

Een dag uit het CPTSS leven



Auteur: Ambrosius Duuk

Een dag uit het CPTSS leven

Deze tekst is geen klaagzang, geen roep om medelijden, en ook geen dagboek voor de buitenwereld. Het is een inkijkje. Een poging om woorden te geven aan wat vaak onzichtbaar blijft: hoe het is om te leven met CPTSS (Complexe Posttraumatische Stressstoornis) als iemand die afgekeurd is, maar nog steeds iedere dag vecht. Veel mensen denken bij 'niet meer kunnen werken' aan rust, vrije tijd, misschien zelfs gemak. De werkelijkheid is anders.

Mijn dagen worden gevuld met onzichtbare strijd:

tegen herinneringen, tegen spanning in mijn lijf, tegen de angst die onverwacht toeslaat. Zelfs slapen is geen ontsnapping: nachtmerries, herbelevingen en uitputting blijven me achtervolgen.

Ik heb deze dagbeschrijving geschreven of eigenlijk: beleefd om beter uit te kunnen leggen wat er vanbinnen gebeurt. Voor wie het wil begrijpen. Voor wie durft te kijken. En misschien ook een beetje voor mezelf, om te erkennen wat ik elke dag opnieuw doormaak.

Een dag met CPTSS – als afgekeurd mens, met een nachtmerrie en herbeleving

03:47 – Wakker uit een nachtmerrie

Ik schrik overeind. Mijn hart bonkt, mijn adem is kort, ik weet even niet waar ik ben. Alles voelt dreigend. Mijn hoofd zegt: je ligt veilig in bed. Maar mijn lichaam denkt dat het zich moet verdedigen. De droom was intens. Flarden van vroeger, oude angsten in een nieuw jasje. Alles wat ik dacht te vergeten, keert terug in mijn slaap. Ik zet zacht licht aan, pak een deken, probeer te landen. Na een tijdje durf ik weer te gaan liggen, maar slapen lukt nauwelijks meer.

07:30 – Opstaan met een zwaar lijf

De nacht heeft me niet opgeladen. Ik sta op met een gevoel alsof ik een gevecht heb geleverd. Mijn spieren zijn gespannen, mijn hoofd is mistig. Ik weet dat ik naar de psychotherapeut moet straks, maar het voelt als een enorme opgave. Ik probeer te douchen, langzaam. De warme straal helpt een beetje. Toch loop ik al achter op mezelf.

09:30 – Psychotherapeutische afspraak

In de wachtkamer voel ik de onrust gieren. Binnen bij de therapeut probeer ik woorden te geven aan de nachtmerrie. Soms lukt dat. Soms komen alleen tranen. We raken een kwetsbaar onderwerp. Terwijl ik praat, voel ik mijn lijf reageren, mijn handen trillen, mijn stem slaat over. Het voelt alsof ik terug ben, dáár. Een geur, een woord, een houding van iemand in het verleden en ik zit er weer middenin. Dat is de herbeleving.

Mijn therapeut merkt het en helpt me terug naar het hier en nu. Ademhalen. Voeten op de grond. Ik weet rationeel dat het 2025 is, maar mijn zenuwstelsel denkt dat het nog steeds gevaarlijk is. Na afloop ben ik leeg en overprikkeld.

Een dag uit het CPTSS leven

11:00 – Buiten: overleven

De straat is druk. Elke prikkel komt hard binnen. Een onverwacht geluid maakt me schrikken, een blik van een voorbijganger voelt als een oordeel. Mijn hoofd zegt: rustig, er is niets aan de hand. Maar mijn lijf gelooft dat niet. Ik wil naar huis. Alles in mij wil schuilen.

12:30 – Thuis, overvol hoofd

Thuis probeer ik te lunchen, maar het lukt nauwelijks. De herbeleving zit nog in mijn systeem. Mijn maag is dichtgeknepen. Ik probeer afleiding te zoeken, maar niets werkt echt. Mijn hoofd blijft hangen in flarden van vroeger, alsof ik geen controle heb over wat ik voel. Alsof ik even niet meer in mijn eigen leven zit.

