

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht



Auteur: Ambrosius Duuk

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Voorwoord

Lieve lezer,

Ik schrijf dit voorwoord niet als een expert, maar als iemand die **weet** hoe het voelt om gevangen te zitten in de vicieuze cirkel van schaamte en trauma. Ik weet hoe het is om jezelf **fout** te voelen, om je af te vragen of je ooit veilig zult zijn, of om te denken dat je **nooit** waardig zult zijn voor liefde, geluk, of rust. Maar ik weet ook hoe het voelt om **langzaam** te ontdekken dat herstel mogelijk is. Dat je niet alleen bent. Dat je, ondanks alles, **mag bestaan**.

Waarom dit boek?

Complexe Posttraumatische Stress Stoornis (CPTSS) is meer dan een diagnose. Het is een **ervaring**, een ervaring van langdurige pijn, van overlevingsmechanismen die ooit nodig waren maar nu in de weg zitten, en van een diepgeworteld gevoel dat je **anders** bent dan anderen. Schaamte is vaak de **stille metgezel** van trauma. Het fluistert dat je **niet goed genoeg** bent, dat je **te veel** bent, dat je **niet mag bestaan** zoals je bent. Maar schaamte liegt.

Dit boek is bedoeld om dat **stilzwijgen** te doorbreken. Om je te laten zien dat je **niet alleen** bent. Om je te helpen begrijpen dat wat je voelt **logisch** is, gegeven wat je hebt meegemaakt. En om je, stap voor stap, te begeleiden naar een plek waar je **veilig** kunt zijn, bij jezelf, en bij anderen.

Hoe dit boek te lezen

Je hoeft dit boek niet van voor tot achter uit te lezen. Je mag **springen** naar de hoofdstukken die je nu nodig hebt. Je mag **onderstrepen**, **aantekeningen maken**, of **pagina's overslaan**. Dit boek is **voor jou**, niet andersom. Het is oké als sommige delen **te veel** zijn. Het is oké als je **pauze** moet nemen. Herstel gaat niet over perfectie, het gaat over **kleine stappen**, over **zacht zijn voor jezelf**, en over het **durven geloven** dat veranderen mogelijk is.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Elk hoofdstuk bevat:

- **Wetenschappelijke inzichten**, om je te laten zien dat wat je voelt **normaal** is.
- **Persoonlijke verhalen**, om je te herinneren dat je **niet alleen** bent.
- **Praktische oefeningen**, om je te helpen **stappen te zetten**, hoe klein ook.

Een boodschap van hoop

Ik wil je één ding meegeven voordat je begint: **je bent hier**. Dat is al een overwinning. Je hebt overleefd. Je hebt vechten. En dat betekent dat je **sterker** bent dan je denkt.

Dit boek zal je niet beloven dat herstel makkelijk is. Het zal je niet vertellen dat je **nooit** meer pijn zult voelen. Maar het **zal** je laten zien dat je **niet alleen** bent. Dat je **mag bestaan**. En dat er, ondanks alles, **hoop** is.

Dus neem je tijd. Wees zacht voor jezelf. En onthoud: elke pagina die je leest, elke traan die je huilt, elke stap die je zet, het is allemaal deel van je **reis**. En die reis mag er zijn.



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 1: Wat is CPTSS?

1.1 Een onzichtbare wond

Trauma is als een onzichtbare wond die je met je meedraagt. Soms voel je er niets van, totdat iets kleins, een geur, een blik, een geluid, je plotseling terugbrengt naar *dat* moment. Bij **Complexe Posttraumatische Stress Stoornis (CPTSS)** is die wond niet het gevolg van één gebeurtenis, maar van langdurige of herhaalde blootstelling aan trauma, zoals misbruik, verwaarlozing, of langdurige stress in relaties of omstandigheden waar je niet aan kon ontsnappen.

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat ik 'gewoon' depressief was, tot ik las over CPTSS. Pas toen begreep ik waarom ik zo schrok van conflicten, waarom ik me altijd schuldig voelde, en waarom ik het gevoel had dat ik 'fout' was. Het was geen karakterfout, het was een logische reactie op wat ik had meegemaakt."*

1.2 Het verschil met PTSS

CPTSS lijkt op PTSS, maar is complexer. Waar PTSS vaak voortkomt uit een enkele traumatische gebeurtenis (bijv. een ongeluk of aanval), ontstaat CPTSS door **langdurige trauma's**, vooral in situaties waar je afhankelijk was van de dader (bijv. kindermisbruik, huiselijk geweld, of langdurige pestkoppen).

PTSS	CPTSS
Één traumatische gebeurtenis	Langdurige/herhaalde trauma's
Flashbacks, nachtmerries	PLUS: Moeite met emotieregulatie, negatief zelfbeeld, problemen in relaties
Schrikreacties	Chronisch gevoel van dreiging, ook zonder directe trigger

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat CPTSS vaak gepaard gaat met veranderingen in de hersenen, met name in de **amygdala** (angstcentrum) en de **prefrontale cortex** (regulatie van emoties). Dit verklaart waarom mensen met CPTSS vaak moeite hebben met emoties, concentratie, en zelfvertrouwen.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

1.3 Hoe uit CPTSS zich?

CPTSS is als een **onzichtbaar net** dat je leven op allerlei manieren beïnvloedt. Enkele veelvoorkomende symptomen:

- **Emotioneel:** Hevige stemmingswisselingen, schaamte, schuldgevoelens, leegte.
- **Lichamelijk:** Chronische pijn, vermoeidheid, spanning.
- **In relaties:** Moeite met vertrouwen, angst voor verlating, of juist te snel hechten.
- **Zelfbeeld:** "Ik ben kapot", "Ik verdien geen liefde".

Persoonlijk verhaal: *"Ik kon nooit begrijpen waarom ik zo boos werd op mensen die me eigenlijk niets hadden gedaan. Pas later snapte ik: mijn brein was getraind om overal gevaar in te zien. Dat was geen keuze, dat was overleven."*

1.4 Waarom praten over CPTSS moeilijk is

Schaamte speelt een grote rol. Veel mensen met CPTSS voelen zich **fout, zwak**, of **onwaardig** om hulp te vragen. Ze denken: *"Anderen hebben erger meegemaakt"* of *"Ik had het moeten voorkomen"*. Maar CPTSS is geen teken van zwakte, het is een teken dat je **te lang hebt moeten overleven** in omstandigheden die niemand zou moeten doorstaan.

Wetenschappelijk: Uit studies blijkt dat **erkenning** en **psycho-educatie** (uitleg over hoe trauma werkt) al een eerste stap zijn in herstel. Als je snapt *waarom* je reageert zoals je doet, kun je beginnen met zelfcompassie.

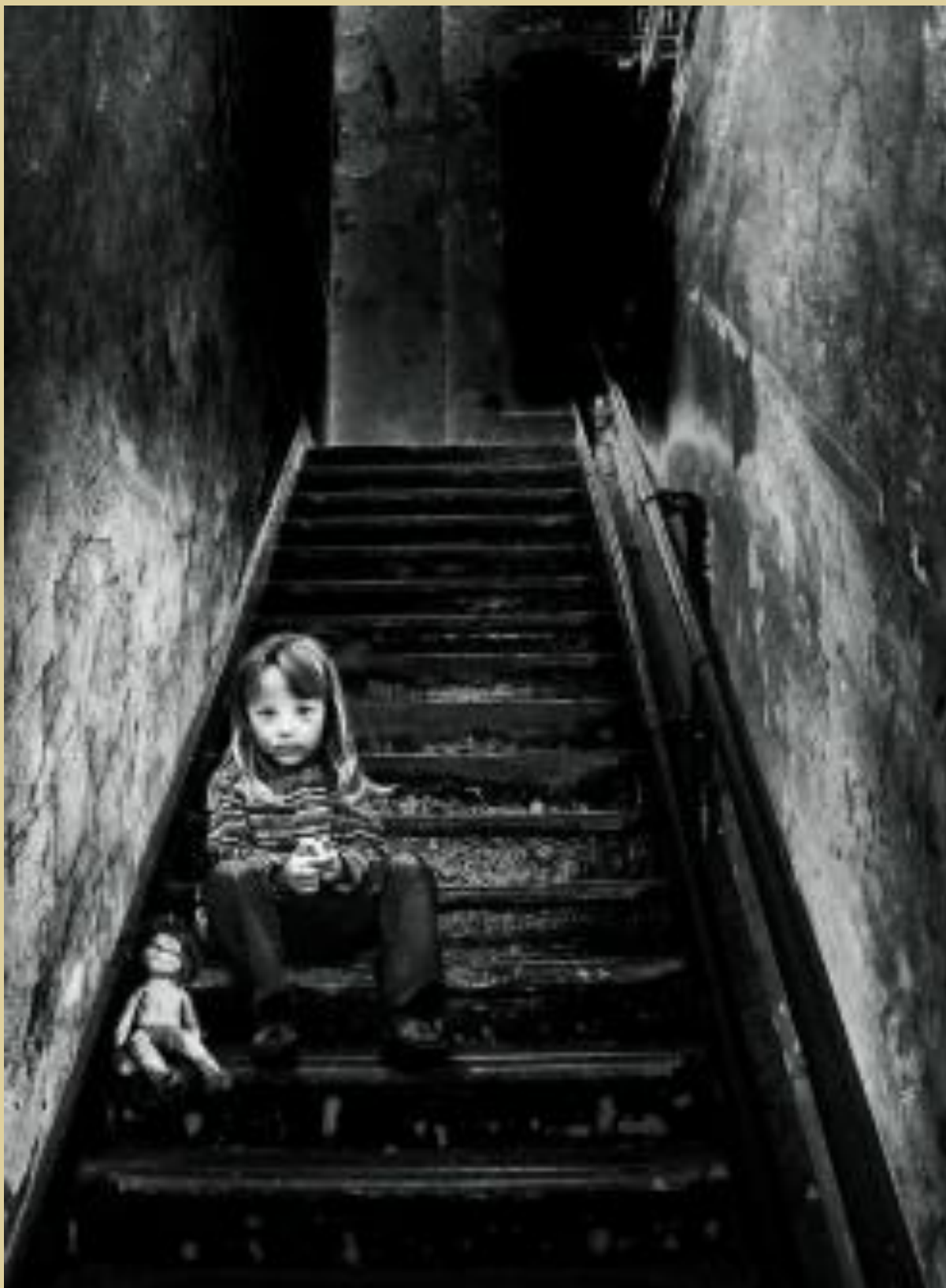
1.5 Hoop: Je bent niet alleen

CPTSS is ingewikkeld, maar **herstel is mogelijk**. Therapieën zoals **EMDR**, **trauma-gerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT)**, en **somatische ervaring** helpen veel mensen. Ook **zelfhulpstrategieën** (zoals mindfulness, journaling, en lichaamsgerichte oefeningen) kunnen ondersteunen.

