

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje 1^e kwartaal 2026

Lieve lezer,

Welkom.

Wat fijn dat je hier bent, dat je dit leest, dat je even stilhoudt bij deze woorden.

Deze nieuwsbrief opent het eerste kwartaal van 2026. Een nieuw jaar, nieuwe maanden, en tegelijk ook gewoon een voortzetting van alles wat al zo lang met je meeloopt. Trauma houdt zich zelden aan jaartallen of frisse starts. Het gaat niet vanzelf over omdat de kalender omslaat. En juist daarom wil ik je hier welkom heten, niet met haast of verwachtingen, maar met aandacht.

Deze nieuwsbrief is bedoeld voor mensen die leven met trauma, PTSS of CPTSS. Voor mensen die soms al zoveel hebben moeten dragen dat zelfs woorden zwaar kunnen voelen. Voor naasten, professionals, lotgenoten, twijfelaars, zoekers. Voor wie zich herkent en voor wie nog niet precies weet waarom iets zo schuurt vanbinnen.

Trauma gaat vaak over wat er ooit te veel was, te snel, te alleen. Herstel gaat zelden over grote sprongen. Het zit in kleine verschuivingen. In erkenning. In taal vinden voor wat zo lang woordloos bleef. In merken dat je niet gek bent, niet zwak, niet kapot. Dat je zenuwstelsel ooit heeft gedaan wat het moest doen om jou te beschermen.

Deze nieuwsbrief wil geen snelle oplossingen bieden. Geen stappenplan dat belooft dat alles over drie weken lichter is. Wat je hier wel zult vinden, is verdieping, herkenning, soms confronterende eerlijkheid, soms zachtheid. Verhalen, inzichten, woorden die je misschien al kende maar nu anders landen. En af en toe een handreiking, voorzichtig, zonder dwang. Ik geloof dat herstel begint bij gezien worden.

Niet beoordeeld. Niet geminimaliseerd.

Als je dit leest en denkt: "Dit gaat over mij", dan ben je precies op de juiste plek. En als je leest met een ander in gedachten, weet dan dat ook jij welkom bent. Want begrip groeit daar waar we durven luisteren.

Nieuwsbrief

Recente ontwikkelingen / onderzoek rond trauma, PTSS, CPTSS

Nieuwe invalshoeken op PTSS-symptomen

Onderzoek laat zien dat PTSS veel meer omvat dan alleen angst- en vermijdingsreacties. Er wordt gewerkt aan een breder profiel van de stoornis, dat heterogeniteit in symptomen en mechanismen erkent.

Moleculaire inzichten in trauma

Recente reviews benadrukken de rol van epigenetische processen (invloeden van buitenaf zoals DNA-methylatie van BDNF) bij het ontstaan en de instandhouding van PTSS, wat kan helpen bij het begrijpen van variatie in respons op trauma en behandelingen.

Somatische correlaten van chronisch trauma

Gepubliceerde cohortstudies laten zien dat langdurige traumareacties en CPTSS gepaard kunnen gaan met somatische klachten zoals pijn en lichamelijke stressreacties, wat pleit voor geïntegreerde zorg die zowel lichaam als psyche omvat.

Psychotraumatologie in conferentiecontext

In januari 2026 vond een belangrijke psychotraumatologie-conferentie plaats, met terugblik op 40 jaar onderzoek en vooruitblik op nieuwe thema's, van diagnostiek tot kinderen, adolescenten en implementatie van kennis in klinische teams.

Grote internationale trauma-conferentie op komst

Later dit voorjaar (22–24 april 2026) staat de 2^e *Global Collaboration on Traumatic Stress (GCTS)*-conferentie gepland in Seoul, met workshops, symposia en presentaties over effectieve interventies zoals narratieve blootstellingstherapie.

Nieuwsbrief

Nieuwe behandelonderzoeken in de pijn

Biotechbedrijven hebben begin januari 2026 goedkeuring gekregen om een IND-traject te starten voor een nieuw medicijn (COMP360) gericht op PTSS, wat in de loop van het jaar tot klinische trials kan leiden.

