



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Inleiding

Waarom dit boekje?

Taal is niet neutraal. Woorden kunnen **helen** of **kwetsen**, **verbinden** of **isoleren**. Als iemand met trauma-ervaring weet ik hoe krachtig en soms pijnlijk taal kan zijn. Dit boekje is een **verzameling van ervaringen, inzichten, oefeningen en praktische tools** om bewuster om te gaan met de woorden die we gebruiken over trauma.

In deze uitgebreide versie duiken we dieper in op **persoonlijke verhalen**, **wetenschappelijke inzichten** (zover relevant voor de ervaring), en **praktische toepassingen** voor verschillende contexten. We verkennen niet alleen *wat* we zeggen, maar ook *hoe*, *wanneer*, en *waarom* bepaalde woorden zo'n diepe impact hebben.

Doel van dit boekje:

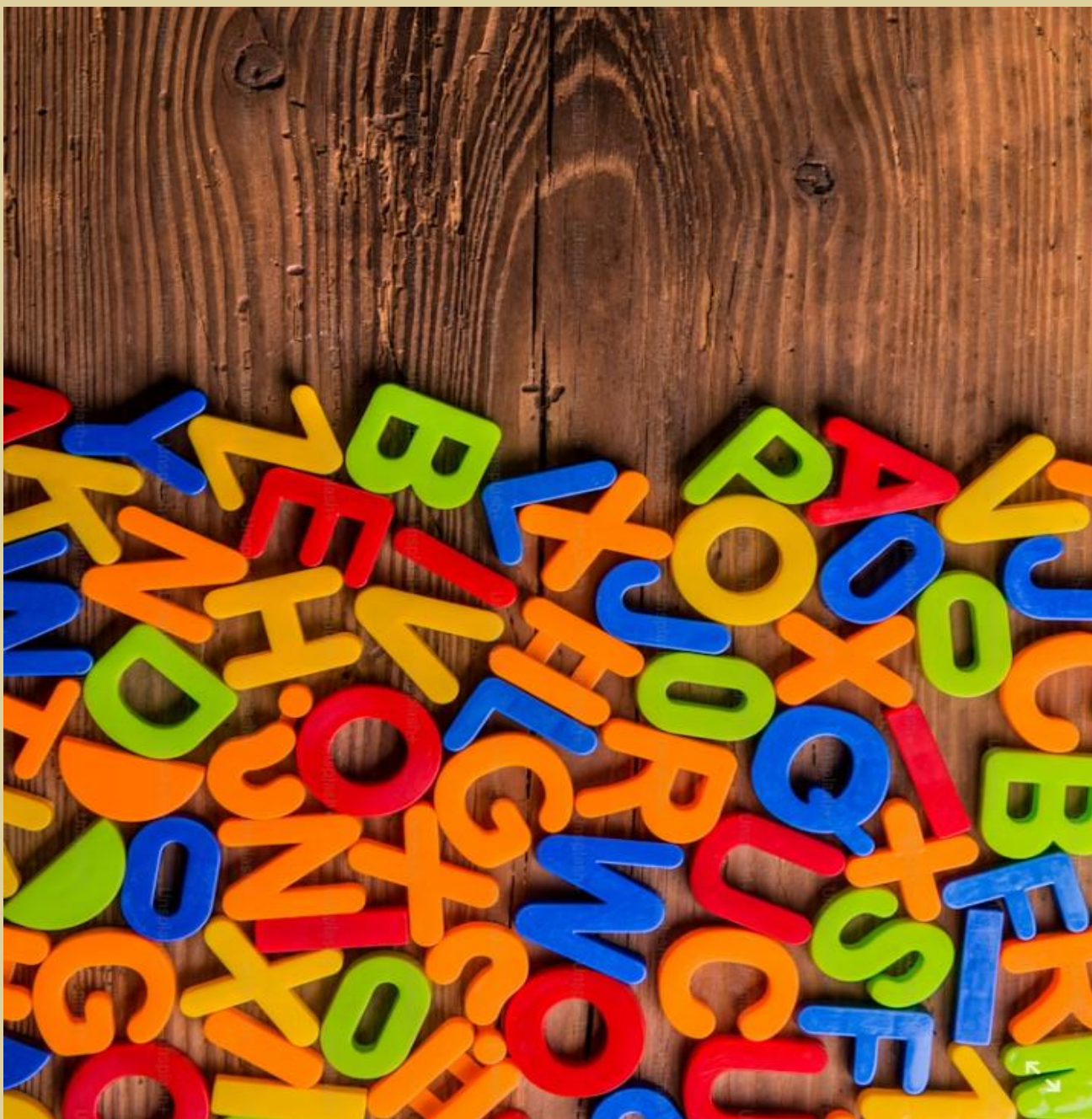
- Lotgenoten **erkenning** bieden in hun ervaringen met taal.
- Hulpverleners en omstanders **handvatten** geven voor empathische communicatie.
- Een **veilige ruimte** creëren om over taal en trauma te praten.
- **Bewustwording** vergroten over de kracht en gevaren van taal.

