

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje december 2025

Hallo lieve lezer,

December is altijd een maand waarin alles wat we het hele jaar door proberen vast te houden, even tot stilstand komt. Alsof het leven ons zachtjes bij de schouders pakt en fluistert: *rust nu maar even*. De dagen worden stiller, de avonden eerder donker, en ergens tussen lichtjes en herinneringen voelen we opnieuw hoe kwetsbaar én hoe veerkrachtig we als mensen zijn.

Het past bij dit moment dat ik iets met jullie wil delen. Dit decembernummer is de laatste editie van deze nieuwsbrief in zijn maandelijkse vorm. Vanaf nu zal de nieuwsbrief een kwartaaluitgave worden, met de eerstvolgende editie in maart.

Waarom deze keuze?

Omdat echte wetenschap rondom trauma, PTSS en CPTSS niet in het ritme van de kalender danst. Nieuwe inzichten, betrouwbare onderzoeken, stevige conclusies, ze laten zich niet maandelijks afdwingen. Ze groeien langzaam, zoals herstel dat ook doet.

En eerlijk is eerlijk: het maken van deze nieuwsbrief vraagt veel tijd, aandacht en emotionele aanwezigheid. Ik wil jullie niets sturen dat half is, gehaast, of alleen maar om een deadline te halen. Jullie verdienen woorden die met zorg worden gekozen. Reflecties die kloppen. Verhalen die dragen.

Door per drie maanden te werken, ontstaat er ruimte. Rust. Adem. De tijd om beter te onderzoeken, dieper te denken, en nog bewuster te schrijven. En ik gun mezelf die rust ook, omdat ik weet dat zorg voor anderen alleen goed gaat als er óók zorg voor mezelf is. Trauma en herstel leren ons dat elke dag opnieuw.

Ik ben dankbaar voor jullie aandacht, jullie vertrouwen en jullie aanwezigheid. Dat jullie meelesen, meedenken en soms zelfs meeleven, betekent meer dan ik in woorden kan vangen. We vormen samen een plek waar kennis, gevoel en ervaring elkaar raken, zonder oordeel, zonder haast.

Veel leesplezier met dit decembernummer.

Nieuwsbrief



Nieuwsbrief

Als stress onder je huid kruipt

Soms lees je iets waarvan je denkt: *ja hoor, dát cliché...*

Stress waardoor je haar uitvalt. We zeggen het zo vaak dat het bijna een grap is. Maar toen ik het onderzoek van Harvard las, moest ik even stil worden.

Want het klopt dus. Niet symbolisch, niet overdreven, maar letterlijk. Stress kan je haarfollikels beschadigen. En soms meteen, soms pas maanden later. Alsof stress een veldslag in je huid achterlaat en je lijf dat gevecht pas veel later hervat.

Wat de onderzoekers hebben gedaan klinkt bijna wreed: muizen onder acute stress zetten. Vastpakken, pijnprikkels geven. Maar wat ze zagen is nog wranger. Stress deelt niet één klap uit, maar twee.

De eerste komt meteen, de tweede gaat ondergronds.

Wanneer je gestrest bent, schakelt je lijf razendsnel in overlevingsstand. Alles draait om *nu*. Niet om groei, herstel of schoonheid. Je sympathische zenuwstelsel gaat aan, de vecht-of-vluchtreactie. Noradrenaline spuit rond alsof het alarmlichten zijn die overal aangaan.

En daar, diep in je huid, zitten die kleine haarfollikels. Met stamcellen die geduldig wachten, en snelle cellen die jouw haar laten groeien. Die snelle jongens zijn supergevoelig voor noradrenaline. Een beetje kunnen ze aan, maar tijdens stress komt er geen beetje, het is een golf.

Te veel calcium stroomt de cellen in. En cellen die te veel calcium binnenkrijgen... die gaan kapot. Niet netjes, niet ordelijk, maar rommelig. Ze barsten uit elkaar. Necrose. Puinzooi. Je lichaam haat puinzooi.

Na één dag zagen de onderzoekers dat cellen al afstierven. Na drie dagen waren er hele gebieden gewoon... leeg. Dat is wat stress kan doen zonder dat je er een seconde bij stil staat.

