken".

Mama praat met iemand die haar helpt.
En soms helpt het ook als zij even in stilte mag zitten, of gaat wandelen met de hond. De hond heet Lara. Haar baasje is onze buurvrouw. Ze zit in een rolstoel.
Mama vindt het leuk om Lara uit te laten.
We leren wat werkt, samen.



Ik mag vragen stellen.
Ik mag zeggen hoe ik me voel.
Soms schrijf ik het op. Of teken ik een storm met zon ernaast.

Ik ben mama's kind.
Niet haar dokter.
Niet haar schuld.
Gewoon haar kind.
En dat is genoeg.

Mama's hoofd denkt soms terug.
Maar in haar hart weet zij precies wie ik ben:

haar lichtje, zelfs op donkere dagen.