Hoe dit boekje te gebruiken

Dit boekje is opgebouwd in **vijf delen**, elk met een eigen focus. Je kunt het van voor naar achter lezen, maar ook **selectief** hoofdstukken kiezen die voor jou relevant zijn. Elke sectie bevat:

- **Persoonlijke verhalen** van lotgenoten.
- **Praktische tips** en oefeningen.
- **Reflectievragen** om zelf aan de slag te gaan.
- **Alternatieven** voor kwetsende taal.

Neem de tijd om te **lezen**, te **reflecteren**, en te **experimenteren** met de inzichten in dit boekje. Taal is een krachtig instrument, leer het te gebruiken met zorg en intentie.



Deel 1: Taal als Trigger en Anker

Hoofdstuk 1: De Kracht van Woorden in Trauma

1.1 Waarom Taal Zo Belangrijk Is

Taal is meer dan alleen communicatie. Voor mensen met trauma-ervaringen kan taal:

- **Triggers activeren:** Bepaalde woorden of zinnen kunnen **flashbacks**, angst, of dissociatie uitlokken.
- **Veiligheid creëren:** Woorden kunnen een **veilige ruimte** bieden waarin iemand zich gehoord en begrepen voelt.
- **Herstel ondersteunen:** Taal kan helpen om **betekenis** te geven aan ervaringen en **agency** (eigen kracht) te herstellen.

Voorbeeld:

*"Toen iemand tegen me zei: 'Je bent zo sterk', voelde ik me niet sterk. Ik voelde me **alleen**, alsof mijn pijn niet mocht bestaan. Maar toen iemand zei: 'Ik zie hoe moeilijk dit voor je is', voelde ik me voor het eerst **gezien**."*

1.2 Hoe Woorden het Brein Beïnvloeden

Uit neurowetenschappelijk onderzoek weten we dat:

- **Negatieve woorden** (bijv. "slachtoffer", "zwak") kunnen leiden tot **verhoogde stressreacties** (amygdala-activatie).
- **Positieve, validerende woorden** (bijv. "ik geloof je", "je mag hier zijn") kunnen **oxytocine** (het knuffelhormoon) en **serotonine** (geluksgevoel) stimuleren.
- **Trauma-gerelateerde woorden** kunnen **lichamelijke reacties** uitlokken, zoals een versnelde hartslag of spanning in het lichaam.

1.3 Taal en het Lichaam

Trauma leeft niet alleen in de geest, maar ook in het **lichaam**. Woorden kunnen:

- **Lichamelijke spanning** verergeren (bijv. "ontspan gewoon" kan leiden tot meer spanning).
- **Ontspanning** bevorderen (bijv. "je mag hier rustig ademen").

Oefening:

*Sluit je ogen en denk aan een zin die je ooit hebt gehoord en die een **sterke lichamelijke reactie** uitlokte. Waar voel je die reactie in je lichaam? Adem diep in en uit, en stel je voor dat je die zin vervangt door een **helpende zin**.*

*Welke woorden of zinnen roepen bij jou een **lichamelijke reactie** op? Schrijf ze op en bedenk waarom.*



Hoofdstuk 2: Persoonlijke Verhalen — Hoe Woorden Mij Raakten

In dit hoofdstuk delen lotgenoten hun **eigen ervaringen** met taal. Deze verhalen zijn **anoniem** of afkomstig van mensen die hun verhaal willen delen om anderen te helpen.

Verhaal 1: "Toen iemand zei: 'Je bent te gevoelig'..."

Ervaring:

*"Ik was 19 en had net mijn eerste paniekaanval gehad. Een vriendin zei: 'Je bent te gevoelig, het valt wel mee.' Ik voelde me **klein, onbegrepen, en schuldig** omdat ik 'zo moeilijk' deed. Alsof mijn angst niet echt was."*

Impact:

- Voelde als een **ontkenning** van haar ervaring.
- Trok zich terug uit gesprekken over haar trauma.
- Ontwikkelde **schaamte** over haar gevoelens.

Alternatief:

"Je gevoelens zijn geldig, ook als ik ze niet helemaal begrijp."

Wat had geholpen:

"Als ze had gezegd: 'Vertel me eens hoe dat voor jou voelt', had ik me misschien veilig genoeg gevoeld om te praten."

Verhaal 2: "‘Je moet er gewoon over heen komen’ — Waarom dit zo kwetsend is"

Ervaring:

*"Mijn oom zei dit tegen me na de dood van mijn vader. Ik voelde me alsof ik **faalde** omdat ik niet ‘normaal’ kon functioneren. Alsof mijn verdriet een **keuze** was."*

Impact:

- **Schuldgevoel:** Alsof hij niet hard genoeg zijn best deed.
- **Isolatie:** Voelde zich alleen in zijn verdriet.
- **Boosheid:** Op zichzelf en op de persoon die het zei.