Als cellen zo chaotisch uiteenvallen, gooi je als het ware een rookbom in je eigen huid. Immuuncellen komen kijken wat er mis is. En die dendritische cellen, de verkenners, nemen stukjes kapotte haarfollikels mee naar de lymfeklieren.

Daar presenteren ze deze stukjes alsof het vijanden zijn. Alsof jouw eigen haarfollikels indringers zijn. Je T-cellen, trouwe soldaten, leren: *Dit is iets wat vernietigd moet worden*. Maar ze leren niet het verschil tussen een kapotte cel en een gezonde. En dat is het begin van ellende.

Wat het verraderlijk maakt, is de timing. De T-cellen vallen niet direct aan. Weken later groeit er gewoon weer nieuw haar. Alles lijkt normaal.

Nieuwsbrief

Totdat er op een heel ander moment, bij een ontsteking, bij ziekte, bij een allergische reactie, ineens die T-cellen wakker schrikken en denken: *Waar zijn die haarfollikels? Die moet ik hebben.*

Het verklaart waarom mensen soms maanden of jaren na een traumatische gebeurtenis ineens opnieuw haar verliezen. Niet omdat ze weer gestrest zijn. Maar omdat hun immuunsysteem de oorlog nooit echt heeft gestopt — alleen gepauzeerd.

We moeten altijd voorzichtig zijn met het koppelen van muizen aan mensen. Muizen hebben een ander haartempo, andere huid, en dit was acute stress, niet het soort sluipende, chronische stress waar zoveel mensen mee rondlopen. Maar het mechanisme dat ze vonden... dat is wel degelijk fascinerend.

Belangrijke referenties:

- In een muizenstudie toonden Harvard-onderzoekers aan dat chronische stress het heractiveren van haarfollikelstamcellen belemmert, waardoor haarzakjes in een rustfase blijven en haarvorming vertraagt.
- Die stressreactie werd in het onderzoek gekoppeld aan verhoging van het stresshormoon (in muizen: corticosteron, vergelijkbaar met cortisol bij mensen), wat de afgifte van een signaalmolecuul (Gas6) onderdrukte, Gas6 is normaal essentieel om haarfollikel-stamcellen te activeren.
- Het artikel “How chronic stress leads to hair loss” legt de mechanismen uit.



Nieuwsbrief

Recente ontwikkelingen / onderzoek rond trauma, PTSS, CPTSS

- Nieuwe inzichten in biologische en genetische kwetsbaarheid
 - Uit een grootschalige genetische studie (met data van meer dan 1,2 miljoen mensen) kwamen 95 genetische loci naar voren die samenhangen met het risico op Posttraumatische stressstoornis (PTSS), waarvan 80 nieuw waren. Dit bevestigt dat er een duidelijke erfelijke component is bij PTSS.
 - Interessant is dat uit de analyse bleek dat bij PTSS niet alleen traditionele hersengebieden relevant zijn, ook bijvoorbeeld het cerebellum (vaak geassocieerd met evenwicht en beweging) kan meespelen.

Dit soort genetisch/neurobiologisch onderzoek kan helpen verklaren waarom sommige mensen, ondanks vergelijkbare trauma's, veel kwetsbaarder zijn dan anderen. Dat sluit aan bij jouw ervaring dat trauma en herstel zo verschillend kunnen uitpakken.

- Meer zicht op wie vatbaarder is voor klachten na trauma
 - Volgens onderzoek van Radboud Universiteit (in samenwerking met politiediensten) blijkt dat mensen met een actievere amygdala, het deel van de hersenen betrokken bij dreiging en emotionele verwerking, een grotere kans hebben om PTSS-symptomen te ontwikkelen na een trauma dan mensen met een “rustiger” amygdala.
 - En bij jongeren: een studie over Complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS) bij adolescenten liet zien dat, in een 2-jaar follow-up, ongeveer 36% chronisch CPTSS hield, 54% herstelde, en 10% uiteindelijk “slechts” PTSS overhield.

Dat soort resultaten onderstreept hoe divers de uitkomsten van trauma kunnen zijn.