Cognitieve therapie-opleidingen in Nederland

Er zijn initiatieven zoals een 2-daagse cursus *Cognitive Processing Therapy (CPT)* in Nederland die gericht is op uitbreiding van behandelopties, naast bestaande evidence-based methoden zoals EMDR en traumagerichte CBT.

PTSS in risicovolle beroepen

Publicaties belichten waarom mensen in noodberoepen (zoals hulpverleners en defensie) extra risico lopen op PTSS door cumulatieve trauma-blootstelling en culturele barrières om hulp te zoeken. Op dit moment erkent defensie en de politie ptss en ernstige ptss. Sinds kort erkent ook de brandweer het als een beroepsziekte. Helaas zijn er verschillen in de erkenning. De landelijke regeling is kennelijk niet zo landelijk dat het eenduidig wordt toegepast.

Trauma onder kwetsbare groepen

Nieuw onderzoek onder mensen die drugs gebruiken laat zien dat complexe trauma's vaak samenvallen met problemen in zorgtoegang, wat vraagt om trauma-geïnformeerde benaderingen bij verslavingszorg en openbare gezondheidsprogramma's.

Traumagerelateerde biologische veroudering

Updates van het *PTSD Research Quarterly* onderstrepen dat PTSS geassocieerd kan zijn met "versnelde veroudering" en verhoogde risico's op neurologische en cardiovasculaire problemen, wat andere interventie-focuspunten suggereert dan alleen psychische symptomen.

Trends & aandachtspunten

- **Diagnostische & behandelpraktijk:** Clinici blijven leren over hoe CPTSS effectief te herkennen en behandelen in reguliere ggz-praktijk, wat nodig blijft omdat sommige behandelaren nog terughoudend zijn met het inzetten van CPTSS-specifieke kaders (signalering uit ervaringsforums).
- **Wetenschap naar praktijk:** Er is een voortdurende verschuiving van puur symptomatisch denken naar neurobiologische, epigenetische en systemische benaderingen, wat vraagt om grotere samenwerking tussen neurowetenschap, klinische psychologie en eerstelijnszorg.

Nieuwsbrief

Nieuwe zaken op www.traumamaatje.nl

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

Klik op de link voor de laatste blogs. Lees onder andere over “vergeven en vergeten”, “de logica van de wond”, “cptss als actiefiguur”, “Seksueel misbruik en verdrongen boosheid” en meer.

Boeken:

- > Sociale media
- > Scheur in de lens
- > Emdr taal en het zwijgende zenuwstelsel
- > Wat niemand je verteld over helen
- > Trauma in controverse
- > En toch: Mentale kracht bij cptss
- > **En meer!!** Deze zijn te downloaden via: [Gratis-boeken](#)

Cursus: Ruim 30 gratis cursussen op mijn website > [Gratis-cursus](#)

De laatste toegevoegde cursussen:

- > Het zelfbeschermingsmodel
- > Schrijvend helend
- > Trauma informed practitioner

Kwartaalstelling

Het is niet raar als je het op je heupen krijgt wanneer alles te lang te goed gaat. Een van de meest voorkomende jeugdervaringen van veelvuldig getraumatiseerde mensen is dat ze dubbel en dwars moesten betalen als het leven een aantal dagen fijn was geweest.

Graag ontvang je reactie op traumamaatje@gmail.com.

Graag in het onderwerp: Kwartaalstelling

Alvast dank voor de genomen moeite!

Nieuwsbrief

✧ Special – Trauma leeft niet in het verleden ✧

Een hardnekkig misverstand over trauma is dat het iets is wat *achter* ons ligt. Alsof het verleden netjes kan worden afgesloten, opgeborgen, verwerkt, en daarmee klaar.

Voor veel mensen met PTSS en CPTSS voelt dat niet alleen onjuist, maar zelfs pijnlijk.