Alternatief:

"Het mag tijd kosten. Ik ben er voor je, hoe lang het ook duurt."

Wat had geholpen:

"Als iemand had gezegd: ‘Het is oké om verdrietig te zijn’, had ik me misschien minder een mislukking gevoeld."

Verhaal 3: "De eerste keer dat iemand ‘trauma’ noemde zonder schaamte"

Ervaring:

*"Mijn therapeut zei: ‘Wat je hebt meegemaakt, is een trauma. En dat is oké.’ Voor het eerst voelde ik me **niet gek** of ‘te veel’. Het was alsof er een **last van mijn schouders** viel."*

Impact:

- **Erkenning:** Voelde dat haar ervaring **echt** was.
- **Veiligheid:** Durfde voor het eerst open te praten over haar verleden.
- **Hoop:** Begreep dat herstel mogelijk was.

Alternatief:

"Je hebt iets moeilijks meegemaakt, en dat mag er zijn."

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Verhaal 4: "Hoe een docent mijn trauma bagatelliseerde"

Ervaring:

*"Ik had een paniekaanval tijdens een tentamen. Mijn docent zei: 'Doe niet zo dramatisch, het is maar een toets.' Ik voelde me **klein, dom, en onzichtbaar.**"*

Impact:

- **Zelftwijfel:** Begon te denken dat ze **overdreven** reageerde.
- **Angst voor autoriteitsfiguren:** Vermijdt sindsdien situaties waarin ze beoordeeld wordt.

Alternatief:

"Ik zie dat je moeite hebt. Wil je even pauze nemen?"

Verhaal 5: "De kracht van 'je bent niet alleen'"

Ervaring:

*"Een vriendin stuurde me een berichtje: 'Ik weet niet wat je doormaakt, maar je bent niet alleen.' Dat was het **eerste moment** dat ik me niet meer zo eenzaam voelde."*

Impact:

- **Verbinding:** Voelde dat er iemand was die **om haar gaf**.
- **Moed:** Durfde hulp te zoeken.



Hoofdstuk 3: Woorden die Helpen

Een uitgebreide lijst van termen en zinnen die herstel ondersteunen

In dit hoofdstuk vind je **categorieën van helpende woorden**, met uitleg, voorbeelden, en ervaringen van lotgenoten.

3.1 Woorden die Valideren

Valideren betekent: **erkenning geven** aan iemands ervaring, zonder oordeel.

Woord/Zin	Waarom het helpt	Voorbeeld in context	Ervaring van lotgenoten
"Ik geloof je."	Bevestigt dat iemands ervaring echt is.	<i>"Ik geloof je als je zegt dat het moeilijk was."</i>	<i>"Dit was het eerste wat ik nodig had om me veilig te voelen."</i>
"Dat klinkt zwaar."	Erkent de moeite zonder te minimaliseren.	<i>"Dat klinkt als een heel zware ervaring."</i>	<i>"Dit voelde als een erkenning van mijn strijd."</i>
"Je gevoelens zijn geldig."	Geeft toestemming om te voelen wat je voelt.	<i>"Je mag boos/verdrietig/verward zijn."</i>	<i>"Dit nam de schaamte weg."</i>
"Het is logisch dat je je zo voelt."	Legt een verbinding tussen ervaring en gevoel.	<i>"Het is logisch dat je angstig bent na wat je hebt meegemaakt."</i>	<i>"Dit gaf me het gevoel dat ik niet gek was."</i>

3.2 Woorden die Veiligheid Creëren

Veiligheid is essentieel voor herstel. Deze woorden helpen om een **veilige ruimte** te creëren.

Woord/Zin	Waarom het helpt	Voorbeeld in context	Ervaring van lotgenoten
"Je mag hier zijn zoals je bent."	Geeft toestemming om kwetsbaar te zijn.	"Je hoeft je niet sterk te houden."	"Dit gaf me toestemming om mezelf te zijn."
"Ik ben er voor je."	Benadrukt ondersteuning .	"Ik ben er voor je, hoe lang het ook duurt."	"Dit voelde als een reddingsboei."
"Je hoeft niets te uitleggen."	Neemt druk weg.	"Je mag gewoon zijn wie je bent."	"Dit nam de last van mijn schouders."
"Dit is een veilige ruimte."	Creëert vertrouwen .	"Hier mag je alles zeggen."	"Dit voelde als thuis."

3.3 Woorden die Autonomie Geven

Autonomie (eigen regie) is cruciaal voor herstel. Deze woorden helpen om **keuzes** en **controle** terug te geven.

Woord/Zin	Waarom het helpt	Voorbeeld in context	Ervaring van lotgenoten
"Wat heb je nu nodig?"	Geeft agency (eigen kracht).	"Hoe kan ik je het beste ondersteunen?"	"Dit gaf me het gevoel dat ik de regie had."
"Jij beslist."	Benadrukt keuzevrijheid .	"Jij beslist wat voor jou werkt."	"Dit voelde als bevrijding."
"Het mag tijd kosten."	Neemt druk weg.	"Het hoeft niet vandaag opgelost te zijn."	"Dit nam de haast weg."
"Je mag nee zeggen."	Geeft toestemming om grenzen te stellen.	"Je hoeft niets te doen wat niet goed voelt."	"Dit gaf me moed om voor mezelf op te komen."