Nieuwsbrief

- CPTSS beter in kaart: prevalentie en differentiatie

- Een recente meta-analyse (2025) schat de wereldwijde prevalentie van CPTSS op gemiddeld ongeveer 6,2% in de algemene bevolking en tot circa 12,4% onder groepen die (ernstig) traumatische ervaringen meemaakten.
- Tegelijkertijd wordt er onderzoek gedaan (latent profielanalyse) om PTSS en CPTSS beter te onderscheiden bij trauma-patiënten. Dat helpt om diagnostiek en behandeling specifiek af te stemmen.

Zulke analyses onderstrepen dat CPTSS geen “vage overtrek” is, het is een aparte, significante problematiek met eigen karakteristieken en behoeftes.

- Therapiepraktijken en toegankelijkheid en aandacht voor kwetsbare groepen

- In Nederland is recent een gratis werkboek gelanceerd dat gericht is op mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) + PTSS, om therapie (met name Narratieve Exposure Therapie, NET) begrijpelijker en toegankelijker te maken.
- Tegelijk werd in oktober 2025 een grote Amerikaanse klinische studie gepubliceerd waarin bij 700 PTSS-patiënten werd vergeleken of een korte traumagerichte psychotherapie (WET) net zo effectief is als behandeling met antidepressiva. De conclusie: beide kunnen effectief zijn, maar veel patiënten haken af wat onderstreept dat betrokkenheid en ondersteuning essentieel zijn.

Opkomende nieuwe richtingen (en vragen) waar onderzoek naar uitwijst

- Er wordt gewerkt aan geavanceerde manieren om behandeling en diagnostiek te verfijnen: niet alleen via genetica of psychometrie, maar ook via biologische markers en individuele kwetsbaarheidsprofielen.
- CPTSS krijgt langzamerhand de wetenschappelijke aandacht die het verdient: prevalentie, differentiatie t.o.v. “gewone” PTSS, lange-termijn verloop en herstel curves.
- Pogingen om therapie beter beschikbaar te maken voor groepen die makkelijker over het hoofd worden gezien, zoals mensen met LVB, of mensen in eerste lijn, nemen toe.

Nieuwsbrief



Nieuwsbrief

[Nieuwe zaken op www.traumamaatje.nl](http://www.traumamaatje.nl)

Blog:

[blog/kutnacht](#)

[blog/ghosting](#)

Boeken:

> Ik besta nog

> Ghosting

> Trauma en eetstoornissen

Deze zijn te downloaden via:

[Gratis-boeken](#)

Cursus:

Ongeveer 30 gratis cursussen op mijn website > [Gratis-cursus](#)



Nieuwsbrief

De feestdagen

De feestdagen komen eraan. Mensen praten erover alsof het iets warm is, iets om naar uit te kijken. Maar in mij voelt het als een langzaam opkrullende vuistslag. Een periode die niet uitnodigt, maar dreigt.

Kerst. Oud en nieuw. Allemaal dagen die een glimlach verwachten terwijl mijn lijf allang besloten heeft dat het moet overleven.

Ik zie de eerste kerstlampjes verschijnen en ik voel het al. Die trek in mijn buik. Dat voorgevoel dat het weer zo'n periode wordt waarin iedereen zich opmaakt voor gezelligheid, terwijl ik mezelf opmaak voor schadebeperking. Voor alertheid. Voor slapeloze nachten.

En dan vuurwerk.

Alleen al het idee ervan jaagt mijn zenuwstelsel omhoog. Het hoeft niet eens oudjaarsavond te zijn; één knal midden in de week is al genoeg. Mijn lijf reageert zonder overleg. Spieren die in één keer aanspannen. Adem die stukt. Hartslag die schiet alsof ik weg moet, nú. En mijn hoofd dat terugschiet naar plekken waar ik nooit meer zou moeten zijn.

Iedereen noemt het "feest".

Voor mij is het herrie met een verleden. Ze zeggen dat het maar geluid is. Voor mij is het een herinnering waar rook omheen hangt. Het is de echo van situaties waarin ik niet wist of ik het zou redden. Het is de geur van angst die zich vastzet tussen mijn ribben.

De feestdagen zelf zijn ook geen cadeau. Veel te veel prikkels. Veel te veel mensen die te dicht bij je staan. Veel te veel verplicht vrolijk zijn terwijl je binnenin voelt dat je iets aan het tegenhouden bent. Iets donkers. Iets dat je niet aan tafel wilt zetten.