Trauma leeft niet in herinneringen alleen. Het leeft in het lichaam. In het zenuwstelsel. In automatische reacties die sneller zijn dan gedachten. In schaamte die opduikt zonder duidelijke aanleiding. In vermoeidheid die niet verdwijnt met slaap. In wantrouwen dat ooit noodzakelijk was.

Trauma is geen verhaal dat je simpelweg opnieuw hoeft te vertellen. Het is een ervaring die zich heeft vastgezet in overlevingssystemen.

Wat we de afgelopen maanden steeds duidelijker zien

Steeds meer onderzoek, praktijkervaringen en ervaringsverhalen wijzen in dezelfde richting:

herstel van trauma vraagt meer dan praten alleen.

Het vraagt om:

- **veiligheid, niet alleen begrip**
- **regulatie, niet alleen inzicht**
- **relatie, niet alleen techniek**

Voor mensen met CPTSS is dit geen luxe, maar noodzaak. Wanneer trauma langdurig, herhaald en relationeel is geweest, is ook herstel relationeel. Het gebeurt niet in isolatie. Het gebeurt in contact, in kleine betrouwbare ervaringen, in het langzaam herstellen van vertrouwen, soms tegen elke innerlijke stem in.

Waarom “je moet het loslaten” niet werkt

Loslaten klinkt vriendelijk, maar voelt vaak als een nieuwe eis.

Alsof je faalt wanneer het niet lukt.

Trauma laat zich niet loslaten door wilskracht.

Wat wel kan, is dat het *langzaam minder allesoverheersend* wordt.

Nieuwsbrief

Niet door het weg te drukken, maar door:

- het serieus te nemen
- het te leren herkennen
- het lichaam weer te leren dat het nú veilig(er) is

Herstel is geen rechte lijn. Het kent terugvallen, stiltes, schijnbare stilstand. Dat betekent niet dat je terug bij af bent. Het betekent dat je zenuwstelsel leert op een tempo dat ooit ontbrak.

Voor wie dit leest en zich herkent

Misschien herken je jezelf in:

- het gevoel altijd “aan” te staan
- moeite met nabijheid én met afstand
- een scherp innerlijk oordeel
- het idee dat anderen je sneller vergeten dan jij hen
- een diepe vermoeidheid die niet te verklaren is

Weet dan dit:

je reactie is logisch gezien wat je hebt meegemaakt.

Je bent niet zwak. Je bent aangepast geweest aan omstandigheden die te groot waren.

Waar deze nieuwsbrief voor wil staan

Deze nieuwsbrief wil een plek zijn waar:

- trauma niet wordt gebagatelliseerd
- herstel niet wordt geromantiseerd
- en jij niet hoeft te doen alsof het beter gaat dan het gaat

We blijven woorden geven aan wat vaak woordloos is gebeven.

We blijven vertragen waar de wereld versnelt.

En we blijven ruimte maken voor herstel dat niet perfect hoeft te zijn om echt te zijn.

Nieuwsbrief

✧ Special – Voor wie naast iemand met trauma staat ✧

Misschien lees je deze nieuwsbrief niet voor jezelf.
Misschien lees je omdat je houdt van iemand met trauma.
Een partner, ouder, kind, vriend, collega, cliënt.
Naast iemand staan met PTSS of CPTSS is geen bijrol.
Het is een positie die vaak onzichtbaar blijft, maar zwaar kan zijn.
Je ziet iemand worstelen met reacties die soms niet lijken te passen bij het moment. Je merkt afstand, prikkelbaarheid, terugtrekken of juist vastklampen.
En misschien stel je jezelf vragen die je zelden hardop uitspreekt.

Doe ik iets verkeerd?

Had ik dit kunnen voorkomen?

Waarom raakt het mij zo?

Trauma raakt nooit maar één persoon

Trauma is relationeel. Niet alleen omdat het vaak in relaties ontstaat, maar ook omdat het doorwerkt in alle verbindingen daarna. Als naaste word je soms meegezogen in een dynamiek die je niet gekozen hebt.
Je kunt liefde voelen én machteloosheid. Betrokkenheid én uitputting.
Geduld én irritatie, soms tegelijk.
Dat maakt je niet ontrouw of ongevoelig. Het maakt je mens.