3.4 Woorden die Verbinden

Verbinden is een van de krachtigste aspecten van taal. Deze woorden helpen om **isolatie** te doorbreken.

Woord/Zin	Waarom het helpt	Voorbeeld in context	Ervaring van lotgenoten
"Je bent niet alleen."	Doorbreekt isolatie .	"Er zijn anderen die dit ook meemaken."	"Dit gaf me hoop."
"Samen komen we hier doorheen."	Benadrukt gemeenschap .	"Je hoeft dit niet alleen te dragen."	"Dit voelde als een warme deken."
"Ik snap misschien niet precies hoe het voor jou is, maar ik luister."	Toont empathie zonder te claimen dat je het begrijpt.	"Vertel me meer."	"Dit voelde als echte verbinding."

3.5 Woorden die Hoop Geven

Hoop is een krachtige drijfveer in herstel. Deze woorden helpen om **perspectief** te bieden.

Woord/Zin	Waarom het helpt	Voorbeeld in context	Ervaring van lotgenoten
"Herstel is mogelijk."	Benadrukt mogelijkheden .	"Ik heb anderen zien herstellen, jij ook."	"Dit gaf me moed."
"Je hebt al zoveel overwonnen."	Erkent veerkracht .	"Kijk eens hoe ver je al bent gekomen."	"Dit herinnerde me aan mijn kracht."
"Dit is een proces."	Benadrukt dat herstel tijd kost.	"Elke kleine stap telt."	"Dit nam de druk weg."

Deel 2: Taal in Praktijk

Hoofdstuk 4: Hoe Je Je Eigen Taal Kunt Veranderen

4.1 Bewustwording: Welke Woorden Gebruik Jij?

De eerste stap naar verandering is **bewustwording**. In deze sectie leer je hoe je je eigen taalpatronen kunt herkennen.

Oefening 1: Taal-dagboek

- *Instructie:* Houd een week lang een **taal-dagboek** bij. Schrijf op:
 - Welke woorden/zinnen **je helpen** als je ze hoort.
 - Welke woorden/zinnen **je kwetsen** of triggeren.
 - Welke woorden **jij zelf** vaak gebruikt in gesprekken over trauma.
- *Vraag:* Welke patronen zie je?

Voorbeeld:

"Ik merkte dat ik vaak 'sterk zijn' zei tegen anderen, terwijl ik zelf juist moe was. Dit herinnerde me eraan dat ik ook toestemming mocht geven om zwak te zijn."

Oefening 2: De 'Taal van Trauma'-test

- *Instructie:* Vraag een **vriend, partner, of hulpverlener** om een gesprek met je te voeren over een moeilijk onderwerp. Let op:
 - Welke woorden **helpen** om je open te stellen.
 - Welke woorden **je doen terugtrekken** of defensief maken.
- *Vraag:* Wat kun je hiervan leren voor toekomstige gesprekken?



4.2 Herformuleren: Van Kwetsend naar Helpend

In deze sectie leer je hoe je **kwetsende zinnen** kunt omzetten in **helpende alternatieven**.

Oefening 3: Herformuleren

- **Instructie:** Neem een **kwetsende zin** (bijv. uit de lijst in Hoofdstuk 5) en schrijf **drie alternatieven** die wel helpen.

Voorbeelden:

Kwetsende zin	Alternatief 1	Alternatief 2	Alternatief 3
"Je bent te gevoelig."	"Je gevoelens zijn geldig."	"Ik zie hoe moeilijk dit voor je is."	"Mag ik luisteren?"
"Gewoon over komen."	"Het mag tijd kosten."	"Ik ben er voor je."	"Wat heb je nu nodig?"
"Anderen hebben het erger."	"Jouw pijn is ook belangrijk."	"Je mag verdrietig zijn."	"Ik hoor je."

4.3 Taal in Zelfzorg

Hoe je **tegen jezelf** kunt praten op een manier die **helpt** in plaats van **kwetst**.

Oefening 4: Zelfcompassie-taal

- **Instructie:** Schrijf **drie dingen** op die je vaak tegen jezelf zegt als je moeite hebt (bijv. "Ik ben zwak"). Vervang deze door **compassievolle alternatieven**.

Voorbeeld:

Kwetsende zin tegen jezelf	Helpend alternatief
"Ik ben zwak."	"Ik doe mijn best, en dat is genoeg."
"Ik had dit al moeten overwinnen."	"Herstel kost tijd, en dat is oké."
"Niemand begrijpt me."	"Ik verdien begrip, en ik zal het zelf geven."