Persoonlijke boodschap: *"Als je dit leest en jezelf herkent: je bent niet kapot. Je bent een mens die heeft geleerd om te overleven. En dat overleven? Dat is de eerste stap naar heling."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 2: Schaamte – De stille last

2.1 Schaamte: De ongenode gast

Schaamte is als een schaduw die je overal volgt. Je ziet hem niet altijd, maar hij is er wel, een fluistering die zegt: *"Er is iets mis met mij."* Voor mensen met CPTSS is die schaduw vaak extra donker. Schaamte ontstaat niet zomaar; het is een reactie op wat je hebt meegemaakt, op hoe je bent behandeld, of op wat je zelf hebt gedaan (of juist niet kon doen) om te overleven.

Persoonlijk verhaal: *"Ik schaamde me voor mijn angst, voor mijn woede, voor het feit dat ik soms niet uit bed kon komen. Ik dacht: als mensen wisten hoe zwak ik ben, zouden ze me verlaten. Pas toen ik leerde dat mijn reacties overlevingsmechanismen waren, kon ik mezelf een beetje beter verdragen."*

2.2 Schaamte vs. Schuld: Wat is het verschil?

Schaamte en schuld worden vaak door elkaar gehaald, maar ze voelen heel anders.

Schaamte	Schuld
<i>"Ik ben slecht."</i>	<i>"Ik heb iets slechts gedaan."</i>
Gericht op wie je bent	Gericht op wat je hebt gedaan
Voelt als een kernwond	Voelt als een fout die hersteld kan worden

Wetenschappelijk: Schaamte activeert het **autonome zenuwstelsel** alsof je in gevaar bent. Je lichaam reageert met stresshormonen, wat kan leiden tot een **bevriezingsreactie** (je voelt je verstijfd, klein, onzichtbaar willen zijn). Schuld daartegenover kan juist motiveren om iets te herstellen.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

2.3 Waarom schaamte zo diep zit bij CPTSS

Bij CPTSS is schaamte vaak **chronisch** omdat het trauma langdurig was en je identiteit heeft gevormd. Je schaamt je niet alleen voor *wat er is gebeurd*, maar ook voor:

- **Je emoties** ("Ik ben te gevoelig/te boos/te leeg").
- **Je lichaam** ("Ik walg van mezelf").
- **Je behoeftes** ("Ik verdien geen hulp").
- **Je overlevingsstrategieën** ("Ik had sterker moeten zijn").

Persoonlijk verhaal: *"Ik schaamde me voor het feit dat ik nog steeds bang was, jaren later. Alsof ik 'had moeten weten' hoe ik het moest oplossen. Maar trauma is geen puzzel die je even oplost, het is een wond die tijd en zorg nodig heeft."*

2.4 De vicieuze cirkel van schaamte

Schaamte houdt zichzelf in stand door:

1. **Isolatie:** Je trekt je terug omdat je denkt dat je niet begrepen zult worden.
2. **Zelfkritiek:** Je oordeelt hard over jezelf, wat de schaamte versterkt.
3. **Vermijding:** Je praat niet over je trauma, waardoor het blijft groeien in het donker.

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat schaamte **sociale verbinding** blokkeert, terwijl juist verbinding essentieel is voor herstel. Schaamte zegt: *"Als ze me echt kennen, zullen ze me afwijzen."* Maar in werkelijkheid is **erkenning** (door jezelf en anderen) de sleutel tot heling.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

2.5 Schaamte herkennen: Oefening

Schaamte is sluipend. Leer hem herkennen met deze vragen:

- Voel ik me **klein** of **onzichtbaar** willen zijn?
- Wil ik **verdwijnen** als iemand te dichtbij komt?
- Denk ik: *"Ik ben de enige die zo is"*?
- Voel ik me **vuil** of **beschadigd**?

Tip: Schrijf op wanneer je schaamte voelt. Vraag jezelf: *"Waarvoor schaam ik me precies? Is dit echt waar, of is het een overlevingsstrategie die niet meer past?"*

2.6 Zelfcompassie als tegengif

Schaamte groeit in **isolatie** en **zelfkritiek**. Het tegengif? **Zelfcompassie**, het vermogen om vriendelijk te zijn voor jezelf, net zoals je zou zijn voor een goede vriend.

Drie stappen naar zelfcompassie:

1. **Erkenning:** *"Dit doet pijn, en dat is oké."*
2. **Gemeenschappelijkheid:** *"Ik ben niet de enige die dit voelt."*
3. **Zorg:** *"Wat heb ik nu nodig?"* (bijv. rust, een knuffel, een wandeling).

Persoonlijk verhaal: *"Toen ik voor het eerst tegen mezelf zei: 'Het is logisch dat je zo voelt', voelde het als een revolutie. Alsof ik mezelf voor het eerst toestemming gaf om mens te zijn."*

2.7 Praktisch: Omgaan met schaamte

- **Deel je verhaal** (met iemand die je vertrouwt, of in therapie).
- **Schrijf een brief** aan jezelf vanuit een liefdevol perspectief.
- **Lichaamsoefeningen:** Ademhaling, yoga, of dansen om uit je hoofd te komen.
- **Herinner jezelf eraan:** Schaamte hoort bij het trauma, niet bij *jou*.

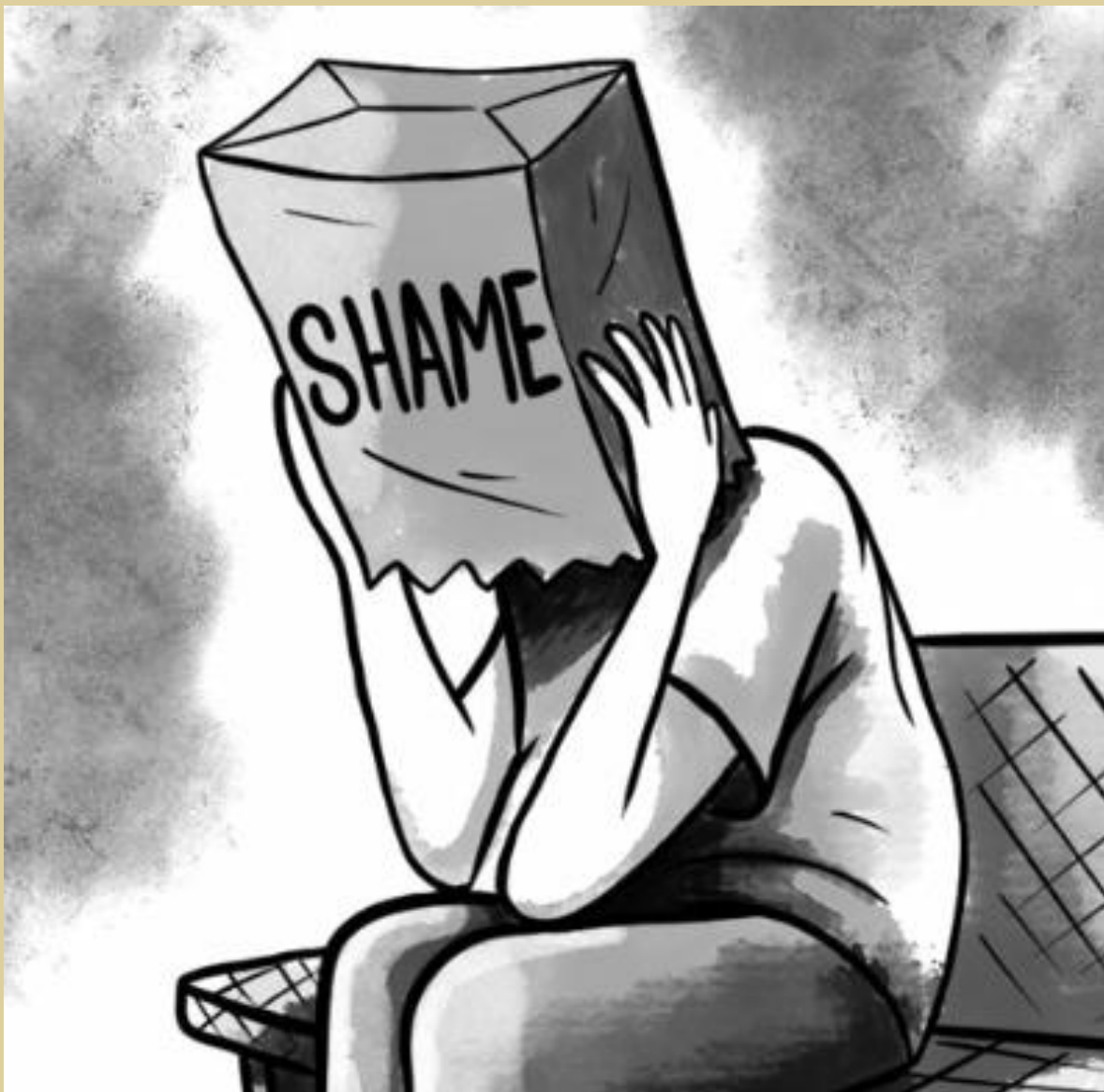
Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

2.8 Afsluiting: Je mag er zijn

Schaamte wil je doen geloven dat je niet waardig bent. Maar de waarheid is: **je bent hier, je vecht, en dat is moedig**. Herstel begint niet met "perfect zijn", maar met durven kijken naar wat er is — met zachtheid.

Persoonlijke boodschap: *"Schaamte is niet wie je bent. Het is een echo van wat je hebt meegemaakt. En echo's vervagen als je ze durft te beluisteren."*



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 3: Hoe schaamte zich uit

3.1 Schaamte: Een onzichtbare, maar voelbare last

Schaamte is niet zomaar een emotie. Het is een **lichamelijke ervaring**, een **gedachtenpatroon** en een **gedragsreactie** die diep geworteld is in het trauma. Bij CPTSS is schaamte vaak chronisch en uit zich op uiteenlopende manieren: in je hoofd, in je lichaam, en in hoe je met anderen omgaat.

Wetenschappelijk: Schaamte bij CPTSS wordt gekoppeld aan **dissociatieve symptomen**, **emotieregulatieproblemen**, en **sociale vermijding**. Onderzoek toont aan dat schaamte niet alleen een gevoel is, maar ook **fysieke reacties** oproept, zoals een verhoogde hartslag, blozen, of juist een gevoel van bevriezing. Bij mensen met CPTSS is schaamte vaak verbonden aan **herbelevingen** (flashbacks) en **negatieve zelfbeelden** zoals "ik ben vuil", "ik ben kapot", of "ik verdien geen liefde".

3.2 Uitingen van schaamte: In je hoofd

Schaamte begint vaak als een **innerlijke stem** die je vertelt dat je niet goed genoeg bent. Enkele veelvoorkomende gedachten:

- *"Als mensen weten wie ik echt ben, zullen ze me afwijzen."*
- *"Ik ben beschadigd en kan nooit genezen."*
- *"Ik had het trauma moeten voorkomen."*
- *"Ik ben zwak omdat ik niet 'over het verleden heen' ben."*

Persoonlijk verhaal: *"Ik had een constante dialoog in mijn hoofd: 'Je bent te veel. Te gevoelig. Te moeilijk.' Pas toen ik leerde dat die stem niet de waarheid vertelde, maar een echo was van mijn trauma, kon ik beginnen met zelfcompassie."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

3.3 Uitingen van schaamte: In je lichaam

Schaamte is niet alleen een gedachte, het **leeft in je lichaam**.