Ik kijk niet naar kerst uit. Ik tel af naar wanneer het voorbij is.

En dat voelt rauw om toe te geven. Want je hoort dankbaar te zijn. Warmte te voelen. Maar ik voel vooral dat ik de controle kwijt zou kunnen raken, door een onverwachte knal, door een herinnering, door een overvolle ruimte, door een geur die me teruggooit in de tijd.

De dagen zijn kort. Het donker komt vroeg. En in dat donker zit alles wat ik liever niet wil voelen. De wereld vertraagt, maar mijn systeem draait juist op volle toeren. Hyperalert. Altijd luisterend. Altijd wachtend op de volgende klap van buiten of binnen.

Nieuwsbrief

De feestdagen zijn voor veel mensen licht. Voor mij zijn ze een doortocht. Een paar weken waarin ik teveel moet spiegelen, teveel moet verdragen, teveel moet overleven. Waarin ik hoop dat ik niet ontplof van binnen terwijl buiten mensen zeggen dat het zo “gezellig” is. Maar ik ga erdoorheen. Niet heroïsch. Niet glimmend. Gewoon... overleven. Zoals ik al zo vaak heb gedaan.

Dat is mijn versie van de feestdagen: niet vieren, maar volhouden. Niet knallen, maar schuilen. Niet hopen op magie, maar vasthouden aan elke ademhaling die me door de spanning heen trekt. Ik kijk er niet naar uit. Eerlijk gezegd zie ik ertegenop.

Ik wens vooral veilige feestdagen, hoe je ze ook vormgeeft, met wie je ze ook deelt of juist niet deelt.

Moge 2026 een jaar worden waarin je ruimte vindt, zachtheid voelt en steeds meer thuiskomt bij jezelf.

Hoe kom jij de feestdagen door?

Hieronder heb ik enkele tips om de feestdagen redelijk door te komen.

1. Alles mag kleiner dan “normaal”.

Laat verwachtingen los. Je hoeft geen kerst “volgens het boekje” te vieren.

Maak het kleiner, simpeler, stiller of juist afleidend en praktisch.

Kies wat voor jou het minst belastend voelt.

2. Plan je veilige ankerpunten.

Denk vooraf na: *wat helpt mij rust te houden?*

Dat kan zijn:

- een korte wandeling
 - een veilige plek in huis
 - een vast rustmoment
 - een warm dekentje en telefoon uit
 - een ademhalingsoefening die werkt
- Geef jezelf die momenten bewust cadeau.

Nieuwsbrief

3. Neem een 'ontsnappingsroute' mee.

Als je ergens naartoe gaat, regel dan vooraf:

- een optie om eerder weg te kunnen
- een signaal naar iemand dat je wat ruimte nodig hebt
- je eigen vervoersmiddel

Het geeft controle en dat verzacht spanning.

4. Maak je eigen versie van feestdagen.

Je mag het totaal anders doen dan vroeger of dan anderen.

Alternatieven:

- een rustige filmavond
 - quality time met één iemand die veilig voelt
 - een dag in de natuur
 - een project waar je je handen bij gebruikt
 - koken voor jezelf omdat jij het lekker vindt
- Feestdagen hoeven niet "gezellig" te zijn om waardevol te zijn.

5. Herken je triggers.

Veelvoorkomende triggers rond feestdagen:

- drukte
- verplichtingen
- familiecontact
- herrie en vuurwerk
- donkere dagen
- herinneringen aan oude situaties of trauma

Als je ze kent, kun je er zachter en bewuster op inspelen.

6. Oefen met micro-grenzen.

Je hoeft niet de hele dag "nee" te zeggen. Soms is een klein, subtiel grensje genoeg:

- "Ik kom een uurtje."
- "Ik neem even pauze."
- "Dat onderwerp is lastig voor me."
- "Ik luister graag mee, maar ik vertel nu even niet."

Kleine grenzen maken een groot verschil.

Nieuwsbrief

7. Bereid vuurwerkmomenten voor.

Voor sommigen is vuurwerk overweldigend of traumatriggerend.

Handige dingen:

- noise-cancelling koptelefoon
 - muziek of white noise
 - een donkere kamer klaarzetten
 - van tevoren afspreken wat je doet als het te veel wordt
- Het gaat niet om stoer zijn, maar om jezelf beschermen.