Hoofdstuk 5: Taal in Relaties

Hoe je veilige gesprekken voert met partners, familie, vrienden, en collega's

5.1 Taal voor Partners

Wat werkt:

- **"Ik ben hier voor je, zonder oordeel."** → Creëert **veiligheid**.
- **"Vertel me hoe ik je het beste kan ondersteunen."** → Geeft **autonomie**.
- **"Ik hoef het niet te begrijpen om er voor je te zijn."** → Toont **empathie**.

Wat niet werkt:

- **"Waarom kun je dit niet loslaten?"** → Klinkt als een **beschuldiging**.
- **"Je moet positief denken."** → Ontkent **echte gevoelens**.
- **"Ik weet hoe je je voelt."** → **Assumeert** ervaringen.

Verhaal van een lotgenoot:

"Mijn partner zei altijd: 'Je moet erover praten.' Maar ik wilde niet praten. Pas toen hij zei: 'Ik ben hier, of je nu wilt praten of zwijgen', voelde ik me veilig genoeg om open te zijn."

5.2 Taal voor Familie

Wat werkt:

- **"Ik hoef het niet te snappen om van je te houden."** → Toont **onvoorwaardelijke steun**.
- **"Je mag zijn wie je bent."** → Geeft **toestemming** om kwetsbaar te zijn.
- **"Hoe kan ik je het beste steunen?"** → Geeft **agency**.

Wat niet werkt:

- **"In onze familie praten we niet over zulk soort dingen."** → Ontkent de ervaring.
- **"Je doet te veel moeite."** → **Minimaliseert** de strijd.
- **"Je moet sterker zijn."** → Legt **druk** op.

Verhaal van een lotgenoot: "Mijn moeder zei altijd: 'Wees sterk.' Pas toen mijn zus zei: 'Je mag ook zwak zijn', voelde ik me voor het eerst geaccepteerd."

5.3 Taal voor Vrienden

Wat werkt:

- "Je mag nee zeggen." → Geeft **toestemming** om grenzen te stellen.
- "Ik ben er als je me nodig hebt." → Toont **beschikbaarheid**.
- "Vertel me wat je voelt." → Nodigt uit tot **openheid**.

Wat niet werkt:

- "Je moet gewoon meer uitgaan." → **Bagatelliseert** de ervaring.
- "Je bent te negatief." → **Oordeelt** over gevoelens.
- "Ik zou in jouw plaats..." → **Projecteert** eigen ervaringen.

Verhaal van een lotgenoot:

"Een vriendin zei: 'Je bent zo negatief.' Dit maakte dat ik me schaamde voor mijn gevoelens. Pas toen een andere vriendin zei: 'Je mag verdrietig zijn', durfde ik weer open te zijn."

5.4 Taal voor Collega's en Werkgevers

Wat werkt:

- "Hoe kan ik je werkdruk verlichten?" → Toont **praktische steun**.
- "Je mag pauze nemen als je dat nodig hebt." → Geeft **toestemming** om voor jezelf te zorgen.
- "Ik waardeer je openheid." → **Valideert** moed.

Wat niet werkt:

- "Je moet gewoon doorzetten." → **Ontkent** moeite.
- "Dit is niet professioneel." → **Stigmatiseert** trauma.
- "Waarom kun je niet gewoon normaal functioneren?" → **Kwetst** en **isoleren**.

Verhaal van een lotgenoot:

"Mijn baas zei: 'Je moet gewoon doorzetten.' Dit maakte dat ik me schuldig voelde. Pas toen een collega zei: 'Ik zie dat je moeite hebt, kan ik iets overnemen?', voelde ik me gesteund."

Hoofdstuk 6: Taal voor Hulpverleners

Praktische tips voor therapeuten, coaches, en begeleiders

6.1 Dos: Wat Werkt in Hulpverlening

- "Wat zou je nu het meest helpen?" → Geeft **autonomie**.
- "Je hoeft niet perfect te zijn." → Neemt **druk** weg.
- "Laten we kijken wat voor jou werkt." → **Collaboratief**.
- "Ik geloof je." → **Valideert** ervaringen.
- "Dit is een veilige ruimte." → Creëert **vertrouwen**.

Verhaal van een lotgenoot:

"Mijn therapeut zei altijd: 'Wat voel je nu?' Dit voelde als druk om het 'goed' te doen. Pas toen ze zei: 'Er is geen goede of foute manier om je te voelen', voelde ik me vrij."