Veelvoorkomende lichamelijke reacties:

- **Spanningsklachten:** Chronische pijn, verkramping, of een constant gevoel van onrust.
- **Dissociatie:** "Weggaan" uit je lichaam, alsof je jezelf van een afstand bekijkt.
- **Huidreacties:** Blozen, zweten, of juist koud worden.
- **Vermoeidheid:** Schaamte put je uit, alsof je voortdurend een zware last draagt.
- **Seksualiteit en intimiteit:** Schaamte kan leiden tot vermijding van aanraking, of juist tot onveilige seksuele gedragingen als manier om "de controle terug te pakken".

Wetenschappelijk: Lichamelijke schaamte-uitingen zijn universeel: mensen kijken weg, trekken hun schouders op, of vermijden oogcontact. Bij CPTSS kunnen deze reacties **overdreven** zijn, omdat het brein constant in een staat van alertheid verkeert. Schaamte activeert het **sympathische zenuwstelsel**, wat leidt tot stressreacties zoals hartkloppingen of misselijkheid.

3.4 Uitingen van schaamte: In je gedrag

Schaamte beïnvloedt hoe je je gedraagt, vaak zonder dat je het doorhebt:

- **Vermijding:** Je trekt je terug uit sociale situaties, uit angst om "ontmaskerd" te worden.
- **Perfectionisme:** Je stelt onhaalbare eisen aan jezelf om "fouten" te verbergen.
- **Zelfbeschadiging:** Soms uiten mensen schaamte door zichzelf pijn te doen, als straf of om de emotionele pijn te verdoven.
- **Agressie:** Schaamte kan omslaan in woede, als verdedigingsmechanisme.
- **Verslaving:** Middelen zoals alcohol, drugs, of eten kunnen tijdelijk de schaamte verdoven.

Persoonlijk verhaal: *"Ik was altijd de 'sterke' in mijn vriendengroep. Pas toen ik instortte, besepte ik dat ik jarenlang mijn schaamte had gemaskeerd met humor en perfectionisme. Het was uitputtend."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

3.5 Schaamte en relaties: De onzichtbare muur

Schaamte bouwt een **onzichtbare muur** tussen jou en anderen. Je kunt:

- **Moedwillig relaties saboteren**, uit angst om in de steek gelaten te worden.
- **Je afhankelijk opstellen**, omdat je denkt dat je niet alleen kunt overleven.
- **Je onzichtbaar maken**, door je behoeftes niet te uiten.
- **Je schamen voor je trauma**, waardoor je het niet deelt met mensen die je vertrouwt.

Wetenschappelijk: Schaamte beïnvloedt vooral het **vermijdingsgedrag** bij CPTSS. Mensen met veel schaamte hebben meer moeite om hulp te zoeken, wat het herstel bemoeilijkt. Onderzoek toont aan dat schaamte **sociale steun** blokkeert, terwijl juist verbinding cruciaal is voor genezing.

3.6 Schaamte herkennen: Een oefening

Om schaamte te herkennen, kun je letten op:

- **Lichamelijke signalen:** Krijg je het warm? Trek je je schouders op? Voel je je klein worden?
- **Gedachten:** Denk je in termen van "ik ben..." (slecht/stom/waardeloos) in plaats van "ik heb iets gedaan"?
- **Gedrag:** Trek je je terug, of ga je juist overcompenseren (bijv. altijd de sterkste willen zijn)?

Tip: Schrijf een dagboekje bij als je schaamte voelt. Noteer:

- Wat triggerde het?
- Hoe uitte het zich (lichamelijk/gedachten/gedrag)?
- Wat zou je tegen een vriend zeggen die dit voelt?

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

3.7 Schaamte doorbreken: Kleine stappen

Schaamte verlies je niet in één dag, maar je kunt wel **kleine stappen** zetten:

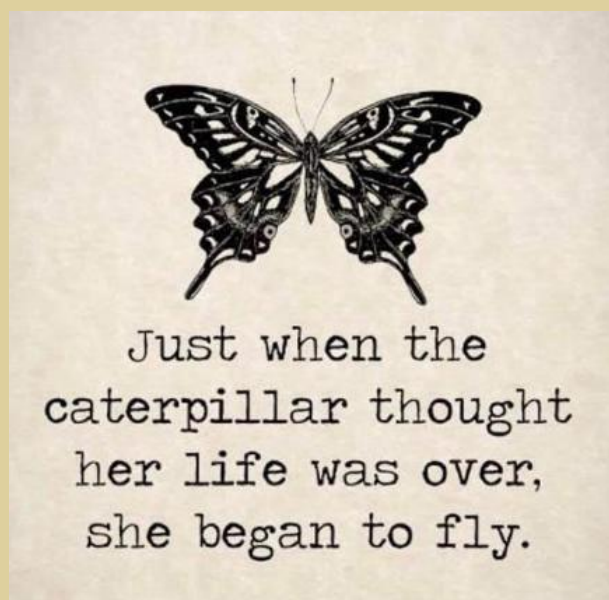
- **Deel een klein stukje** van je verhaal met iemand die je vertrouwt.
- **Oefen met zelfcompassie**: Praat tegen jezelf alsof je tegen een kind praat dat pijn heeft.
- **Normaliseer je reacties**: Herinner jezelf eraan dat schaamte een **normale reactie** is op abnormale omstandigheden.
- **Zoek professionele hulp**: Therapieën zoals **EMDR, trauma-gerichte cognitieve gedragstherapie**, of **lichaamsgerichte therapie** kunnen helpen om schaamte te verwerken.

Persoonlijk verhaal: *"Toen ik voor het eerst hardop zei: 'Ik schaam me', voelde het als een bevrijding. Alsof ik de schaamte niet meer alleen hoefde te dragen."*

3.8 Afsluiting: Schaamte is niet wie je bent

Schaamte is een **echo** van wat je hebt meegemaakt. Het is niet wie je bent, maar een **overlevingsstrategie** die ooit nodig was. Herstel begint als je durft te zien dat schaamte niet de waarheid vertelt, jij bent meer dan je trauma.

Persoonlijke boodschap: *"Schaamte wil je isoleren. Maar elke keer dat je je verhaal deelt, elke keer dat je jezelf toestaat om mens te zijn, wint jij. En dat is moedig."*



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 4: De vicieuze cirkel van schaamte

4.1 De cirkel van schaamte: Hoe het werkt

Schaamte bij CPTSS is als een **gesloten systeem**: het voedt zichzelf, houdt je gevangen, en lijkt onontkoombaar. De cirkel ziet er vaak zo uit:

1. **Trigger**: Een situatie, herinnering, of interactie roept schaamte op.
2. **Gedachten**: Je oordeelt hard over jezelf ("*Ik ben zwak*", "*Ik ben slecht*").
3. **Lichamelijke reactie**: Je voelt spanning, bloost, of trekt je terug in jezelf.
4. **Gedrag**: Je vermijdt contact, maskeert je gevoelens, of straft jezelf.
5. **Isolatie**: Je trekt je terug, wat de schaamte versterkt en de cirkel begint opnieuw.

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat schaamte bij CPTSS vooral **sociale vermijding** in stand houdt. Je brein interpreteert sociale interacties als bedreigend, ook als dat niet zo is. Dit komt doordat trauma het **sociaal zelf**, je gevoel van verbondenheid met anderen, heeft beschadigd. Schaamte zorgt ervoor dat je je **onzichtbaar** maakt, terwijl juist verbinding nodig is voor herstel.

4.2 De rol van vermijding

Vermijding is de **brandstof** van de schaamtecirkel. Het uit zich in:

- **Fysieke vermijding**: Niet naar afspraken gaan, contact vermijden.
- **Emotionele vermijding**: Gevoelens wegdrukken met drugs, alcohol, of werk.
- **Cognitieve vermijding**: Niet nadenken over het trauma, of juist obsederen over "wat je had moeten doen".

Persoonlijk verhaal: "*Ik annuleerde altijd afspraken op het laatste moment. Niet omdat ik niet wilde, maar omdat de angst om 'doorzien' te worden te groot was. Pas toen ik doorhad dat ik mezelf zo isolatie, kon ik kleine stapjes zetten.*"

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

4.3 Schaamte en zelfkritiek: De innerlijke aanklager

Schaamte gaat vaak gepaard met een **hardvochtige innerlijke stem** die je voortdurend bekritiseert. Deze stem zegt dingen als:

- *"Je verdient geen liefde."*
- *"Je bent te veel/te weinig."*
- *"Als je sterker was geweest, was dit niet gebeurd."*

Wetenschappelijk: Deze zelfkritiek is een **overlevingsmechanisme**: als je jezelf de schuld geeft, voelt de wereld (tijdelijk) veiliger, omdat je denkt dat je "de volgende keer" het trauma kunt voorkomen. Maar in werkelijkheid houdt het je gevangen in schaamte.

Oefening: Schrijf op wat je innerlijke criticus zegt. Vraag jezelf dan:

- *"Zou ik dit tegen een vriend zeggen?"*
- *"Is dit echt waar, of is het een echo van mijn trauma?"*

4.4 De impact op relaties

Schaamte bouwt **muren** tussen jou en anderen. Het kan leiden tot:

- **Wantrouwen:** Je verwacht afwijzing, dus je test mensen (onbewust) tot ze je in de steek laten.
- **Afhankelijkheid:** Je klamp je vast aan anderen uit angst om alleen te zijn, wat vaak leiden tot onevenwichtige relaties.
- **Emotionele afwezigheid:** Je bent lichamelijk aanwezig, maar emotioneel "weg".

Persoonlijk verhaal: *"Ik duwde mensen weg voordat ze me konden verlaten. Pas toen ik leerde dat ik veiligheid mocht verwachten, kon ik relaties anders aangaan."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

4.5 De lichamelijke tol

Schaamte is niet alleen mentaal belastend; het heeft ook **fysieke gevolgen**:

- **Chronische spanning:** Schaamte activeert het stresssysteem, wat leidt tot vermoeidheid, hoofdpijn, of spijsverteringsproblemen.
- **Dissociatie:** Je "verlaat" je lichaam om de pijn te ontvluchten, wat kan leiden tot gevoelloosheid of depersonalisatie.
- **Slaapproblemen:** Schaamte houdt je brein 's nachts actief, waardoor je niet tot rust komt.

Wetenschappelijk: Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden. Bij CPTSS kan schaamte leiden tot **psychosomatische klachten**, zoals chronische pijn of auto-immuunreacties. Het lichaam "onthoudt" het trauma, zelfs als je het mentaal probeert te vermijden.