Wat mensen met trauma vaak niet kunnen uitleggen

Veel mensen met trauma willen anders reageren. Ze willen niet afstandelijk zijn, niet boos, niet gesloten. Maar het zenuwstelsel reageert sneller dan de wil.
Wat voor jou een gesprek is, kan voor de ander voelen als gevaar.
Wat voor jou nabijheid is, kan voor de ander overweldigend zijn.
Wat voor jou stilte is, kan voor de ander veiligheid zijn, of juist verlating.
Dit is geen onwil. Het is overleving.

Wat helpend kan zijn, zonder jezelf te verliezen

Je hoeft geen therapeut te zijn.
Je hoeft het niet op te lossen.

Nieuwsbrief

Wat vaak wel helpt:

- **voorspelbaarheid:** zeggen wat je doet en doen wat je zegt
- **rust in toon en lichaam,** ook als woorden moeilijk zijn
- **begrenzen zonder straffen:** jouw grens mag bestaan
- **vragen stellen zonder forceren**

En het belangrijkste: ***blijf ook zorgen voor jezelf.***

Naast iemand staan met trauma vraagt veel. Als je jezelf structureel wegcijfert, raakt de relatie uit balans. Zelfzorg is geen egoïsme, het is onderhoud.

Wat je niet hoeft te doen

Je hoeft:

- het trauma niet te begrijpen om nabij te mogen zijn
- niet altijd geduldig te zijn om liefdevol te blijven
- niet perfect te reageren om betekenisvol te zijn

Soms is *blijven* al genoeg.

Soms is eerlijk zeggen: "Ik weet het even niet," precies wat veiligheid brengt.

Voor jou, als naaste

Misschien voel jij je ook alleen in dit proces.

Misschien herken jij jezelf nauwelijks terug.

Misschien vraag je je af waar jij gebleven bent.

Ook jij verdient erkenning.

Ook jouw grenzen doen ertoe.

Ook jouw vermoeidheid mag benoemd worden.

Jij bent geen bijlage, maar wel een mens.

Dank je wel voor het naast iemand blijven staan, ook als het ingewikkeld is.

Dank je wel voor je aanwezigheid, zelfs wanneer je twijfelt.

Nieuwsbrief

✧ Praktische special – Zachte oefeningen voor dit kwartaal ✧

Deze special is geen programma.

Geen stappenplan en ook geen opdracht om te “werken aan jezelf”.

Zie het als een verzameling kleine ankerpunten. Momenten waarop je even mag landen, voelen, ademen, zonder dat er iets hoeft te veranderen.

Oefening 1 – Terugkomen in het nu

Deze oefening is bedoeld voor momenten waarop je merkt dat je wegdrijft, overspoeld raakt of juist verdoofd bent.

Ga zitten of staan op een manier die voor jou oké voelt. Breng je aandacht naar je voeten. Voel de ondergrond onder je. Zonder oordeel.

Noem in stilte:

- drie dingen die je ziet
- twee dingen die je hoort
- één ding dat je lichamelijk voelt, bijvoorbeeld warmte, druk, spanning

Je hoeft niets te veranderen. Alleen opmerken.

Reflectievragen:

- Wat merk ik nu in mijn lichaam, zonder uitleg?
- Is dit moment iets anders dan hoe het net voelde?

Oefening 2 – Veiligheid klein maken

Voor veel mensen met trauma voelt “veilig zijn” te groot of te vaag. Deze oefening maakt veiligheid klein en hanteerbaar. Denk aan een moment, hoe klein ook, waarop je je iets minder gespannen voelde. Dat kan een kop thee zijn, een huisdier, muziek, stilte, een bepaalde plek. Stel jezelf rustig de vraag:

- Wat maakte dit moment net iets dragelijker?

Schrijf één woord of korte zin op die hierbij past.

