

Trauma en het verborgen leed van armoede



Auteur: Ambrosius Duuk

Trauma en het verborgen leed van armoede

Voorwoord

Als je dit boekje hebt gedownload, dan is de kans groot dat jij weet wat het is om *te weinig te hebben of je kent in je nabije omgeving iemand*.

Te weinig geld. Te weinig rust. Te weinig ruimte om te ademen.

Misschien weet je ook wat het is om een zenuwstelsel te hebben dat op tilt slaat bij elke rekening. Bij elke officiële brief. Bij elke herinnering aan wat je ooit overkwam.

Ik schrijf dit niet omdat ik de oplossingen heb. Ik schrijf dit omdat ik weet hoe het voelt. Om 's ochtends wakker te worden en meteen paniek te voelen over iets praktisch, terwijl je hoofd al vol is met oude pijn.

Om therapie af te zeggen omdat je het buskaartje niet kunt betalen.

Om in stilte te leven met schaamte over schulden die je niet veroorzaakt hebt. CPTSS en armoede zijn geen twee losse problemen. Ze grijpen in elkaar als een wurggreep. En daar moeten we het over hebben. Open. Eerlijk.

Zonder oordeel.

Als niemand het je zegt, dan zeg ik het:

Jij mag er zijn. Ook zonder buffer. Ook als je het niet meer weet.

Ook als je denkt dat je niks waard bent omdat je niks bezit. Je bent niet je bankrekening. Je bent niet je verleden.

Trauma en het verborgen leed van armoede

Trauma en het verborgen leed van armoede

Er wordt vaak gesproken over trauma en de impact op lichaam en geest. Over zenuwstelsels die vastlopen, over overlevingsstrategieën, over therapie en heling. Maar er is één onderwerp dat bijna altijd wordt overgeslagen, ook al beïnvloedt het alles: **armoede**.

Armoede is niet alleen een financieel probleem. Het is een zenuwstelselprobleem.

Voor mensen met PTSS of CPTSS betekent armoede vaak: voortdurend in overlevingsstand staan. Geen ruimte om te herstellen. Geen rust om adem te halen. Geen buffer, nergens.

Niemand wil zonder werk zitten. Zeker mensen met trauma niet. We zijn vaak juist harde werkers. Trouw. Loyaal. Maar ook hyperalert. Gevoelig voor onveiligheid. En uitgeput van jaren overleven.

Soms gaat het een tijd goed – totdat het niet meer gaat. Je raakt getriggerd. Dissociatie. Herbeleving. Paniek. Je doet wat je kunt om door te blijven gaan, maar je lichaam zegt: *nu is het klaar*. En dan raak je je werk kwijt. Of je moet zelf stoppen omdat het simpelweg niet meer gaat.

Wat volgt is vaak geen opvang, geen erkenning, geen hulp. Wat volgt is een uitkering als je geluk hebt. Maar zelfs daar moet je voor vechten.

Het systeem is niet gemaakt op mensen met trauma. Het is gemaakt op controle, bewijs en wantrouwen. Je moet aantonen dat je echt niet kunt werken. Keuringen, brieven, eisen. Elke stap kost energie die je niet hebt. Elke brief kan je zenuwstelsel laten ontploffen. En als je ergens iets mist, verlies je geld. Je bestaansrecht hangt af van hoe goed je kunt uitleggen wat niemand ziet.

En ondertussen zegt de buitenwereld: *"Je hebt toch een uitkering?"*

Ja. Maar wat niemand ziet, is wat het je kost om die uitkering te krijgen – en te behouden.

Mensen denken bij armoede aan cijfers. Aan 'te weinig op de bank'. Maar als je CPTSS hebt, is armoede veel meer dan dat. Het is de constante staat van onveiligheid.

Elke dag afwegingen maken: kan ik vandaag douchen of moet ik water besparen? Kan ik mijn kind geven wat het nodig heeft? Kan ik een rekening negeren zonder dat het morgen wordt afgesloten?

En ondertussen moet je 'werken aan herstel'. Hoe dan? Hoe kun je herstellen als je lichaam niet eens weet of je volgende week warm kunt eten?

Trauma en het verborgen leed van armoede

Over geld praten is taboe. Ook in therapie. Zelfs daar komt armoede zelden ter sprake. Terwijl het alles beïnvloedt. Wat je kunt eten. Hoe je je kleedt. Of je therapie kunt betalen. Of je het OV kunt nemen naar een afspraak. Maar we zwijgen. Uit schaamte. Uit gewoonte. Omdat we geleerd hebben dat geldproblemen onze eigen schuld zijn.

Maar het is geen falen. Het is gevolg.