4.6 De cirkel doorbreken: Waar begin je?

Het goede nieuws: de vicieuze cirkel **kan** doorbroken worden. Hier zijn concrete stappen:

1. **Erkenning:** Zie schaamte als een **symptoom**, niet als een waarheid.
2. **Zelfcompassie:** Leer om met jezelf te praten alsof je een dierbare vriend troost.
3. **Kleine risico's nemen:** Deel een klein stukje van je verhaal met iemand die je vertrouwt.
4. **Lichaamsbewustzijn:** Oefen met grondingstechnieken (bijv. ademhaling, yoga) om uit je hoofd te komen.
5. **Professionele hulp:** Therapieën zoals **EMDR**, **trauma-gerichte cognitieve gedragstherapie**, of **somatische ervaring** kunnen helpen om de cirkel te doorbreken.

Persoonlijk verhaal: *"Toen ik voor het eerst tegen mijn therapeut zei: 'Ik schaam me', voelde het alsof ik een deur opende. Het was eng, maar ook bevrijdend. Voor het eerst voelde ik me niet alleen."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

4.7 Hoop: Je bent niet je schaamte

Schaamte wil je doen geloven dat je **altijd** zo zult voelen. Maar herstel is mogelijk. Elke keer dat je de moed hebt om jezelf te zien, met al je kwetsbaarheid, wint je een stukje vrijheid.

Afsluitende boodschap: *"De vicieuze cirkel van schaamte is niet wie je bent. Het is een patroon dat je hebt geleerd om te overleven. En patronen kun je veranderen. Dat begint met één stap: durven kijken. Durven voelen. Durven bestaan."*



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 5: Schaamte herkennen en benoemen

5.1 Waarom herkennen zo moeilijk is

Schaamte is als een **onzichtbare jas** die je altijd draagt: je bent er zo aan gewend dat je niet meer merkt dat je hem aanhebt. Bij CPTSS is schaamte vaak zo diepgeworteld dat het voelt als *wie je bent*, in plaats van als *iets wat je voelt*. Daardoor is het lastig om het te herkennen, laat staan om erover te praten.

Wetenschappelijk: Schaamte activeert dezelfde hersengebieden als **fysieke pijn**. Dat verklaart waarom het zo'n intense, verlammende emotie is. Bij CPTSS is schaamte vaak gekoppeld aan **dissociatie** (weggaan uit je lichaam) en **vermijdingsgedrag**, wat het nog moeilijker maakt om het onder ogen te zien.

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat ik 'gewoon' een slecht mens was. Pas toen mijn therapeut vroeg: 'Wat voel je nu in je lichaam?' besepte ik dat dat knagende gevoel schaamte was. Het was een openbaring en een bevrijding."*

5.2 Schaamte herkennen: Lichamelijke signalen

Schaamte leeft niet alleen in je hoofd, maar ook in je **lichaam**. Let op deze signalen:

- **Hitte of kou:** Je wordt warm of koud, alsof je lichaam in paniek is.
- **Spanningsklachten:** Kaak op elkaar, schouders opgetrokken, buikpijn.
- **Bevriezing:** Je voelt je verstijfd, alsof je niet kunt bewegen.
- **Oogcontact vermijden:** Je kijkt weg, alsof je jezelf wilt verbergen.
- **Klein voelen:** Je trekt je in, alsof je minder ruimte mag innemen.

Oefening: Lichaamsscan

1. Sluit je ogen en vraag jezelf: *"Waar voel ik spanning of ongemak?"*
2. Adem naar die plek toe en vraag: *"Wat wil dit gevoel me vertellen?"*
3. Schrijf op wat er in je opkomt, zonder oordeel.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Wetenschappelijk: Lichaamssignalen zijn **betrouwbare indicatoren** van schaamte. Onderzoek toont aan dat mensen met CPTSS vaak **verdoofd** zijn voor hun lichamelijke gewaarwordingen, omdat ze geleerd hebben om pijn en emoties weg te drukken. Het herkennen van deze signalen is de eerste stap om schaamte bewust te maken.

5.3 Schaamte herkennen: Gedachten en overtuigingen

Schaamte heeft een **eigen taal**. Luister naar je innerlijke dialoog. Herken je deze gedachten?

- *"Ik ben beschadigd."*
- *"Ik verdien geen liefde/geluk/veiligheid."*
- *"Als mensen weten wie ik echt ben, zullen ze me verlaten."*
- *"Ik had het trauma moeten voorkomen."*
- *"Ik ben te veel/te weinig/te ingewikkeld."*

Oefening: Gedachtendagboek

1. Noteer een situatie waarin je je ongemakkelijk voelde.
2. Schrijf op wat je tegen jezelf zei.
3. Vraag jezelf: *"Zou ik dit tegen een vriend zeggen? Wat zou ik tegen een vriend zeggen?"*

Persoonlijk verhaal: *"Ik schreef mijn gedachten op en schrok van hoe hard ik voor mezelf was. Toch was het ook een opluchting: ik zag in dat die stem niet mijn stem was, maar een echo van mijn trauma."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

5.4 Schaamte herkennen: Gedragspatronen

Schaamte uit zich vaak in **gedrag** dat je misschien niet direct als schaamte herkent:

- **Vermijding:** Afspraken afzeggen, gesprekken ontwijken, je onzichtbaar maken.
- **Overcompensatie:** Altijd de sterkste/leukste/perfecte willen zijn.
- **Zelfbeschadiging:** Jezelf straffen voor "fouten".
- **Verslaving:** Gebruiken van middelen om schaamte te verdoven.
- **Procrastinatie:** Uitstellen uit angst om "niet goed genoeg" te zijn.

Wetenschappelijk: Dit gedrag is vaak een **overlevingsstrategie**: je probeert jezelf te beschermen tegen (vermeende) afwijzing. Helaas houdt het de schaamte in stand, omdat je nooit leert dat je *veilig* kunt zijn zoals je bent.

5.5 Schaamte benoemen: De kracht van woorden

Schaamte verliest een deel van zijn kracht als je het **hardop benoemt**. Dat kan op verschillende manieren:

- **Tegen jezelf:** *"Ik voel me nu schaamte, en dat is oké."*
- **Tegen een vertrouwd persoon:** *"Ik wil je iets kwetsbaars vertellen..."*
- **In therapie:** *"Ik schaam me voor..."*

Oefening: De brief aan jezelf Schrijf een brief aan jezelf vanuit een liefdevol perspectief: *"Lieve [je naam], ik zie dat je je schaamt voor [vul in]. Maar je was toen een kind/een overlever, en je deed wat je kon. Je mag er zijn, precies zoals je bent."*

Persoonlijk verhaal: *"Toen ik voor het eerst hardop zei: 'Ik schaam me', voelde het alsof ik een zware last neerzette. Het was eng, maar ook bevrijdend. Alsof ik mezelf voor het eerst echt zag."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

5.6 Schaamte doorbreken: Van herkennen naar heling

Herkennen is de eerste stap. De volgende stappen zijn:

1. **Erkenning:** *"Dit is schaamte, en het hoort bij mijn trauma."*
2. **Normalisering:** *"Het is logisch dat ik me zo voel, gegeven wat ik heb meegemaakt."*
3. **Zelfcompassie:** *"Ik mag vriendelijk zijn voor mezelf, ook als ik me schaam."*
4. **Delen:** *"Ik hoef dit niet alleen te dragen."*

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat **zelfcompassie** en **sociale steun** de krachtigste tegengiften zijn tegen schaamte. Als je leert om jezelf te zien met mildheid, en als je durft om je verhaal te delen, neemt de greep van schaamte af.

5.7 Praktisch: Een stappenplan om schaamte te benoemen

1. **Stap 1: Herken het signaal**
 - Waar voel je schaamte in je lichaam? Wat zegt je innerlijke stem?
2. **Stap 2: Benoem het**
 - Zeg hardop of schrijf op: *"Ik voel me nu schaamte."*
3. **Stap 3: Normaliseer het**
 - Herinner jezelf eraan: *"Dit is een normale reactie op abnormale omstandigheden."*
4. **Stap 4: Deel het (als je kunt)**
 - Kies één persoon die je vertrouwt en deel een klein stukje.
5. **Stap 5: Wees zacht voor jezelf**
 - Wat heb je nu nodig? Rust? Een knuffel? Een wandeling?

Persoonlijk verhaal: *"Ik begon klein: ik deelde met mijn therapeut dat ik me schaamde voor mijn angst. Dat voelde als een eerste barst in de muur. Langzaam leerde ik dat schaamte niet mijn vijand was, maar een deel van mijn verhaal."*

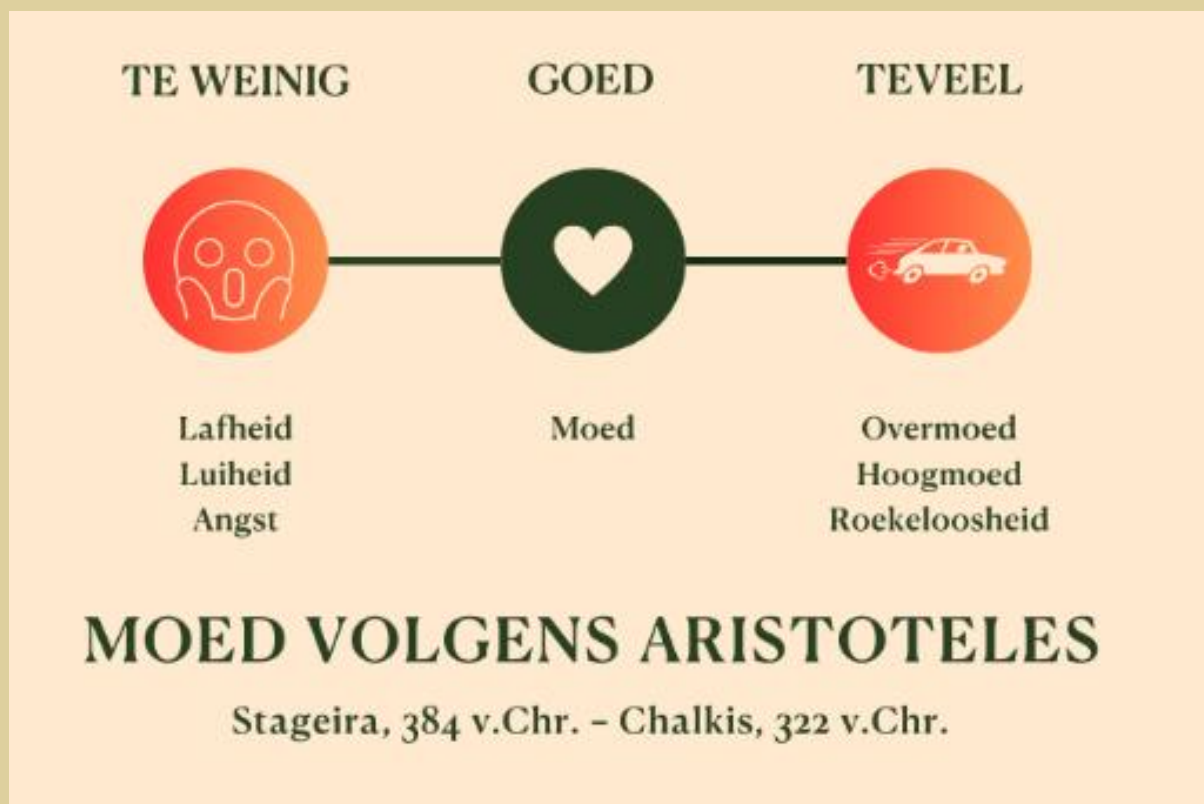
Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

5.8 Afsluiting: Je mag er zijn, met al je schaamte

Schaamte wil je doen geloven dat je niet waardig bent. Maar de waarheid is: **je bent hier, je vecht, en dat is moedig**. Herkennen en benoemen zijn de eerste stappen op een pad naar heling, een pad waar je niet alleen op hoeft te lopen.