Reflectievragen:

- Wat zegt dit over wat mijn zenuwstelsel nodig heeft?
- Kan ik dit moment deze week één keer bewust opzoeken?

Nieuwsbrief

Oefening 3 – Grenzen zonder uitleg

Grenzen hoeven niet altijd uitgelegd of verdedigd te worden.
Maak voor jezelf drie zinnen af, alleen voor jou:

- Op dit moment kost het mij veel energie als ...
- Ik mag stoppen wanneer ...
- Mijn grens hoeft niet logisch te zijn om geldig te zijn

Lees deze zinnen terug. Merk op wat er gebeurt in je lichaam.

Reflectievragen:

- Welke grens heb ik te lang genegeerd?
- Wat zou een kleine, haalbare grens kunnen zijn deze maand?

Oefening 4 – Mild terugkijken

Trauma maakt vaak hard voor jezelf. Deze oefening nodigt uit tot een andere blik. Kijk terug op de afgelopen weken. Niet om te evalueren, maar om te zien.

Beantwoord zacht:

- Wat heb ik doorstaan?
- Waar ben ik toch gebleven, ook al was het moeilijk?

Schrijf het op alsof je over iemand schrijft die je respecteert.

Reflectievragen:

- Zou ik dit ook zo tegen een ander zeggen?
- Wat verandert er als ik mezelf zo benader?

Nieuwsbrief

Oefening 5 – Eén klein houvast

Kies één klein iets dat dit kwartaal jouw houvast mag zijn. Niet groots. Niet levensveranderend. Bijvoorbeeld:

- elke ochtend even rekken
- een vaste kop thee
- één eerlijk moment per week
- muziek die je helpt ademen

Schrijf dit op en benoem waarom juist dit klopt.

Reflectievragen:

- Wat maakt dit haalbaar voor mij?
- Wat zegt dit over mijn hersteltempo?

Nieuwsbrief

Uitgelicht

Nieuwe invalshoeken op PTSS-symptomen

Lange tijd werd PTSS vooral begrepen vanuit een vrij smal kader. Angst, herbelevingen en vermijding stonden centraal. Dat beeld leeft nog steeds, zowel in de maatschappij als in delen van de hulpverlening. Maar steeds duidelijker wordt dat dit beeld tekortschiet.

Recent onderzoek laat zien dat PTSS veel meer omvat dan angst alleen.

Mensen met PTSS of CPTSS ervaren vaak ook:

- diepe schaamte en zelfverwijt
- aanhoudende spanning of juist emotionele verdooving
- problemen met concentratie en geheugen
- woede-uitbarstingen of plotselinge terugtrekking
- lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak
- een verstoord gevoel van identiteit en eigenwaarde

Deze klachten zijn geen “bijproducten” van angst. Ze vormen een wezenlijk onderdeel van hoe trauma zich in mensen nestelt.

Geen één PTSS, maar vele gezichten

Een belangrijke ontwikkeling is dat onderzoekers steeds minder spreken over *dé* PTSS. In plaats daarvan groeit het besef dat PTSS verschillende vormen kan aannemen, afhankelijk van:

- de aard van het trauma
- de duur en herhaling ervan
- de leeftijd waarop het plaatsvond
- de aanwezigheid of afwezigheid van steun
- eerdere kwetsbaarheden of beschermende factoren

Dit betekent dat twee mensen met dezelfde diagnose totaal verschillende ervaringen kunnen hebben. Wat voor de één vooral angstig voelt, kan voor de ander vooral leeg, chaotisch of schaamtevol zijn.

Deze heterogeniteit erkennen is geen verwarring, maar juist een stap richting betere zorg.

Nieuwsbrief

Van “wat is er mis?” naar “wat is er gebeurd?”

Een bredere kijk op PTSS verschuift ook de vraag die centraal staat.

Niet langer: *wat klopt er niet aan jou?*

Maar: *wat heeft jouw systeem moeten doen om te overleven?*

Symptomen worden steeds vaker gezien als logische aanpassingen aan overweldigende omstandigheden. Niet als defecten, maar als sporen van overleving. Dat perspectief kan ruimte geven, mildheid brengen en schaamte verminderen.