8. Zoek één veilige persoon (of digitale plek).

Iemand die je kunt appen, bellen of een spraakbericht kunt sturen.

Of een online community waarin je niet alleen hoeft te zijn.

Dat kan enorm ontlastend zijn.

9. Geef jezelf toestemming om te rouwen.

Feestdagen kunnen verlies zichtbaar maken:

van veiligheid, familie, jeugd, vertrouwen of mensen die er niet meer zijn.

Rouw is geen verstoring van de feestdagen — het is onderdeel van je verhaal.

Laat het er zijn.

10. Herstel is ook: mild blijven als het niet lukt.

Misschien wordt het zwaar. Misschien ben je uitgeput. Misschien voel je niets.

Dat zegt niets over je kracht, het zegt iets over wat je hebt meegemaakt.

Wees mild. Je doet wat je kunt.



Nieuwsbrief

Dankjewel!

Dank je wel dat je dit moment met mij hebt gedeeld. Dat je even stil wilde staan bij een onderwerp dat soms zo scherp kan snijden dat we het liever vermijden. Trauma, PTSS, CPTSS, het zijn geen woorden uit een woordenboek, het zijn ervaringen die in lichamen wonen, in nachten kruipen en in dagen doorwerken. En toch ben je hier. Je leest. Je ademt. Je beweegt verder. Dat is moed, al voelt het misschien niet zo.

In alles wat ik schrijf, hoop ik één ding te bereiken: dat jij je iets minder alleen voelt. Dat er ergens tussen de regels een beetje herkenning binnenkomt, een stukje warmte dat zegt: *“Ook jouw verhaal mag er zijn.”*

Want herstel is nooit een rechte lijn. Het is meer een kronkelend pad door een landschap dat je zelf nog moet leren kennen. Soms sta je stil. Soms val je. Soms denk je dat je al verder had moeten zijn. Maar elke stap telt. Elke kleine beweging geeft betekenis.

We leven in een wereld die vaak snelheid verwacht, terwijl trauma juist traag is. Het heelt in laagjes, in cirkels, in momenten die pas later inzicht geven. De HerstelCirkel en alles wat we hier samen delen is daarom geen methode die zegt dat je sneller moet, maar een uitnodiging om zachter te mogen worden voor jezelf. Om ruimte te nemen. Om jezelf weer terug te vinden in flarden, ademhalingen en keuzes die steeds meer van jou worden.

Als er één boodschap is die je hopelijk meeneemt na het lezen van deze nieuwsbrief, dan is het deze:

Je bent niet gebroken. Je bent iemand die te veel heeft gedragen, te veel heeft gevoeld, en toch nog steeds probeert. Dat maakt je niet zwak, maar ongelooflijk menselijk.

Blijf op jouw manier verder gaan. In je tempo. Met je eigen grenzen. En weet dat waar jij loopt, anderen met je meelopen, soms zichtbaar, soms onzichtbaar, maar nooit afwezig.

In maart ben ik er weer. Met nieuwe inzichten. Nieuwe verhalen. Nieuwe adem. Tot dan. En zorg zacht voor jezelf.

Warme groet,
Ambrosius Duuk
traumamaatje@gmail.com

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

Nieuwsbrief

Lieve jij,

Deze dagen kunnen warm voelen, maar ook zwaar. Kerstlichtjes kunnen herinneringen aanraken die pijn doen en stilte kan soms harder klinken dan elke storm.

Daarom nu niet zomaar een kaart, maar een zacht lichtje, één dat niet verblindt,

maar rustig naast je gaat staan. Een lichtje dat zegt:

Je bent hier. Je hebt zoveel gedragen. En je mag rusten.

Niet altijd sterk. Niet altijd dapper. Gewoon jij. Dat is genoeg. Meer dan genoeg.

Ik wens je een kerst waarin je adem ruimte vindt, waarin veiligheid geen groot woord is, maar een klein gevoel, ergens in je borst, heel voorzichtig... maar aanwezig.

Moge je een moment vinden dat echt van jou is.

Moge je warmte voelen die niet brandt maar heelt.

Moge je weten dat je nooit alleen bent op dit pad.