Laatste boodschap: *"Schaamte is niet wie je bent. Het is een emotie, een herinnering, een overlevingsstrategie. En jij? Jij bent de moed die het durft te voelen. Dat is genoeg."*



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 6: Zelfcompassie als tegengif

6.1 Waarom zelfcompassie zo moeilijk is

Zelfcompassie klinkt eenvoudig: vriendelijk zijn voor jezelf, net zoals je zou zijn voor een goede vriend. Maar voor mensen met CPTSS voelt het vaak als een onmogelijke opgave. Waarom? Omdat trauma je hebt geleerd dat je **niet veilig bent**, niet in de wereld, en al helemaal niet bij jezelf. Je innerlijke criticus is hard, meedogenloos, en vaak het enige stemmetje dat je kent.

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat mensen met CPTSS vaak een **verstoord zelfbeeld** hebben, gekenmerkt door schaamte, zelfkritiek en een diepgeworteld gevoel van onwaardigheid. Zelfcompassie activeert hersengebieden die te maken hebben met **veiligheid en verbinding**, maar bij trauma zijn deze gebieden vaak onderactief. Het brein moet als het ware **opnieuw leren** dat zelfvriendelijkheid veilig is.

Persoonlijk verhaal: *"Toen mijn therapeut voorstelde om 'aardig voor mezelf te zijn', dacht ik: 'Dat kan ik niet. Ik verdien het niet.' Pas toen ik begreep dat zelfcompassie niet betekent dat ik 'perfect' moet zijn, maar dat ik mag bestaan met al mijn kwetsbaarheid, kon ik kleine stapjes zetten."*

6.2 Wat is zelfcompassie eigenlijk?

Zelfcompassie bestaat uit **drie kerncomponenten** (Kristin Neff):

1. **Zelfvriendelijkheid:** Je behandelt jezelf met mildheid, in plaats van met kritiek.
2. **Gemeenschappelijkheid:** Je erkent dat lijden en falen deel uitmaken van het mens-zijn, je bent niet alleen.
3. **Mindfulness:** Je observeert je pijn zonder erin mee te gaan of het te vermijden.

Wetenschappelijk: Zelfcompassie is **niet** hetzelfde als zelfliefde of hoog zelfbeeld. Het gaat niet om "ik ben geweldig", maar om: *"Ik ben een mens, ik doe mijn best, en ik mag er zijn, ook als ik worstel."* Onderzoek toont aan dat zelfcompassie **stress vermindert**, veerkracht vergroot, en helpt om schaamte te doorbreken.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

6.3 Zelfcompassie oefenen: Kleine stappen

Zelfcompassie is een **vaardigheid** die je kunt leren. Begin met kleine, haalbare oefeningen:

Oefening 1: De zelfcompassie-pauze

1. **Erkenning:** Leg je hand op je hart en zeg: *"Dit is een moeilijk moment."*
2. **Gemeenschappelijkheid:** *"Lijden hoort bij het leven. Ik ben niet alleen."*
3. **Zelfvriendelijkheid:** *"Mag ik vriendelijk zijn voor mezelf in dit moment?"*

Persoonlijk verhaal: *"De eerste keer dat ik deze oefening deed, voelde ik me ongemakkelijk. Maar langzaam leerde ik dat die ongemakkelijkheid niet betekende dat ik 'fout' was, het was gewoon nieuw. En nieuw mag eng zijn."*

Oefening 2: Schrijf een brief aan jezelf

Stel je voor dat je een brief schrijft aan een dierbare vriend die hetzelfde heeft meegemaakt als jij. Wat zou je tegen hem/haar zeggen? Schrijf die woorden nu aan **jezelf**.

Voorbeeld: *"Lieve [je naam], je hebt zoveel meegemaakt, en toch sta je elke dag op. Dat is moedig. Je mag rusten. Je mag fouten maken. Je mag hulp vragen. Je bent niet alleen."*

Wetenschappelijk: Dit soort oefeningen activeert het **parasympathische zenuwstelsel** (het "rust-en-verteer"-systeem), wat helpt om stress en schaamte te verminderen.

Oefening 3: Lichaamsvriendelijkheid

1. Leg je handen op een plek in je lichaam waar je spanning voelt (bijv. je buik, je schouders).
2. Adem langzaam in en uit, alsof je warmte en vriendelijkheid naar die plek stuurt.
3. Zeg zachtjes: *"Je mag er zijn. Je hoeft niet perfect te zijn."*

Persoonlijk verhaal: *"Ik vond het raar om 'aardig' tegen mijn lichaam te zijn — alsof ik loog. Maar langzaam merkte ik dat mijn lichaam ontspande. Alsof het voor het eerst in jaren mocht bestaan."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

6.4 Obstakels op het pad van zelfcompassie

Zelfcompassie oefenen is niet altijd makkelijk. Dit zijn veelvoorkomende obstakels en hoe je ze kunt overwinnen:

Obstakel	Wat helpt?
<i>"Ik verdien het niet."</i>	Herinner jezelf eraan: compassie is geen beloning, maar een basisrecht.
<i>"Het voelt nep."</i>	Begin klein. Zelfcompassie hoeft niet perfect te voelen om te werken.
<i>"Ik weet niet hoe."</i>	Gebruik voorbeeldzinnen (zie oefeningen hierboven).
<i>"Ik ben bang voor mijn emoties."</i>	Emoties zijn als golven: ze komen en gaan. Je hoeft ze niet te vrees.

Wetenschappelijk: Veel mensen met CPTSS ervaren **secundaire schaamte**: schaamte over het feit dat ze schaamte voelen. Dit kan zelfcompassie bemoeilijken. Het is belangrijk om te onthouden: **gevoelens zijn geen feiten**. Schaamte is een emotie, niet een oordeel over wie je bent.

6.5 Zelfcompassie in de praktijk: Dagelijkse tips

- **Begin je dag met een vriendelijke gedachte:** *"Vandaag mag ik mezelf zijn, met al mijn imperfecties."*
- **Gebruik 'compassie-anchors':** Kies een voorwerp (bijv. een steen, een armband) dat je eraan herinnert om vriendelijk voor jezelf te zijn.
- **Vier kleine overwinningen:** Heb je vandaag je bed uit gekomen? Dat is een prestatie. Heb je een glimlach teruggegeven? Dat is moed.
- **Grenzen stellen is zelfcompassie:** *"Nee" zeggen tegen anderen is soms "ja" zeggen tegen jezelf.*

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat zelfcompassie betekende dat ik 'positief' moest zijn. Maar het gaat niet om positiviteit, het gaat om **echtheid**. Om durven zien wat er is, en toch voor mezelf te kiezen."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

6.6 Zelfcompassie en relaties

Zelfcompassie heeft niet alleen invloed op hoe je met jezelf omgaat, maar ook op hoe je **relaties** ervaart. Als je leert om vriendelijker voor jezelf te zijn:

- **Vraag je makkelijker om hulp** (omdat je denkt: *"Ik mag behoeftes hebben."*).
- **Trek je minder aan** (omdat je weet dat afwijzing niet betekent dat je "fout" bent).
- **Ervaar je meer verbinding** (omdat je durft te laten zien wie je echt bent).

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat zelfcompassie **relatietevredenheid** vergroot. Als je jezelf acceptabel vindt, hoef je niet constant bevestiging van anderen te zoeken wat relaties lichter en dieper maakt.

6.7 Zelfcompassie als pad naar heling

Zelfcompassie is geen quick fix. Het is een **pad** soms moeilijk, soms ongemakkelijk, maar altijd waardig. Het gaat niet om "genezen" van schaamte, maar om **leren leven met de kwetsbaarheid** die bij het mens-zijn hoort.

Laatste boodschap: *"Je hoeft niet perfect te zijn om waardig te zijn. Je hoeft niet 'klaar' te zijn met je trauma om liefde te verdienen. Je mag hier zijn, precies zoals je bent met al je schaamte, je angst, en je moed. Dat is zelfcompassie. En dat is je geboorterecht."*

**Leerervaring:
Zelfcompassie
ontwikkelen in plaats
van schaamte en
schuldgevoelens**



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 7: Therapie en ondersteuning – Een veilige weg naar heling

7.1 Waarom hulp zoeken zo moeilijk is

Voor mensen met CPTSS kan het vragen om hulp voelen als een onoverkomelijke drempel. Schaamte fluistert: *"Je bent te beschadigd om geholpen te worden", "Je verdient het niet", of "Niemand kan je begrijpen."* Bovendien kan het vertrouwen in anderen, laat staan in hulpverleners, diep beschadigd zijn door eerdere ervaringen van verraad of misbruik.

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat **vermijdingsgedrag** en **wantrouwen** veelvoorkomende obstakels zijn bij het zoeken naar hulp. Mensen met CPTSS hebben vaak **negatieve verwachtingen** over therapie, gebaseerd op eerdere ervaringen met machteloosheid of afwijzing. Toch is juist **veilige, traumagerichte ondersteuning** een van de meest effectieve manieren om de greep van schaamte en trauma te doorbreken.

Persoonlijk verhaal: *"Ik belde vijf keer af voordat ik daadwerkelijk naar mijn eerste afspraak ging. Elke keer dacht ik: 'Ze zullen zien hoe kapot ik ben.' Maar toen ik eindelijk ging, was het niet eng, het was een opluchting. Alsof ik voor het eerst in jaren mocht bestaan."*

7.2 Welke therapievormen helpen bij CPTSS en schaamte?

Niet elke therapie is geschikt voor CPTSS. Het is belangrijk om een **trauma-informeerde benadering** te kiezen, waarbij de therapeut begrijpt hoe trauma het brein, lichaam en zelfbeeld beïnvloedt. Onderstaande therapievormen zijn **wetenschappelijk onderbouwd** en effectief gebleken:

1. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- **Wat is het?** EMDR helpt om **herbelevingen** (flashbacks) en emotionele pijn te verminderen door het brein te helpen de traumatische herinneringen te verwerken.
- **Hoe werkt het?** Je volgt de vingers van de therapeut met je ogen, terwijl je aan het trauma denkt. Dit stimuleert de hersenen om de herinnering op een veilige manier te integreren.
- **Wetenschappelijk:** EMDR is een van de meest effectieve behandelingen voor PTSS en CPTSS. Het vermindert niet alleen angst, maar ook **schuld- en schaamtegevoelens**.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Persoonlijk verhaal: "EMDR voelde in het begin eng alsof ik mijn trauma opnieuw beleefde. Maar na een paar sessies merkte ik dat de herinneringen minder scherp waren. Alsof ze niet meer mij definieerden."