Wat dit betekent voor herstel

Een breder symptoomprofiel vraagt ook om een bredere benadering van herstel. Niet iedere klacht verdwijnt door exposure alleen. Niet ieder probleem laat zich oplossen met praten.

Herstel vraagt soms om:

- werken met het lichaam en het zenuwstelsel
- aandacht voor veiligheid en stabiliteit
- ruimte voor rouw om wat er verloren ging
- herstel van zelfbeeld en identiteit
- erkenning van relationele wonden

Dit vraagt tijd en maatwerk.

Waarom dit belangrijk is om te weten

Voor mensen met trauma kan deze ontwikkeling iets essentieels betekenen: erkenning. Het besef dat jouw klachten niet “raar”, “overdreven” of “onverklaarbaar” zijn, maar passen binnen een groter, menselijk verhaal over trauma en overleving.

En voor naasten en professionals betekent het een uitnodiging tot luisteren.

Niet om snel te labelen, maar om te begrijpen.

PTSS is geen vastomlijnd plaatje, het is een levend, complex geheel.

En hoe beter we dat durven zien, hoe menselijker herstel kan worden.

Nieuwsbrief

CPTSS binnen nieuwe invalshoeken op trauma

Waar PTSS lange tijd vooral werd gezien als een reactie op een afgebakende, schokkende gebeurtenis, wordt bij CPTSS steeds duidelijker dat het gaat om iets anders. Niet één moment dat alles veranderde, maar een opeenstapeling van ervaringen waarin veiligheid, nabijheid en bescherming structureel ontbraken.

Nieuwe invalshoeken in traumaonderzoek maken deze verschillen steeds zichtbaarder.

CPTSS is geen zwaardere PTSS

Een hardnekkig misverstand is dat CPTSS simpelweg een “ergere” vorm van PTSS zou zijn. Dat beeld doet geen recht aan de werkelijkheid. CPTSS kent andere kerngebieden, andere kwetsbaarheden en vraagt om een andere benadering.

Naast de bekende PTSS-symptomen zien we bij CPTSS vaak:

- aanhoudende problemen met emotieregulatie
- een diep verstoord zelfbeeld, vaak gekleurd door schaamte en schuld
- hardnekkige relationele patronen van aantrekken en afstoten
- een voortdurend gevoel van onveiligheid, ook zonder duidelijke dreiging
- moeite met grenzen, zowel eigen als die van anderen

Deze kenmerken zijn geen persoonlijkheidsfouten. Ze zijn ontstaan in contexten waarin aanpassing noodzakelijk was om te overleven.

Het zenuwstelsel als sleutel

Nieuwe modellen leggen steeds meer nadruk op het zenuwstelsel. Bij CPTSS heeft het lichaam vaak jarenlang in een staat van waakzaamheid, bevroering of onderwerping gestaan. Dat laat sporen na.

Het zenuwstelsel leert:

- dat nabijheid gevaarlijk kan zijn
- dat gevoelens overweldigend worden
- dat alert blijven noodzakelijk is

Daarom reageren mensen met CPTSS vaak niet op *het heden*, maar op oude patronen die opnieuw worden geactiveerd. Begrip hiervan kan veel zelfverwijt verminderen.

Nieuwsbrief

Waarom praten alleen vaak niet voldoende is

In de nieuwe invalshoeken wordt steeds duidelijker dat CPTSS zich niet alleen in gedachten afspeelt, maar diep in het lichaam en in relaties verankerd is. Praten kan helpen, maar is zelden genoeg.

Herstel vraagt vaak om:

- eerst stabilisatie en veiligheid, voordat trauma wordt aangeraakt
- lichaamsgerichte en regulerende interventies
- langdurige, betrouwbare therapeutische relaties
- ruimte voor rouw, woede en gemis
- herstel van identiteit, niet alleen symptoomreductie

Dit is geen teken van traagheid of weerstand. Het is passend bij de aard van CPTSS.

