

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje Update Juli 2025

Hallo lieve lezer,

Ik hoop dat het goed met je gaat, ondanks de soms zware onderwerpen waar we het over hebben. Deze maand wil ik graag met je delen wat er speelt op het gebied van trauma, PTSS en CPTSS. Het is soms een ingewikkeld pad, maar samen kunnen we het iets lichter maken.

- **Wat is nieuw?**

Recent verscheen er een interessant onderzoek over de kracht van zelfcompassie bij mensen met CPTSS. Uit de studie blijkt dat regelmatig oefenen met mildheid naar jezelf je stresssignalen kan verminderen en je veerkracht kan vergroten. Echt hoopgevend nieuws!

- GrayMatters Health ontwikkelde "Prism": een EEG-gebaseerde, videogameachtige techniek waarbij mensen leren hun amygdala of beloningscentrum te reguleren. Bij PTSS zag 67 % duidelijke verbetering, 33 % bereikte volledige remissie
- Een University of Glasgow-studie ontdekte dat slachtoffers van fysiek partnergeweld een verhoogd risico lopen op traumatisch hersenletsel (TBI), depressie, angst, slaapproblemen en PTSS, zelfs gemiddeld 27 jaar later,
- Rick Perry (ex-gouverneur van Texas) is begonnen met een campagne en non-profitorganisatie om klinische studies naar ibogaïne te versnellen. Ibogaïne toont veelbelovende resultaten bij trauma en verslaving, maar kent ook risico's zoals hartproblemen
- In Oekraïne is ketamine-therapie ingezet voor veteranen met PTSS. Patiënten, zoals een frontmedic en een slachtoffer van overlevingsschuld, meldden diepe verbeteringen, sneller dan bij traditionele therapieën. De kliniek Expio en militaire centra ondersteunen deze aanpak als klinisch legaal sinds 2017
- **Cardiale PTSS:** Tot 1/3 van mensen die een ernstig hartincident meemaken, ontwikkelt PTSS; bekend als "cardiale PTSS". Onderzoekers aan Columbia University richten zich nu op preventieve interventies na hart-incidenten

Nieuwsbrief

Focus van de maand: Wat is eigenlijk het verschil tussen PTSS en CPTSS?

Veel mensen gebruiken deze termen door elkaar, maar er zit een belangrijk verschil in. PTSS ontstaat meestal na één traumatische ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeluk of een overval. Het trauma wordt niet aangepakt en wordt chronisch.

CPTSS daarentegen is het gevolg van langdurige, herhaalde traumatische ervaringen, bijvoorbeeld in een moeilijke jeugd, in gewelddadige relaties of langdurige ingrijpende ervaring in een werkomgeving.

CPTSS gaat vaak gepaard met extra uitdagingen zoals moeite met vertrouwen, gevoelens van schaamte en een verstoord zelfbeeld. Wil je er dieper induiken? Kijk dan eens op:

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

of

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

Praktische tip

Neem elke dag even een momentje om bewust te ademen. Bijvoorbeeld 5 minuten rustig in- en uitademen, met je aandacht bij je buik. Het helpt om spanning te verminderen en terug te keren naar het hier en nu. Niet ingewikkeld, maar wel krachtig. Hier vind je een fijne geleide ademhalingsoefening

Aanbeveling

Ik wil je graag wijzen op de blog die ik geschreven heb over Gerard. Een man met een traumatisch verleden die kort geleden gekozen heeft om naar zijn hemelse vader te gaan.

https://www.traumamaatje.nl/blog/2556758_eindelijk-thuis

Tot slot

Heb je vragen, wil je iets delen, of gewoon even sparren? Je mag altijd reageren op deze nieuwsbrief. Samen staan we sterker.

Warme groet,

Ambrosius Duuk

traumamaatje@gmail.com

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