2. Trauma-gerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT)

- **Wat is het?** Deze therapie combineert **cognitieve technieken** (gedachten uitdagen) met **blootstelling** (veilig confronteren met traumatische herinneringen).
- **Hoe werkt het?** Je leert om **negatieve overtuigingen** (bijv. "Ik ben slecht") te herkennen en te vervangen door realistischere gedachten (bijv. "Ik heb gedaan wat ik kon om te overleven").
- **Wetenschappelijk:** TF-CBT is effectief in het verminderen van **schuld, schaamte en vermijdingsgedrag** bij CPTSS.

3. Somatische ervaring (SE) en lichaamsgerichte therapie

- **Wat is het?** Trauma leeft niet alleen in je hoofd, maar ook in je **lichaam**. Somatische ervaring helpt om **lichamelijke spanning** (bijv. verkramping, bevrozing) los te laten.
- **Hoe werkt het?** Je leert om **lichaamssignalen** te herkennen en veilig te "ontladen", bijvoorbeeld door trillen, ademen of beweging.
- **Wetenschappelijk:** Lichaamsgerichte therapie is vooral nuttig voor mensen die **dissociëren** of moeite hebben met praten over hun trauma.

Persoonlijk verhaal: "Ik wist niet eens dat ik mijn lichaam 'verlaten' had, tot mijn therapeut me leerde om weer te voelen. Het was eng, maar ook bevrijdend, alsof ik eindelijk thuis kwam in mezelf."

4. Mentalization-Based Therapy (MBT)

- **Wat is het?** MBT helpt om je **eigen gedachten en gevoelens** beter te begrijpen, en die van anderen. Dit is vooral nuttig als je moeite hebt met **vertrouwen of relaties**.
- **Hoe werkt het?** Je leert om je emoties te **observeren** in plaats van erin mee te gaan, en om te zien hoe je gedrag anderen beïnvloedt.
- **Wetenschappelijk:** MBT is effectief voor mensen met **hechtingsproblemen** en **chronische schaamte**.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

5. Groepstherapie en lotgenotencontact

- **Wat is het?** Praten met anderen die soortgelijke ervaringen hebben, in een **veilige omgeving**.
- **Hoe werkt het?** Schaamte gedijt in **isolatie**. Door je verhaal te delen met lotgenoten, ervaar je dat je **niet alleen** bent.
- **Wetenschappelijk:** Groepstherapie vermindert **sociale isolatie** en versterkt het gevoel van **verbondenheid**, wat essentieel is voor herstel.

Persoonlijk verhaal: *"Ik was doodsbang voor groepstherapie. Maar toen ik hoorde dat anderen dezelfde gedachten hadden als ik, voelde ik me voor het eerst normaal. Alsof ik eindelijk mocht ademen."*

7.3 Wat als therapie eng voelt?

Het is normaal om **angst** te voelen bij het beginnen van therapie. Hier zijn enkele tips om het minder overweldigend te maken:

- **Begin klein:** Maak een lijstje met vragen voor je eerste afspraak. Bijvoorbeeld: *"Hoe ga jij om met schaamte bij cliënten?"*
- **Kies een therapeut die bij je past:** Je mag **shoppen** voor een therapeut. Het is oké om iemand te proberen en te besluiten dat het niet klikt.
- **Stel duidelijke doelen:** Wat wil je bereiken? Bijvoorbeeld: *"Ik wil leren om minder hard voor mezelf te zijn."*
- **Geef jezelf tijd:** Herstel is geen race. Het is oké als je soms een stap terug doet.

Wetenschappelijk: Een **veilige therapeutische relatie** is de belangrijkste voorspeller van succes in therapie. Het is normaal om in het begin **wantrouwen** te voelen, dat hoort bij het proces.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

7.4 Ondersteuning buiten therapie

Therapie is niet de enige weg naar heling. Ook **zelfhulp**, **lichaamswerk**, en **sociale steun** kunnen een verschil maken:

1. Boeken en werkboeken

- *"Het lichaam houdt de rekening"* (Bessel van der Kolk) – over trauma en het lichaam.
- *"Zelfcompassie"* (Kristin Neff) – met oefeningen om vriendelijker voor jezelf te zijn.
- *"De moed om imperfect te zijn"* (Brené Brown) – over kwetsbaarheid en schaamte.

2. Lichaamsgerichte oefeningen

- **Yoga:** Helpt om weer in contact te komen met je lichaam.
- **Ademhalingsoefeningen:** Bijvoorbeeld de **4-7-8-ademhaling** (4 seconden in, 7 seconden vasthouden, 8 seconden uit).
- **Dans of beweging:** Om spanning los te laten.

3. Online communities

- **Forums** zoals *Psychotraumanet* of *Trauma en Verwerking* (Nederlandstalig).
- **Social media-groepen** voor mensen met CPTSS (bijv. op Facebook).

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat ik 'te veel' was voor anderen. Maar toen ik een online groep vond, merkte ik dat mijn ervaringen herkenbaar waren. Dat gaf me hoop."*

7.5 Wanneer is medicatie een optie?

Soms kan **medicatie** ondersteunend werken, vooral als je last hebt van:

- **Depressie of angstklachten.**
- **Slaapproblemen of nachtmerries.**
- **Extreme prikkelbaarheid** (hyperarousal).

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Wetenschappelijk: Medicatie zoals **SSRI's** (bijv. sertraline) kan helpen om symptomen te verminderen, zodat je beter kunt deelnemen aan therapie. Het is **geen quick fix**, maar kan wel een **hulpmiddel** zijn richtlijnendatabase.nl.

Belangrijk: Medicatie werkt het beste in combinatie met **therapie**. Overleg altijd met een **psychiater** of huisarts.

7.6 Hoe weet je of een therapeut bij je past?

Een goede therapeut:

Luistert zonder oordeel en geeft je het gevoel dat je **veilig** bent.

Begrijpt trauma en weet hoe schaamte werkt.

Gaat niet te snel — je mag tempo bepalen.

Moedigt je aan, maar dwingt je niet.

Rode vlaggen:

De therapeut minimaliseert je ervaringen ("*Dat valt wel mee*").

Je voelt je **schuldiger** of **kleiner** na een sessie.

De therapeut heeft **geen ervaring** met CPTSS.

Persoonlijk verhaal: "*Mijn eerste therapeut zei: 'Je moet gewoon positief denken.' Dat voelde als een mes in mijn hart. Pas bij mijn derde therapeut voelde ik me echt gehoord. Dat maakte alle verschil.*"

7.7 Het belang van geduld en zelfcompassie

Herstel van CPTSS is geen rechte lijn. Er zullen **goede dagen** en **slechte dagen** zijn. Dat is normaal. Elke stap, hoe klein ook, is een overwinning.

Laatste boodschap: "*Therapie is niet 'falen', het is moedig. Het is niet 'zwak', het is sterk. En het is niet 'voor altijd'. het is een pad, stap voor stap. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar te durven beginnen. En dat heb je al gedaan, door hier te zijn.*"

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 8: Verbinden met anderen – De kracht van erkenning en gemeenschap

8.1 Waarom verbinden zo moeilijk is

Voor mensen met CPTSS kan **verbinden met anderen** voelen als een onmogelijke opgave. Schaamte fluistert: *"Als ze weten wie je echt bent, zullen ze je afwijzen."* Trauma heeft je geleerd dat **vertrouwen gevaarlijk** is, en dat je **alleen veilig** bent als je jezelf afsluit. Maar juist verbinding is een van de krachtigste tegengiften tegen schaamte en isolatie.

Wetenschappelijk: Onderzoek toont aan dat **sociale steun** een cruciale rol speelt in het herstel van trauma. Mensen met CPTSS hebben vaak **moeite met hechting en vertrouwen**, wat relaties ingewikkeld maakt. Toch is juist **erkenning door anderen** een sleutel om de greep van schaamte te doorbreken. Het brein heeft **veilige verbindingen** nodig om te leren dat de wereld niet alleen maar bedreigend is.

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat ik 'te veel' was voor anderen. Dat ik te ingewikkeld, te beschadigd was om echt gezien te worden. Maar toen ik voor het eerst mijn verhaal deelde met iemand die me niet oordeelde, voelde het alsof ik voor het eerst in jaren kon ademen. Alsof ik niet langer alleen hoefde te vechten."*

8.2 De vicieuze cirkel van isolatie

Isolatie is een **valkuil** bij CPTSS. Het ziet er vaak zo uit:

1. **Schaamte** maakt dat je jezelf afsluit.
2. **Isolatie** versterkt het gevoel dat je **alleen** bent.
3. **Eenzaamheid** voedt de schaamte, en de cirkel begint opnieuw.

Wetenschappelijk: Isolatie activeert hetzelfde **stresssysteem** in de hersenen als fysieke pijn. Het versterkt **angst, depressie** en **traumasymptomen**. Maar het goede nieuws? **Kleine stappen** naar verbinding kunnen deze cirkel doorbreken.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

8.3 Hoe begin je met verbinden?

Verbinden hoeft niet groot of overweldigend te zijn. Begin met **kleine, veilige** stapjes:

1. Deel een klein stukje van jezelf

- Begin met iets **kleins**: *"Ik voel me soms eenzaam"* of *"Ik heb een moeilijke tijd achter de rug."*
- Kies iemand die **veilig** voelt: een vriend, familielid, of lotgenoot.

Persoonlijk verhaal: *"Ik begon met een simpel berichtje aan een vriendin: 'Ik worstel een beetje. Mag ik je bellen?' Dat was eng, maar ze reageerde met: 'Ik ben er voor je.' Dat was alles wat ik nodig had."*

2. Zoek lotgenoten

- **Online groepen:** Bijvoorbeeld op Facebook ("*CPTSS Nederland*") of forums zoals *Psychotraumanet*.
- **Lokale steungroepen:** Veel GGZ-instellingen bieden groepen voor mensen met trauma-ervaringen.
- **Therapiegroepen:** Veel therapeuten bieden **trauma-gerichte groepen** aan.

Wetenschappelijk: Lotgenotencontact vermindert **schuld- en schaamtegevoelens**, omdat je ervaart dat je **niet alleen** bent. Het doorbreekt het gevoel van **isolatie** en geeft hoop.

3. Leer om hulp te vragen

Hulp vragen is **moedig**, niet zwak. Begin met kleine verzoeken:

- *"Kun je me helpen met...?"*
- *"Ik voel me niet zo goed. Mag ik even bij je uithuilen?"*
- *"Kun je me eraan herinneren dat ik niet alleen ben?"*

Persoonlijk verhaal: *"Ik schaamde me altijd om hulp te vragen. Alsof ik 'zwak' was. Maar toen ik voor het eerst zei: 'Ik red het even niet alleen', merkte ik dat mensen **graag** wilden helpen. Dat was een eyeopener."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

8.4 Omgaan met angst voor afwijzing

De angst om afgewezen te worden is **reëel** bij CPTSS. Maar onthoud:

- **Niet iedereen zal je begrijpen** — en dat is oké. Het gaat erom dat je **één persoon** vindt die wel luistert.
- **Afwijzing zegt meer over de ander dan over jou**. Soms hebben mensen gewoon niet de capaciteit om er voor je te zijn.
- **Je mag testen**. Het is normaal om voorzichtig te zijn. Geef jezelf toestemming om **langzaam** te vertrouwen.