Van aanpassing naar autonomie

Wat in de context van trauma ooit noodzakelijk was, wordt later vaak belemmerend. Veel mensen met CPTSS zijn meester geworden in aanpassen, inschatten, pleasen of verdwijnen. Nieuwe perspectieven zien dit niet als probleemgedrag, maar als oude intelligentie.

Herstel gaat dan niet over “afleren wie je bent”, maar over:

- herkennen wanneer oude overlevingsstrategieën actief zijn
- langzaam nieuwe ervaringen opdoen van keuzevrijheid
- leren dat grenzen veiligheid kunnen brengen
- stap voor stap ruimte innemen

Autonomie groeit niet door dwang, maar door veiligheid.

Wat deze nieuwe invalshoeken betekenen voor mensen met CPTSS

Wat deze ontwikkeling brengt is legitimiteit. De bevestiging dat jouw klachten niet vaag, overdreven of onverklaarbaar zijn. Ze passen binnen een steeds beter begrepen patroon van langdurige traumatisering. CPTSS vraagt geen hardere aanpak, maar een menselijkere. Geen versnelling, maar afstemming. Geen correctie, maar erkenning.

Nieuwsbrief

Ik leef met CPTSS

Dat is geen label dat alles verklaart, maar wel één dat eindelijk iets benoemt wat jarenlang geen naam had.

Lange tijd dacht ik dat ik gewoon te gevoelig was. Te alert. Te moe. Te snel geraakt en tegelijk te ver weg. Ik kon goed functioneren, soms zelfs uitblinken, en ondertussen vanbinnen voortdurend op scherp staan. Alsof er elk moment iets mis kon gaan, ook als alles rustig leek.

Wat ik nu begrijp, is dat mijn lichaam al lang wist wat ik nog niet kon denken. Mijn reacties gingen vaak niet over het nu. Ze gingen over toen. Over een tijd waarin aanpassen noodzakelijk was. Waarin voelen gevaarlijk kon zijn. Waarin nabijheid niet vanzelfsprekend veilig was. Mijn zenuwstelsel heeft mij daar doorheen gedragen, op manieren die toen nodig waren.

Ik merk CPTSS niet alleen in herinneringen, maar in alledaagse dingen. In hoe ik contact maak. In hoe snel ik me verantwoordelijk voel. In hoe lastig het soms is om te voelen wat ik nodig heb. In hoe vermoeid ik kan zijn zonder precies te weten waarom.

Wat me misschien het meest geraakt heeft, is het inzicht dat CPTSS geen persoonlijk falen is. Het is geen karakterzwakte. Het is geen gebrek aan veerkracht. Het is het gevolg van te lang moeten volhouden zonder voldoende bescherming.

Niet omdat alles ineens lichter wordt, maar omdat de schaamte langzaam ruimte maakt voor mildheid. Omdat ik mezelf iets minder hoeft te corrigeren.

Omdat ik mijn reacties niet meer meteen hoeft te bevechten.

Herstel betekent voor mij niet dat alles verdwijnt. Het betekent dat ik leer luisteren naar signalen die ik vroeger moest negeren. Dat ik leer vertragen waar ik altijd door moest. Dat ik mag oefenen met grenzen, ook als ze nog wiebelig zijn. Soms voelt dat klein. Onbeduidend. Maar klein is vaak precies groot genoeg. Ik leer dat veiligheid geen eindbestemming is, maar een ervaring die zich herhaalt. In kleine momenten. In betrouwbare relaties. In mezelf, stukje bij beetje.

Als jij dit leest en jezelf hierin herkent, weet dan dat je niet kapot bent. Je bent gevormd door omstandigheden die te groot waren. Soms is herstellen niet vooruitgaan, maar even blijven. Niet sterker worden, maar zachter.

Niet begrijpen, maar erkennen wat er al die tijd was. Als dit kwartaal vraagt om rust in plaats van stappen, dan is dat geen stilstand, dat is luisteren.