6.2 Don'ts: Wat Niet Werkt in Hulpverlening

Kwetsende zin	Waarom het kwetst	Alternatief
<i>"Je zou al verder moeten zijn."</i>	Legt druk op herstel.	<i>"Herstel kost tijd, en dat is oké."</i>
<i>"Dit is normaal na een trauma."</i>	Bagatelliseert individuele ervaringen.	<i>"Veel mensen ervaren dit na een trauma, maar jouw ervaring is uniek."</i>
<i>"Je moet dit loslaten."</i>	Ontkent de realiteit van trauma.	<i>"Laten we kijken hoe we hiermee kunnen omgaan."</i>
<i>"Waarom reageer je zo?"*</i>	Klinkt als een beschuldiging .	<i>"Hoe voelt dit voor je?"</i>
<i>"Je bent te emotioneel."</i>	Oordeelt over gevoelens.	<i>"Je gevoelens zijn belangrijk."</i>

6.3 Taal in Specifieke Therapieën

***Voor EMDR-therapeuten:**

- *"Laten we kijken naar wat je lichaam je vertelt."* → **Somatische benadering.**
- *"Je bent veilig hier."* → **Anker in het heden.**

***Voor Cognitieve Gedragstherapie (CGT):**

- *"Wat is een gedachte die je nu hebt?"* → **Bewustwording.**
- *"Is deze gedachte helpend of kwetsend?"* → **Cognitieve herstructurering.**

***Voor Somatische Therapie:**

- *"Waar voel je dit in je lichaam?"* → **Lichaamsbewustzijn.**
- *"Adem maar rustig."* → **Regulatie.**



Deel 3: Taal in de Maatschappij

Hoofdstuk 7: Taal in de Media en Publieke Discussie

7.1 Schadelijke Taal in de Media

Voorbeelden:

- "Slachtoffers van geweld" → **Ontneemt agency**.
 - *Alternatief: "Overlevenden van geweld"*.
- "Ze lijdt aan PTSS" → **Pathologiseert**.
 - *Alternatief: "Ze heeft PTSS-meeemaakt"*.
- "Gekke moordenaar" → **Stigmatiseert**.
 - *Alternatief: "Iemand met een psychische aandoening"*.

Waarom dit belangrijk is:

- Taal in de media **beïnvloedt** hoe de maatschappij denkt over trauma.
- **Sensatiezucht** kan leiden tot **stigmatisering** en **misinformatie**.

7.2 Hoe Media Beter Kunnen Communiceren

- **Gebruik menselijke verhalen** in plaats van sensatie.
- **Vermijd stigmatiserende termen** (bijv. "gekkie", "zwak", "gestoord").
- **Geef context**: Leg uit wat trauma **echt** betekent.
- **Betrek ervaringsdeskundigen**: Laat lotgenoten **hun eigen verhaal** vertellen.

Voorbeeld van goede berichtgeving:

*"In plaats van te zeggen: 'Slachtoffer van een aanranding', kun je zeggen: 'Overlevende van seksueel geweld'. Dit benadrukt **veerkracht** in plaats van **hulpeloosheid**."*

Hoofdstuk 8: Taal en Activisme

Hoe we samen de taal rond trauma kunnen veranderen

8.1 Waarom Taal Activisme Is

Taal is een **krachtig instrument** voor verandering. Door bewust om te gaan met taal, kunnen we:

- **Stigma doorbreken.**
- **Bewustwording vergroten.**
- **Veiligere gemeenschappen creëren.**

Voorbeeld:

*"De #MeToo-beweging heeft laten zien hoe krachtig taal kan zijn om **collectieve ervaringen** zichtbaar te maken."*

8.2 Campagnes en Initiatieven

Ideeën voor campagnes:

- **"Gebruik de juiste woorden"**-posters in **wachtkamers van therapeuten, scholen, en bedrijven.**
- **Social media-challenges:**
 - *"Deel een helpende zin die voor jou werkte met #TaalVanTrauma."*
 - *"Wat is de meest kwetsende zin die je ooit hebt gehoord? Deel het met #StopKwetsendeTaal."*
- **Workshops:** Voor scholen, bedrijven, en organisaties over **trauma-informed taal.**

8.3 Educatie en Training

Voor wie?

- **Journalisten:** Hoe je **ethisch** kunt berichten over trauma.
- **Leerkrachten:** Hoe je **veilige klassengesprekken** kunt voeren.
- **HR-professionals:** Hoe je **trauma-informed beleid** kunt implementeren.
- **Content creators:** Hoe je **verantwoord** kunt communiceren over trauma.

Voorbeeld van een workshop:

*"Tijdens een workshop voor journalisten kunnen we oefenen met **herformuleren** van kwetsende koppen en **interviews** met lotgenoten."*



Deel 4: Verhalen van Lotgenoten

Echte ervaringen met taal en trauma

In dit deel delen **lotgenoten** hun **persoonlijke verhalen** over hoe taal hun leven heeft beïnvloed. Deze verhalen zijn **anoniem** of afkomstig van mensen die hun verhaal willen delen om anderen te helpen.

Verhaal 1: "Hoe een docent mijn trauma bagatelliseerde — en hoe een vriendin me redde met drie woorden"

Door Anoniem

Ik was 16 toen ik mijn eerste paniekaanval had tijdens een tentamen. Mijn docent keek me aan en zei: "**Doe niet zo dramatisch, het is maar een toets.**" Ik voelde me **klein, dom, en onzichtbaar**. Alsof mijn angst niet echt was. Alsof ik **overdreven** reageerde.