Wetenschappelijk: Mensen met CPTSS hebben vaak een **overactief alarmcentrum** in de hersenen (de amygdala), wat maakt dat ze **sneller bedreigingen** waarnemen — ook als die er niet zijn. Dit is een **overlevingsmechanisme**, maar het kan relaties bemoeilijken. Gelukkig kan het brein **herleren** dat niet elke interactie gevaarlijk is.

8.5 Verbinden in relaties: Tips voor partners, familie en vrienden

Als je **naasten** hebt die je willen steunen, maar niet weten hoe, kun je hen deze tips geven:

- **Luister zonder oordeel:** *"Ik hoef geen oplossingen; ik wil alleen dat je me hoort."*
- **Vraag niet naar details** tenzij ik ze zelf deel.
- **Wees geduldig:** Herstel gaat met **hobbelige stappen**.
- **Blijf gewoon in contact:** Een berichtje als *"Ik denk aan je"* kan al een wereld van verschil maken.

Persoonlijk verhaal: *"Mijn partner snapte niet waarom ik soms 'weg' was. Tot ik uitlegde dat mijn brein dan in 'overlevingsmodus' staat. Dat hij gewoon bij me mocht zitten, zonder iets te hoeven zeggen, hielp ons allebei."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

8.6 Verbinden met jezelf: De basis van alle relaties

Voordat je echt kunt verbinden met anderen, is het belangrijk om **verbonden te zijn met jezelf**. Dat betekent:

- **Leren luisteren** naar je lichaam en emoties.
- **Grenzen stellen**: *"Ik mag 'nee' zeggen zonder me schuldig te voelen."*
- **Zelfcompassie**: *"Ik mag er zijn, met al mijn imperfecties."*

Oefening: De 'veilige plek'-meditatie

1. Sluit je ogen en stel je een plek voor waar je je **veilig** voelt (bijv. een bos, een strand, een kamertje).
2. Voel hoe het is om daar **helemaal jezelf** te zijn.
3. Adem diep in en zeg tegen jezelf: *"Ik ben hier. Ik ben veilig. Ik mag zijn."*

Wetenschappelijk: Deze oefening activeert het **parasympathische zenuwstelsel**, wat helpt om stress en schaamte te verminderen. Het leert je brein dat **veiligheid mogelijk** is.

8.7 De kracht van gemeenschap

Een van de mooiste dingen van verbinden is dat het je **erkenning** geeft. Als je je verhaal deelt en iemand zegt: *"Ik herken dat"*, voel je je **minder alleen**. Dat is de kracht van gemeenschap.

Persoonlijk verhaal: *"Toen ik voor het eerst in een groep zat met andere mensen met CPTSS, voelde ik me **thuis**. Niet omdat ons trauma hetzelfde was, maar omdat we elkaars pijn **kenden**. Dat was het begin van mijn herstel."*

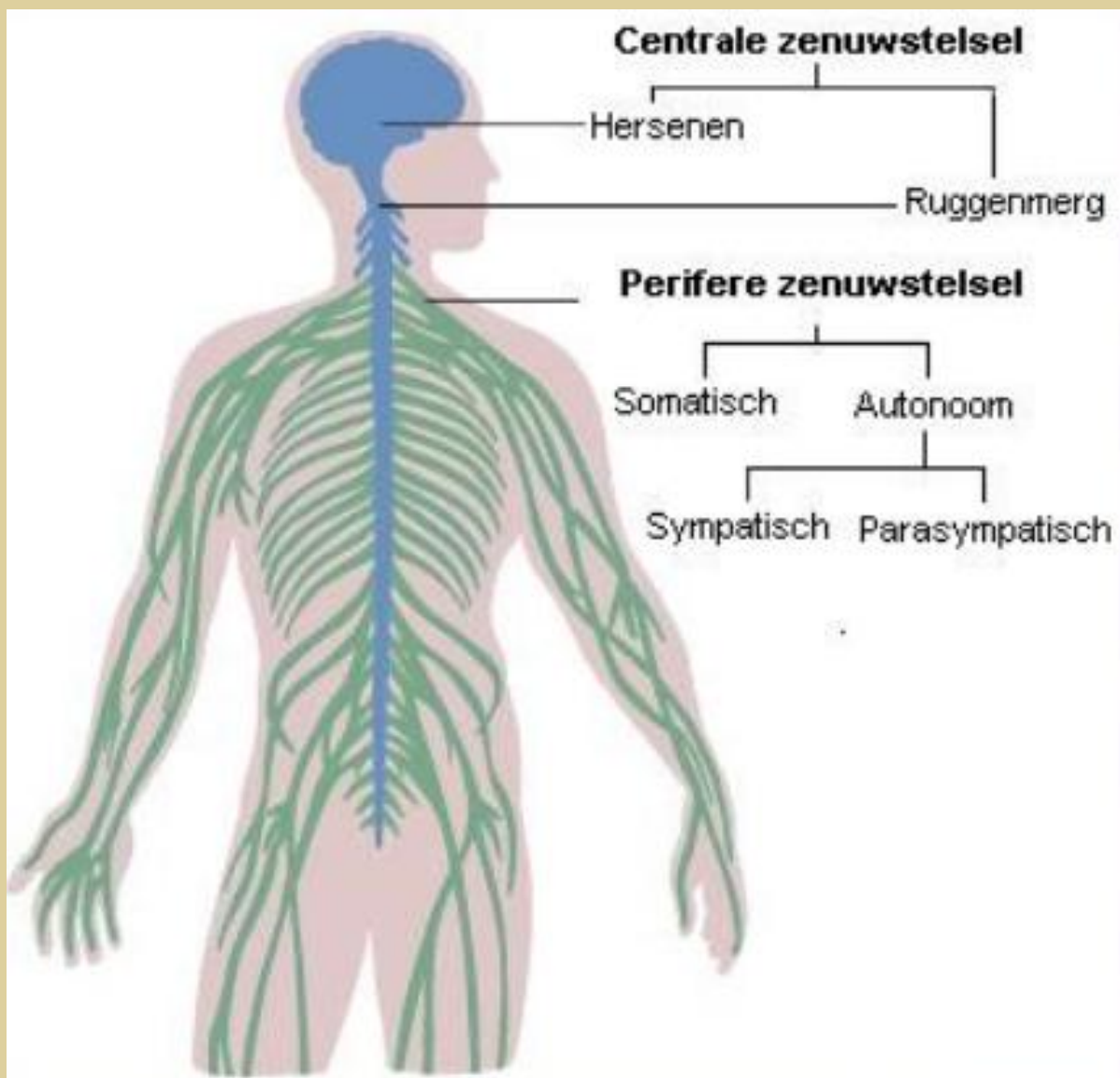
8.8 Afsluiting: Je mag er zijn, precies zoals je bent

Verbinden is niet makkelijk. Het vraagt **moed**, **geduld** en **zelfcompassie**. Maar onthoud: je hoeft niet **perfect** te zijn om waardig te zijn. Je hoeft niet **genezen** te zijn om liefde te verdienen. Je mag er zijn, **precies zoals je bent** — met al je kwetsbaarheid, je angst, en je moed.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Laatste boodschap: "Trauma heeft je geleerd dat verbinden gevaarlijk is. Maar herstel leert je dat het ook **helend** kan zijn. Durf te beginnen, klein en voorzichtig. Want elke stap naar verbinding is een stap weg van schaamte — en een stap naar **thuis**."



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Hoofdstuk 9: Herstel en hoop – Een nieuw verhaal schrijven

9.1 Herstel is geen rechte lijn

Herstel van CPTSS is geen bestemming, maar een **reis**. Een reis met **hobbelige paden**, terugvallen, en onverwachte doorbraken. Soms voelt het alsof je twee stappen vooruit zet en één stap terug. Dat is normaal. Trauma heeft je brein en lichaam gevormd, en het kost tijd om nieuwe patronen te leren.

Wetenschappelijk: Herstel is een **proces van neuroplasticiteit**: je brein leert nieuwe manieren om met stress, emoties en relaties om te gaan. Dit gaat niet van de ene op de andere dag. Onderzoek toont aan dat **kleine, consistente stappen**, zoals zelfcompassie, therapie en veilige verbindingen, geleidelijk aan het brein en het zenuwstelsel her-programmeren.

Persoonlijk verhaal: *"Ik dacht altijd dat herstel betekende dat ik 'genezen' moest zijn. Dat ik nooit meer bang, boos of verdrietig mocht zijn. Maar nu weet ik: herstel is niet het ontbreken van pijn, maar het leren om ermee te leven. Het is niet 'klaar zijn', maar 'verder kunnen'."*

9.2 Wat betekent herstel eigenlijk?

Herstel ziet er voor iedereen anders uit. Voor de één betekent het dat de **flashbacks** minder worden. Voor de ander dat ze eindelijk **rust** in hun lichaam voelen. Voor weer een ander dat ze **vertrouwen** durven hebben in anderen. Er is geen "goede" of "foute" manier om te herstellen. Het gaat erom dat **jij** leert leven op een manier die voor jou werkt.

Mogelijke tekenen van herstel:

- Je kunt **emoties voelen** zonder overweldigd te raken.
- Je durft **grenzen te stellen** en voor jezelf op te komen.
- Je kunt **genieten** van kleine momenten, zonder schuldgevoel.
- Je voelt je **minder alleen**, ook als je alleen bent.
- Je kunt **praten over je trauma** zonder je te schamen.

Persoonlijk verhaal: *"Voor mij was herstel niet dat ik nooit meer bang was. Het was dat ik kon zeggen: 'Ik ben bang, en dat is oké.' Dat ik mezelf mocht troosten, in plaats van mezelf te straffen."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

9.3 Hoop: Het tegengif voor schaamte

Schaamte wil je doen geloven dat je **altijd** zo zult voelen. Dat je **nooit** veilig zult zijn. Dat je **niet waardig** bent. Maar hoop is het licht dat door die duisternis schijnt. Hoop is niet het ontkennen van pijn, maar het **geloven** dat er meer is dan pijn.

Wetenschappelijk: Hopvol denken activeert hersengebieden die te maken hebben met **motivatie** en **veerkracht**. Het helpt om **stress** te verminderen en **herstel** te versnellen. Hoop is geen passiviteit (“het komt wel goed”), maar een **actieve keuze**: *“Ik geloof dat veranderen mogelijk is, en ik durf stappen te zetten.”*.

Oefening: De “hoop-kist”

1. Pak een doos of map en verzamel dingen die je **hoop** geven:
 - Een brief aan jezelf met dingen waar je trots op bent.
 - Foto's van mensen of plekken die je veilig laten voelen.
 - Citaten of gedichten die je raken.
 - Een lijstje met **kleine overwinningen** (bijv. “Vandaag heb ik mijn verhaal gedeeld”).
2. Open de kist als je je **moedeloos** voelt. Herinner jezelf eraan: *dit* is ook waar.