Nieuwsbrief

Nawoord

Toen mijn lichaam mij stilzette

Soms heb je iets nodig dat je dwingt om stil te staan. In mijn geval was dat geen keuze, maar ziekte. Wat begon als een dubbele oorontsteking, sloeg over naar een keelontsteking. Pijn, vermoeidheid, een lichaam dat niet meer meewerkte. Het was niet iets waar ik nog omheen kon bewegen of doorheen kon duwen. Ik moest stoppen. En juist in dat moeten, in dat stilgezet worden, ontstond er iets wat ik zelf blijkbaar al langere tijd niet meer kon toelaten: rust. Geen geplande rust, geen momentje tussendoor, maar echte rust. Omdat er simpelweg niets anders meer mogelijk was. In die rust kwam een besef naar boven dat me raakte op een diepere laag dan ik had verwacht. Ik hoef de wereld niet te dragen. Dat klinkt misschien als een open deur, maar zo voelde het voor mij niet. Het dragen zit diep. In zorgen voor anderen, in beschikbaar zijn, in doorgaan wanneer het zwaar wordt. In het idee dat jij degene bent die het moet zien, die het moet oppakken, die het niet kan laten liggen. Dat patroon heeft mij ver gebracht, maar het heeft ook een prijs. Terwijl ik daar zat, letterlijk stilgezet door mijn eigen lichaam, merkte ik dat er iets begon te verschuiven. Een gedachte die bleef hangen: wat als het niet allemaal van mij hoeft te zijn?

Met dat besef ben ik opnieuw gaan kijken naar hoe ik mijn tijd en energie inzet, en dan vooral naar mijn vrijwilligerswerk bij traumamaatje. Niet omdat dat werk minder belangrijk is geworden, maar juist omdat het me zoveel waard is. Juist daarom moet ik er anders mee omgaan. Want zorgen voor anderen is iets moois, maar niet als het betekent dat je jezelf onderweg verliest. En ergens ben ik dat, stukje bij beetje, wel aan het doen geweest. Niet bewust, niet met slechte intenties, maar omdat het zo gegroeid is. Dus ik ga het anders doen. Of in ieder geval: ik ga onderzoeken hoe het anders kan. Wat is van mij, en wat niet? Wat kan ik geven zonder dat het ten koste gaat van mezelf? Waar ligt mijn grens, en durf ik die ook serieus te nemen? Ik heb daar nog geen kant-en-klare antwoorden op. Het is geen strak plan, eerder een beweging die net begonnen is. Maar het voelt wel als een eerlijke beweging. Misschien is dat wat mijn lichaam me wilde laten zien. Dat doorgaan niet altijd hetzelfde is als goed doen. Het betekent niet dat ik ga stoppen. Wel dat ik het rustiger aan ga doen. Dat zal resulteren in minder frequent een blog plaatsten, minder frequent een LinkedIn of anderszins social media artikel schrijven.

Nieuwsbrief

Dit kwartaal heeft mij iets laten zien waar ik niet meer omheen kon. Je kunt jezelf maar zo lang blijven weggeven voordat je lichaam ingrijpt. Doorgaan is niet altijd hetzelfde als goed doen. Soms zit de echte verandering in anders geven. Met grenzen, met aandacht en met ruimte voor jezelf.

Ik ben daar nog niet maar ik ben wel begonnen.

<https://www.doneeractie.nl/help-traumamaatje-helpen/-108981>

Help Traumamaatje Helpen

Een beetje hulp zou enorm welkom zijn.

Met jouw donatie steun je:

- Het gratis toegankelijk houden van ervaringsdeskundigheid en alle cursussen en tools
- De ontwikkeling van nieuwe content over CPTSS, trauma en herstel
- Een volledig gratis plek waar ook zij die geen hulp meer durven vragen tóch iets vinden

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.

<https://www.doneeractie.nl/help-traumamaatje-helpen/-108981>

**Warme groet,
Ambrosius Duuk
traumamaatje@gmail.com**

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