Die avond stuurde mijn vriendin me een berichtje: "**Ik weet niet wat je doormaakt, maar je bent niet alleen.**" Die drie woorden veranderden alles. Voor het eerst voelde ik me **gezien**. Niet als een **drammerig meisje**, maar als iemand wiens pijn ertoe deed.

Les:

- **Kwetsende taal** kan trauma verergeren.
- **Helpende taal** kan herstel ondersteunen.

Verhaal 2: "De eerste keer dat ik 'trauma' hardop zei"

Door Anoniem

Ik had jarenlang **nooit** het woord 'trauma' gebruikt voor wat ik had meegemaakt. Het voelde als een **label**, als iets **groots en engs**. Tot mijn therapeut zei: "**Wat je hebt meegemaakt, is een trauma. En dat is oké.**"

Plotseling voelde ik me **niet gek** meer. Niet **te veel**. Het was alsof er een **last van mijn schouders** viel. Voor het eerst durfde ik **hardop** te zeggen: "*Ik heb trauma opgelopen.*"

Les:

- **Erkenning** kan bevrijdend werken.
- **Taal** kan schaamte doorbreken.

Verhaal 3: "Hoe mijn partner leerde om te luisteren zonder oplossingen te bieden"

Door Anoniem

Mijn partner wilde altijd **oplossingen** bieden als ik het moeilijk had. "Je moet gewoon positief denken!" of "Waarom kun je dit niet loslaten?" Ik voelde me **onbegrepen** en **geïrriteerd**. Alsof mijn gevoelens **niet mochten** zijn.

Tot we een workshop bijwoonden over **trauma-informed communicatie**. Daar leerde hij dat **luisteren** soms belangrijker is dan **praten**. De volgende keer dat ik verdrietig was, zei hij alleen: "**Ik ben hier. Vertel me wat je voelt.**"

Dat was het **eerste moment** dat ik me **echt gehoord** voelde.

Les:

- **Oplossingen bieden** is niet altijd **helpend**.
- **Luisteren** kan **krachtiger** zijn dan praten.

Verhaal 4: "Waarom ik stopte met 'sterk zijn' en leerde om hulp te vragen"

Door Anoniem

Ik was altijd de **sterke** in mijn familie. De persoon die **alles aankon**. Tot ik inzag dat **sterk zijn** ook betekende dat ik **nooit hulp vroeg**. Dat ik **nooit toegaf** dat ik moe was.

Toen ik voor het eerst tegen een vriendin zei: "**Ik red het niet alleen**", voelde ik me **zwak**. Maar haar reactie was: "**Dank je wel dat je me dit vertelt. Ik ben er voor je.**"

Dat was het **begin van mijn herstel**. Ik leerde dat **hulp vragen** geen teken van zwakte is, maar van **moed**.

Les:

- ****'Sterk zijn'** kan ook een **valkuil** zijn.
- **Hulp vragen** is een **teken van kracht**.

Verhaal 5: "De kracht van 'je mag hier zijn'"

Door Anoniem

Ik had een **zware depressie** en voelde me **waardeloos**. Tot ik bij een lotgenotengroep kwam. Daar zei iemand tegen me: "**Je mag hier zijn zoals je bent.**"

Die zin veranderde alles. Voor het eerst voelde ik me **geaccepteerd**. Niet als iemand die **kapot** was, maar als iemand die **er mocht zijn**.

Les:

- **Acceptatie** kan **helend** werken.
- **Taal** kan een **veilige ruimte creëren**.

Verhaal 6: "Hoe een leraar mijn leven veranderde met één zin"

Door Anoniem

Ik was een **stille, angstige leerling** op school. Tot mijn leraar me op een dag apart nam en zei: ****"Ik zie dat je moeite hebt. Wil je erover praten?"***

Die zin gaf me **toestemming** om te bestaan. Om **kwetsbaar** te zijn. Voor het eerst voelde ik me **gezien** door een volwassene.

Les:

- **Kleine gebaren** kunnen **grote impact** hebben.
- **Taal** kan iemand het **gevoel** geven dat ze ertoe doen.

Deel 5: Afsluiting & Resources

Hoofdstuk 9: Een Oproep tot Actie

Taal is een **krachtig instrument**. Het kan **kwetsen**, maar ook **helen**. Het kan **isoleren**, maar ook **verbinden**. In dit laatste hoofdstuk roepen we je op om **actie te ondernemen**.

9.1 Voor Lotgenoten

- **Deel je verhaal:** Je ervaring kan anderen **helpen** en **inspireren**.
- **Gebruik je stem:** Praat over wat **helpt** en wat **kwetst**.
- **Zoek steun:** Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Oefening:

*Schrijf een brief aan jezelf over hoe je **taal wilt gebruiken** in je eigen herstelproces. Wat zijn woorden die je **wilt horen**? Wat zijn woorden die je **wilt vermijden**?*

9.2 Voor Hulpverleners

- **Blijf leren:** Taal en trauma zijn **complexe onderwerpen**. Blijf je **educeren**.
- **Luister meer, praat minder:** Soms is **stille aanwezigheid** krachtiger dan woorden.
- **Wees bewust van je taal:** Je woorden hebben **meer impact** dan je denkt.