9.4 Een nieuw verhaal schrijven

Trauma heeft je een **verhaal** gegeven: *“Ik ben kapot. Ik ben niet veilig. Ik verdien geen liefde.”* Maar jij mag dat verhaal **herzien**. Jij mag kiezen welke woorden je gebruikt om over jezelf te praten. Jij mag beslissen hoe je verder wilt.

Hoe schrijf je een nieuw verhaal?

- **Erken het verleden:** *“Dit is gebeurd, en het heeft me gevormd.”*
- **Zie je kracht:** *“Maar ik heb ook overleefd. Ik heb veerkracht getoond.”*
- **Kies je toekomst:** *“En nu mag ik kiezen wie ik wil zijn.”*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Persoonlijk verhaal: *"Ik schreef een brief aan mijn jongere ik. Ik vertelde haar dat ze niet slecht was, dat ze had gedaan wat ze kon om te overleven. Dat was het begin van mijn nieuwe verhaal: niet als slachtoffer, maar als overlever en als iemand die durft te hopen."*

9.5 Omgaan met terugval

Terugval hoort bij herstel. Het betekent niet dat je "faalt". Het betekent dat je **mens** bent. Een terugval is een kans om te leren, om **zacht** te zijn voor jezelf, en om te zien hoe ver je al gekomen bent.

Wat helpt bij een terugval?

- **Wees mild:** Praat tegen jezelf alsof je tegen een vriend praat.
- **Herinner jezelf eraan:** *"Dit is een moment, niet mijn hele leven."*
- **Doe iets kleins:** Een wandeling, een kop thee, een telefoontje naar iemand die je vertrouwt.
- **Vraag om hulp:** Je hoeft het niet alleen te doen.

Wetenschappelijk: Terugval is een **normaal onderdeel** van herstel. Het brein heeft tijd nodig om nieuwe patronen aan te leren. Elke keer dat je **opstaat** na een terugval, versterk je je **veerkracht**.

9.6 Vier je overwinningen

Herstel gaat vaak over de **kleine dingen**:

- Je bed uit komen op een moeilijke dag.
- Een grens stellen, ook al voelt het eng.
- Je verhaal delen met één persoon.
- Zelfcompassie tonen, ook al is het maar voor vijf minuten.

Oefening: De "overwinningslijst" Schrijf elke avond **één kleine overwinning** op. Bijvoorbeeld:

- *"Vandaag heb ik mijn gevoelens erkend."*
- *"Vandaag heb ik 'nee' gezegd."*
- *"Vandaag heb ik mezelf getroost."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Persoonlijk verhaal: "Ik dacht altijd dat herstel over 'grote' dingen ging. Maar nu zie ik dat de kleine momenten, zoals durven huilen, of een dag zonder zelfkritiek, de echte overwinningen zijn."

9.7 Verbinden met de toekomst

Herstel is niet alleen kijken naar het verleden, maar ook **dromen over de toekomst**. Wat zou je willen als je niet langer gevangen zat in schaamte? Hoe zou je leven eruitzien als je jezelf **veilig** voelde?

Vragen om over na te denken:

- Wat zou je **durven** als je niet bang was?
- Hoe zou je **relaties** eruitzien als je jezelf waardig voelde?
- Wat zou je **doen** als je lichaam een veilige plek was?

Persoonlijk verhaal: "Ik durfde jarenlang niet te dromen. Maar toen ik voor het eerst toeliet dat ik **hoop** mocht hebben, begon ik kleine dingen te verlangen: een tuin, een huisdier, een baan die bij me paste. Die dromen werden mijn kompas."

9.8 Een brief aan jezelf: Van overlever naar levenskunstenaar

Schrijf een brief aan jezelf, vanuit het perspectief van iemand die **hoop** heeft. Wat zou je tegen jezelf willen zeggen over de reis die je hebt afgelegd, en de toekomst die voor je ligt?

Voorbeeld: "Lieve [je naam], Je hebt zoveel meegemaakt. Je hebt overleefd op manieren die je soms niet eens begrijpt. Maar hier ben je. Je leert om te **voelen**, om te **vertrouwen**, om te **dromen**. Dat is moedig. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar **te zijn**, met al je littekens, je angsten, en je hoop. En weet dit: je bent niet alleen. Je was het nooit. En je zult het nooit zijn. Met liefde, [Je naam]"

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

9.9 Afsluiting: Je bent meer dan je trauma

Je trauma is een deel van je verhaal, maar het is **niet heel je verhaal**. Je bent ook de moed die je hebt getoond. De stappen die je hebt gezet. De hoop die je durft te koesteren. Je bent de liefde die je hebt gegeven, de veerkracht die je hebt laten zien, en de toekomst die je durft te dromen.



Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Nawoord

Dit boek ging over **CPTSS** en **schaamte**, maar eigenlijk ging het over **jou**. Over je **moed**, je **kwetsbaarheid**, en je **vermogen om te overleven**. Het ging over de momenten dat je dacht dat je het niet zou redden, en toch **doorzette**. Over de keren dat je jezelf **zag**, echt zag, en toch besloot om **verder te gaan**.

Wat nu?

Herstel is geen bestemming, het is een **pad**. Een pad met **hobbelige stenen**, maar ook met **momenten van licht**. Misschien voel je je nu **hoopvoller**. Misschien voel je je **moe**. Misschien voel je je **alles tegelijk**. Dat is oké. Elke emotie mag er zijn.

Hier zijn een paar dingen om mee te nemen:

1. **Je bent niet alleen**. Schaamte wil je doen geloven dat je de enige bent die zo voelt. Maar je bent het niet. Er zijn **miljoenen mensen** die begrijpen wat je doormaakt. Je mag **hulp vragen**. Je mag **delen**. Je mag **gezien worden**.
2. **Kleine stappen tellen**. Herstel gaat niet over **grote sprongen**. Het gaat over het **opstaan** als je valt. Over het **durven voelen**, zelfs als het pijn doet. Over het **kiezen** om vriendelijk voor jezelf te zijn, ook al voelt het onwennig.
3. **Je verhaal is niet af**. Trauma heeft je een verhaal gegeven maar jij mag **kiezen** hoe dat verhaal verdergaat. Je mag **nieuwe hoofdstukken** schrijven. Je mag **dromen, falen, proberen**, en **groeï**. Je mag **leven**, niet als een slachtoffer, maar als iemand die **durft te bestaan**.

Een laatste oefening: Brief aan jezelf

Pak een pen en papier, en schrijf een brief aan jezelf. Begin met: *“Lieve [je naam], hier ben ik. Dit is waar ik vandaan kom. Dit is wie ik ben. En dit is wat ik hoop voor de toekomst.”*

Schrijf zonder te oordelen. Schrijf alsof je tegen iemand schrijft die je **diep liefhebt**, want dat ben jij.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Een woord van dank

Dank je wel dat je dit boek hebt gelezen. Dank je wel voor je **moed**. Dank je wel voor elke traan, elke glimlach, elke stap die je hebt gezet. Je hebt misschien niet altijd het gevoel dat je **sterk** bent, maar je **bent** het. Je bent hier. En dat is **genoeg**.

Tot slot: Je mag er zijn

Dit is geen afscheid. Het is een **uitnodiging** om verder te gaan, op jouw tempo, op jouw manier. Of je nu **therapie** zoekt, een **lotgenotengroep** vindt, of gewoon **elke dag een klein stukje** voor jezelf kiest: je mag **trots** zijn op jezelf.

En onthoud:

- Je bent **meer** dan je trauma.
- Je bent **waardig**, precies zoals je bent.
- Je mag **hoop** hebben.
- Je mag **leven**.

Dus ga verder. Schrijf je **eigen verhaal**. En weet dit: waar je ook bent, wat je ook voelt, je mag er zijn. **Precies zoals je bent**.

P.S. Als je dit boek waardevol vond, deel het dan met iemand die het ook nodig heeft. Je weet nooit wie je **hoop** geeft door je verhaal te delen. Je bent niet alleen en jij kunt ervoor zorgen dat een ander dat ook weet.

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

Bronnenlijst

Wetenschappelijke artikelen en onderzoeken

1. **Budden, A. (2009).** *"The Role of Shame in Post-Traumatic Stress Disorder: A Social-Psychological Perspective."* Social Science & Medicine, 69(7), 1050-1057.
 - Onderzoekt de rol van schaamte bij PTSS en CPTSS, en hoe schaamte sociale interacties en herstel beïnvloedt.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 3, 4, 6.
2. **Van der Kolk, B. (2014).** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* Viking.
 - Een baanbrekend boek over hoe trauma het lichaam en de hersenen beïnvloedt, en hoe lichaamsgerichte therapieën kunnen helpen bij herstel.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 3, 7, 9.
3. **Neff, K. (2011).** *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* William Morrow.
 - Onderzoekt de rol van zelfcompassie bij emotioneel herstel en hoe het schaamte en zelfkritiek kan verminderen.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 6, 9.
4. **Herman, J. (1992).** *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror.* Basic Books.
 - Een klassieker over trauma, herstel, en de rol van erkenning en verbinding in het helingsproces.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 1, 8.
5. **Brown, B. (2012).** *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead.* Gotham Books.
 - Onderzoekt de kracht van kwetsbaarheid en hoe schaamte ons leven beïnvloedt.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 4, 8.
6. **Psychotraumanet (2020-2025).** *"De gevolgen van psychotraumatische ervaringen: meer dan PTSS alleen?"*
 - Bespreekt de symptomen van CPTSS, waaronder schaamte, schuld, en emotieregulatieproblemen.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
7. **NICE (National Institute for Health and Care Excellence, 2018).** *"Post-traumatic stress disorder: management."*

Omgaan met schaamte en CPTSS

Het onzichtbare gewicht

- Richtlijnen voor de behandeling van PTSS en CPTSS, inclusief therapieën zoals EMDR en TF-CBT.
- Geciteerd in: Hoofdstuk 7, 9.
- 8. **Traumanet (2025).** *"PTSS symptomen uitgelegd."*
 - Beschrijft de symptomen van PTSS en CPTSS, waaronder schaamte, schuld, en lichamelijke uitingen.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 2, 3, 5.
- 9. **EMDR Congres (2026).** *"PTSS behandeling bij dissociatieve stoornissen: Seksualiteit, lichamelijke reacties en de therapeutische relatie."*
 - Bespreekt de rol van dissociatie, schaamte, en lichaamsgerichte benaderingen bij de behandeling van trauma.
 - Geciteerd in: Hoofdstuk 3, 7, 9.

Boeken voor verdere verdieping

- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.*
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.*
- Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror.*
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead.*
- Levi, P. (1986). *The Drowned and the Saved.* (Over de psychologische gevolgen van trauma en schaamte.)

Noot: Deze bronnenlijst is bedoeld als uitgangspunt voor verdere verdieping. Raadpleeg altijd een professional voor persoonlijk advies of behandeling.