13:30 – Naar de fysiotherapeut

Ik vertel dat ik gespannen ben vandaag. Mijn lijf bewijst het vanzelf – alles staat strak, vooral mijn schouders en onderrug. Mijn fysiotherapeut raakt me voorzichtig aan. Soms is dat helpend. Soms voelt het zó kwetsbaar, dat ik mijn adem inhoud. Gelukkig is er ruimte om dat te zeggen. We doen rustige oefeningen, geen intensieve massage vandaag. Alleen 'zijn' met mijn lijf is al genoeg.

15:00 – Terug naar huis, uitgeput

De weg naar huis voelt lang. Alles kost energie. Het liefst zou ik verdwijnen. Maar ik haal adem, stap voor stap. Thuis trek ik iets zachts aan, kruip onder een deken. Ik voel me leeg én vol tegelijk – vol van alles wat nog rammelt, leeg van mezelf.

18:00 – Eten lukt matig

Ik eet wat ik kan. Soms is dat warm eten, soms gewoon iets makkelijk. Eten met spanning in je buik is alsof je over stenen kauwt. Ik doe mijn best – niet om iets te bewijzen, maar om goed voor mezelf te zorgen. Dat is al een opgave op zich.

19:00 – De avond

Ik kijk iets makkelijk. Iets wat me afleidt maar niet te veel prikkels geeft. Soms schrijf ik wat, of stuur ik een kort bericht naar iemand. Als ik dat durf. Contact voelt vaak als 'te veel', zelfs met mensen die ik vertrouw. Toch mis ik verbinding. CPTSS is vaak een eenzaam pad.

21:00 – Naar bed, voorzichtig

Ik ga liggen met hoop op rust, maar ook met angst. De vorige nacht zit nog in mijn lijf. Ik zet een zacht muziekje aan, adem bewust. Ik weet: als ik weer droom, is dat niet 'gek'. Het is mijn verleden dat een uitweg zoekt. Maar ik ben er nog. Nog steeds.

En dat is wat ik doe. Elke dag.

Niet altijd 'sterk', maar wel aanwezig. Niet altijd 'functionerend', maar wél vechtend. Soms overlevend, soms helend. En dat mag er allebei zijn.

Een dag uit het CPTSS leven

Nawoord

Voor mensen met CPTSS is het vaak een eenzame weg, juist omdat het er aan de buitenkant 'redelijk' uit kan zien. Maar wat er in mijn hoofd en lichaam gebeurt, is vaak allesbehalve rustig.

Ik deel dit niet om zielig gevonden te worden, maar om gezien te worden. Begrip begint bij woorden. En woorden beginnen bij moed, de moed om kwetsbaar te zijn.

Er zijn dagen dat ik overleef. Er zijn dagen dat ik een klein beetje lééf. En beide zijn even waardevol.

Mijn tempo is misschien anders. Mijn kracht ziet er misschien niet uit zoals je gewend bent. Maar geloof me: het is er. Elke dag weer.

Als je dit leest en je denkt: "Dit lijkt op mijn dag," dan wil ik tegen je zeggen: ik zie je. Ik voel je. En nee, je bent niet gek, niet zwak, niet 'te veel'. Je bent iemand die al veel te lang heeft moeten volhouden in een wereld die niet gebouwd is op mensen met onze wonden. We hoeven niet altijd te 'genezen' volgens andermans tempo. Soms is het al genoeg dat we ademen. Dat we ons bed uitkomen. Dat we durven voelen of juist even niet. Ook dat is oké.

Ik weet dat woorden niet alles oplossen. Maar misschien brengen ze ons een beetje dichterbij elkaar. En soms is dat al meer dan genoeg.

Warme groet,
vanuit mijn kant van het gevecht naar de jouwe.