Oefening:

*Vraag een cliënt: ‘**Welke woorden helpen jou het meest?**’ en ‘**Welke woorden kwetsen jou?**’ Gebruik deze inzichten in je volgende gesprekken.*

9.3 Voor Ouders

- **Wees bewust van je woorden:** Ze hebben **meer impact** dan je denkt.
- **Luister zonder oordeel:** Soms is **er zijn** genoeg.
- **Leer over trauma:** Hoe meer je weet, hoe beter je kunt **ondersteunen**.

Oefening:

*Stel je voor dat een **dierbare** je vertelt over een moeilijke ervaring. Welke woorden zou je **gebruiken**? Welke woorden zou je **vermijden**?*

Hoofdstuk 10: Resources & Verdere Lezing

10.1 Boeken

- *"The Body Keeps the Score"* – **Bessel van der Kolk** (over trauma en het lichaam).
- *"Trauma and Recovery"* – **Judith Herman** (klassieker over trauma).
- *"The Gifts of Imperfection"* – **Brené Brown** (over kwetsbaarheid en zelfcompassie).
- *"Complex PTSS: From Surviving to Thriving"* – **Pete Walker** (specifiek over CPTSS).

10.2 Organisaties

- **Traumamaatje** (www.traumamaatje.nl) – Voor lotgenotencontact en informatie.
- **113 Zelfmoordpreventie** (www.113.nl) – Voor directe hulp.
- **Stichting TraumaZorg Nederland** (www.traumazorg.nl) – Voor professionele hulp.
- **The Phoenix** (www.thephoenix.org) – Voor fysieke en mentale veerkracht.

10.3 Online Gemeenschappen

- **Facebook-groepen:** Zoek naar groepen zoals *"Trauma en Herstel"* of *"CPTSS Overlevenden"*.
- **Forums:** *"Psychforen"* (www.psychforen.nl) voor discussies over trauma.
- **Podcasts:**
 - *"The Trauma Therapist Podcast"* – Guy Macpherson.
 - *"Therapy Chat"* – Laura Reagan (over trauma en herstel).

10.4 Apps en Tools

- **PTSS Coach** (gratis app voor zelfhulp bij trauma).
- **Headspace** (voor mindfulness en ontspanning).
- **Daylio** (voor stemmingsregistratie).

Nawoord

Dit boekje is geen eindpunt, maar een **begin**. Taal evolueert, en onze begrip van trauma ook. Ik hoop dat dit boekje je heeft geholpen om **bewuster te communiceren**, of je nu lotgenoot, hulpverlener of omstander bent.

Taal is als een **zaadje**. Plant de juiste woorden, en je zult oogsten wat je nodig hebt om te **genezen, groeien, en verbinden**.

Laatste gedachte:

*"Woorden zijn als vleugels. Ze kunnen je **omhoog tillen of neerhalen**. Kies wijselijk."*

Appendix: Snelle Referentieids

Een overzichtelijke lijst om te bewaren of te delen

Helpende Woorden & Zinnen

Valideren

- Ik geloof je.
- Dat klinkt zwaar.
- Je gevoelens zijn geldig.
- Het is logisch dat je je zo voelt.

Veiligheid Creëren

- Je mag hier zijn zoals je bent.
- Ik ben er voor je.
- Je hoeft niets te uitleggen.
- Dit is een veilige ruimte.

Autonomie Geven

- Wat heb je nu nodig?
- Jij beslist.
- Het mag tijd kosten.
- Je mag nee zeggen.

Verbinden

- Je bent niet alleen.
- Samen komen we hier doorheen.
- Ik snap misschien niet precies hoe het voor jou is, maar ik luister.

Hoop Geven

- Herstel is mogelijk.
- Je hebt al zoveel overwonnen.
- Dit is een proces.

✘ Kwetsende Woorden & Zinnen

Bagatelliseren

- Gewoon over komen.
- Het valt wel mee.
- Anderen hebben het erger.

Ontkennen

- Je bent te gevoelig.
- Je doet te veel moeite.
- Je bent te emotioneel.

Oordelen

- Je bent een slachtoffer.
- Waarom ben je zo?
- Je moet sterker zijn.

Druk Uitoefenen

- Je zou al verder moeten zijn.
- Doe niet zo dramatisch.
- Je moet positief denken.

Dankwoord

Dit boekje is tot stand gekomen dankzij de **moed** en **openheid** van alle lotgenoten die hun verhalen hebben gedeeld.

Een speciale dank aan:

- Alle **lotgenoten** die hun ervaringen hebben gedeeld.
- De **hulpverleners** die hebben bijgedragen met hun inzichten.
- **Jou**, de lezer, die dit boekje in handen heeft genomen.