Gevolg van trauma, van instabiliteit, van systemen die mensen breken in plaats van dragen.

Het is onmogelijk om te helen als je niet zeker weet of je morgen je medicijnen kunt betalen.

Je kunt geen veilige hechting opbouwen als je elke maand je woonruimte riskeert.

Veiligheid is geen abstract begrip, het is de garantie dat je mag bestaan zonder strijd.

En daarom moet armoede deel zijn van het gesprek over trauma.

Niet als bijzaak. Niet als 'praktische belemmering'.

Maar als kernonderdeel van wat herstel nodig heeft.

Voor iedereen die 's nachts wakker ligt van de huur.

Voor iedereen die therapie moest afzeggen omdat er een keuze gemaakt moet worden tussen bijvoorbeeld brood of geld zetten op een OV-chipkaart.

Voor iedereen die zich kapot schaamt omdat er geen eten in huis is.

Je bent niet de enige. En nee, je bent niet zwak. Je bent niet lui. Je bent niet mislukt.

Je leeft in een wereld die trauma niet begrijpt en armoede al helemaal niet.

Maar jouw verhaal verdient ruimte. Jouw stem telt. Ook als je bankrekening leeg is.

Trauma en het verborgen leed van armoede

Verhaal van een vrouw met CPTSS

Ik heb CPTSS. En ik heb geen geld. Dat is geen toeval.

Trauma kost energie. Energie die je niet kunt stoppen in een carrière, een netwerk, een buffer, een opleiding. Trauma gooit je uit het systeem. En als je uit het systeem valt, val je ook uit de economie.

Ik was ooit iemand met ambities. Iemand die graag wilde bijdragen. Ik werkte hard. Té hard misschien. Want ik had geleerd dat mijn waarde afhing van mijn prestaties. Tot het lichaam zei: *klaar*. Paniek. Dissociatie. Herbelevingen. Ik kon niet meer functioneren. Niet meer werken. Niet meer doen alsof het ging. En toen begon het pas echt.

Mijn bankrekening stond op nul. Letterlijk. Ik had nog dertien euro. De huur moest nog. De boodschappen waren op. Mijn zorgverzekering was al twee maanden niet betaald. En ik was te uitgeput om hulp te zoeken. Te bang. Te verlamd. Ik kon nauwelijks de brieven openen.

Armoede doet iets met je hoofd. Het maakt je wereld klein. Elke dag is gericht op overleven. Warm blijven. Eten regelen. Een manier vinden om niet in paniek te raken als er een rekening op de mat valt. Alles wordt een bedreiging. Alles kost energie die ik niet had.

En ondertussen kreeg ik de ene na de andere herinnering uit het verleden in mijn gezicht geslingerd. CPTSS is genadeloos in zijn timing. Het laat je vallen op het moment dat je het minste hebt om op te staan.

Ik vroeg een uitkering aan. Dat betekende formulieren. Bewijzen.

Loonstroken van een verleden waar ik me amper nog in herkende.

Keuringsgesprekken waarin ik met knikkende knieën zat te vertellen dat ik echt, écht niet kon werken. Dat ik me soms vergiste in de dagen van de week. Dat ik uit mijn lichaam viel als ik getriggerd werd. Dat ik 's nachts wakker schrok en dan de rest van de dag niets meer waard was. Maar wat ik dacht was: *ik klink als een aansteller*. En wat ik voelde was: *ze geloven me niet*. Ik kreeg de uitkering uiteindelijk. Maar het vertrouwen? Dat raakte ik kwijt. Niet in mezelf, dat was ik al eerder verloren.

In het systeem. In mensen die denken dat als je niet werkt, je het vast niet probeert.

Soms kon ik kiezen: wel naar therapie of wel boodschappen.

Mijn OV-chipkaart was leeg. Mijn energierekening liep op. Mijn tandartsrekening bleef liggen. Dingen die voor anderen normaal zijn: een kapotte stofzuiger vervangen, nieuwe schoenen kopen en dergelijke werden voor mij rampen.

Herstel werd luxe. Iets voor mensen met ouders die kunnen bijspringen. Of een spaarrekening. Of een sociaal vangnet. Ik had CPTSS én armoede. En dat betekent: overleven zonder buffer.

Trauma en het verborgen leed van armoede

De reden waarom ik dit heb geschreven is omdat ik weet dat ik niet de enige ben. Omdat ik weet dat er mensen zijn die 's nachts huilend onder drie dekens liggen met lege magen en volle hoofden.

Omdat ik weet hoe vernederend het is om te vragen of je een maand de huur later mag betalen.

En omdat ik weet dat je zelfs in therapie je armoede kunt verbergen uit schaamte.

