

# Dissociatie

Wanneer je jezelf of de wereld op afstand voelt, een gids voor herkenning en begrip.



# Wat is dissociatie?

---

Dissociatie is de manier waarop de geest zich beschermt tegen iets wat te veel is. Gedachten, gevoelens, herinneringen, je lichaam of je omgeving raken tijdelijk op afstand, alsof er een laagje tussen jou en de ervaring komt.

Dissociatie bestaat op een glijdende schaal. Bijna iedereen dissocieert weleens, denk aan wegdromen tijdens een lange autorit, of even niet merken dat er tegen je gepraat wordt. Bij trauma kan dit een terugkerend en soms hardnekkig patroon worden.

Dissociatie is geen zwakte, maar een vorm van bescherming die op enig moment nodig was.

# Vormen van dissociatie

---

## Depersonalisatie

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

## Derealisatie

De wereld om je heen voelt onwerkelijk, wazig, of als achter glas.

## Dissociatieve amnesie

Gaten in de herinnering, tijd kwijtraken zonder te weten wat er in die periode gebeurde.

## Emotionele verdoving

Weinig tot niets voelen, ook bij gebeurtenissen waarbij een reactie verwacht zou worden.

## Identiteitsfragmentatie

Een ernstigere vorm, waarbij verschillende delen van de identiteit minder met elkaar verbonden zijn.

# Signalen om op te letten

---

## Afstand tot jezelf

Het gevoel niet helemaal aanwezig te zijn in je eigen lichaam of leven.

## Tijd kwijtraken

Merken dat er tijd is verstreken zonder dat je je herinnert wat er gebeurde.

## Op de automatische piloot

Dingen doen zonder het bewust mee te maken, zoals autorijden of een gesprek voeren.

## Gevoelloosheid

Een aanhoudend gevoel van leegte of het ontbreken van emoties, ook bij belangrijke momenten.

## Concentratie en geheugen

Moeite om aanwezig te blijven bij gesprekken of taken, en vaker dingen vergeten dan gebruikelijk.

# Waarom het gebeurt

---

Als vechten of vluchten geen optie is, bijvoorbeeld tijdens langdurige of herhaalde overweldiging, kan het zenuwstelsel overschakelen naar een bevroerings- of afsluitstand. Dissociatie is daarvan de mentale variant.

*Het is niet dat je jezelf kwijtraakt. Je geest heeft geleerd zich terug te trekken op momenten dat blijven voelen te veel was.*

Vaak ontwikkelt dit patroon zich tijdens vroege of herhaalde trauma, als overlevingsstrategie in een situatie waarin ontsnappen niet mogelijk was. Het probleem is niet dat dit toen gebeurde, maar dat het patroon soms blijft bestaan lang nadat het gevaar voorbij is.

# Wat kan helpen

---

## Aarding (grounding)

Technieken die je terugbrengen naar het hier en nu, zoals voelen wat je voeten raken, of benoemen wat je ziet, hoort en ruikt.

## Veiligheid en stabilisatie

Herstel begint met voldoende innerlijke en uiterlijke veiligheid, voordat er dieper aan de oorzaak gewerkt wordt.

## Professionele begeleiding

Een therapeut die bekend is met dissociatie kan helpen de patronen te herkennen en stap voor stap te verminderen.

## Geduld met jezelf

Dissociatie verdween niet in één dag, en verdwijnt ook niet in één dag. Kleine stappen tellen.

TOT SLOT

# Je bent er nog steeds

---

Dissociatie voelt soms alsof je jezelf kwijt bent, maar wat er eigenlijk gebeurt, is dat een deel van je zichzelf heeft beschermd. Dat deel mag met tijd en begeleiding weer een plek naast je krijgen, niet ver weg van je.

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 dissociatie. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

[traumamaatje.nl](https://traumamaatje.nl)