Maar er is niets om je voor te schamen. Je lichaam heeft al genoeg gedragen. Je zenuwstelsel werkt overuren. En armoede is geen karakterfout, het is een gevolg van een wereld die trauma niet begrijpt. Ik schrijf dit zodat jij weet: je bent niet gek. Niet zwak. Niet alleen.

Je bent een mens. Gewoon een mens. Die elke dag weer opstaat, terwijl alles eigenlijk zegt: blijf maar liggen. Dat is kracht. Zelfs als het voelt alsof je faalt

Trauma en het verborgen leed van armoede

Praktische tips bij geldstress en trauma

1. Maak geldstress bespreekbaar in therapie

Geldproblemen raken alles: je veiligheid, je zelfbeeld, je hersteltempo. Gooi het op tafel. Ook al voelt het kwetsbaar, je hoeft het niet alleen te dragen.

2. Gebruik een overzicht of 'stressbudget'

Maak een lijstje met vaste lasten, variabele kosten en stresspunten. Waar zit de meeste spanning? Wat moet als eerste geregeld worden? Dat geeft richting.

3. Vraag iemand je te helpen bij post/openen formulieren

Als brieven al triggeren, laat dan een buddy, hulpverlener of vrijwilliger je helpen.

Postangst is reëel bij CPTSS.

4. Vraag om een bewindvoerder of budgetbeheerder (tijdelijk)

Dit kan rust geven, vooral als financiën je overspoelen. Er zijn ook beschermingsbewindvoerders die trauma-invoelend werken.

5. Vraag bijzondere bijstand of kwijschelding aan

Bij de gemeente kun je vaak eenmalige hulp vragen voor kosten zoals een bril, energierekening, wasmachine of begrafenis.

6. Check wat je (nog) kunt aanvragen

Kijk op <https://www.berekenuwrecht.nl> om te zien of je recht hebt op toeslagen of andere regelingen.

7. Maak kleine reserves zichtbaar

Leg een klein noodpotje aan, desnoods met muntgeld. Of bewaar een klein voorraadje eten. Iets tastbaars helpt tegen het gevoel van totale afhankelijkheid.

8. Wees zacht voor jezelf bij financiële paniek

Je reageert niet overdreven. Je lichaam doet wat het geleerd heeft: overleven. Schuld en schaamte zijn aangeleerd, niet jouw waarheid.

Trauma en het verborgen leed van armoede

Nuttige instanties (NL) bij armoede, schulden en psychische problemen

Instantie	Wat ze doen	Website
Geldfit	Gratis check van je financiële situatie + verwijzing naar hulp in jouw regio	www.geldfit.nl
SchuldHulpMaatje	Vrijwilligersorganisatie die je ondersteunt bij schulden en geldstress	www.schuldhulpmaatje.nl
Sociaal Verhaal	Gratis juridische hulp bij uitkeringen, schulden, bewind	www.sociaalverhaal.nl
Stichting Urgente Noden (SUN)	Noodhulp voor wie buiten regelingen valt (via hulpverleners)	www.sun-nederland.nl
Voedselbank	Hulp bij voedseltekort, ook tijdelijk mogelijk	www.voedselbankennederland.nl
Zelfhulpgroepen	In veel steden zijn zelfhulpgroepen rond armoede, trauma en herstel	www.zelfhulpnetwerk.nl
Mind Korrelatie	Gratis hulp via chat of telefoon bij psychische problemen en geldstress	www.mindkorrelatie.nl

Trauma en het verborgen leed van armoede

Nawoord: Herstel begint bij bestaanszekerheid

Je kunt geen trauma verwerken als je je huur niet kunt betalen.

Je kunt geen EMDR doen als je 's nachts wakker ligt van een openstaande energierekening.

Je kunt niet 'veilig leren voelen' als je koelkast leeg is en je brievenbus een oorlogsterrein is.

Veiligheid is niet alleen psychisch. Veiligheid is ook praktisch. Financieel. Lijfelijk. Sociaal.

Herstel vraagt rust. En rust ontstaat niet in een zenuwstelsel dat leeft in overlevingsstand.

Daarom dit pleidooi:

- Stop met het scheiden van trauma en bestaanszekerheid
- 💬 Maak geldstress een standaard onderwerp in therapie
- 💡 Train hulpverleners in het herkennen van financiële trauma
- 👛 Bied maatwerk voor mensen met PTSS/CPTSS in uitkeringssituaties
- ❓ Geef ruimte, geen druk, vertrouwen, geen controle

Want mensen met complex trauma hebben al genoeg gevochten.

Wat zij nodig hebben is geen extra bewijsdrang maar bestaansrecht zonder voorbehoud.

Herstel begint pas... als je zeker weet dat je mag blijven bestaan.