

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS



Auteur: Ambrosius Duuk

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Blijven bestaan wanneer de wereld denkt dat het al lang voorbij had moeten zijn

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Inhoudsopgave

1. Voorwoord
2. Wat is CPTSS?
3. De mythe van "het is al zo lang geleden"
4. Functioneren als overlevingsstrategie
5. Rouw die nooit erkend werd
6. De kracht van voelen
7. Mentale kracht bij CPTSS: wat het werkelijk is
8. Het lichaam als archief
9. Relaties en CPTSS
10. Zelfzorg als daad van verzet
11. Therapie en hulp zoeken
12. Creativiteit als uitlaatklep
13. Herstel is niet lineair
14. Een nieuw verhaal schrijven
15. Slotwoord: Blijf Ademen, Blijf Voelen, Blijf Bestaan

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Voorwoord

Ik schrijf dit boek voor jou.

Voor jou, die elke ochtend wakker wordt met het gewicht van gisteren op je borst. Voor jou, die functioneert alsof er niets aan de hand is, terwijl je innerlijk een alarm blijft afgaan dat niemand hoort. Voor jou, die rouwt om verliezen die nooit een plek kregen in de wereld, verliezen die zo onzichtbaar zijn dat ze soms zelfs door jouzelf worden betwijfeld.

Dit boek is voor iedereen die met Complex Posttraumatische Stress Stoornis (CPTSS) leeft. Voor wie weet hoe het is om te leven in een lichaam dat zich herinnert wat de geest probeert te vergeten. Voor wie weet dat "het is toch al zo lang geleden" geen troost is, maar een herinnering aan hoe onbegrepen dit alles is.

Erkenning is vaak het eerste wat ontbreekt als je leeft met CPTSS. Niet de erkenning van medailles of applaus, maar de stille, diepe erkenning dat wat jij draagt *er mag zijn*. Dat het pijn doet. Dat het moe is. Dat het soms voelt alsof je elke dag opnieuw moet bewijzen dat je bestaan rechtvaardigt, aan jezelf, aan de wereld, aan de stemmen in je hoofd die fluisteren: *Had je maar harder je best gedaan. Had je maar sneller genezen. Had je maar minder gevoeld*. Dit boek is een antwoord op die stemmen. Het is een ruimte waar je mag zijn zoals je bent: uitgeput, waakzaam, verdrietig, boos, hoopvol, of gewoon *aanwezig*. Het is een uitnodiging om te stoppen met jezelf te verontschuldigen voor wat je voelt of juist niet voelt. Om te stoppen met het gevoel dat je "te veel" bent, of "te weinig".

Wat dit boek niet is

Dit is geen handleiding voor "genezing". Het is geen belofte dat alles beter zal worden als je maar hard genoeg werkt, of lang genoeg wacht. Het is geen oproep om je pijn weg te stoppen, om "positief te denken", of om je verhaal mooier te maken dan het is.

Wat dit boek wel is? Een getuigenis. Een spiegel. Een hand die de jouwe vasthoudt en zegt: *Ik zie je. Ik hoor je. En je bent niet alleen*.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Mijn verhaal en het jouwe

Ik schrijf dit als iemand die weet hoe het is om te leven met een verleden dat niet achter je blijft. Ik weet hoe het is om te functioneren terwijl je innerlijk schreeuwt. Om te lachen terwijl je hart breekt. Om te horen dat "het toch al zo lang geleden is", terwijl je zenuwstelsel elke dag opnieuw zegt: *Het is nu. Het is altijd nu.*

Mijn verhaal is niet uniek. Het is een van de vele. Misschien herken je jezelf in de regels die volgen. Misschien niet. Maar wat ik hoop, is dat je in dit boek iets vindt wat je helpt om jezelf te zien, niet zoals de wereld je ziet, maar zoals jij weet dat je bent.

Hoe je dit boek kunt lezen

Je hoeft dit boek niet van voor tot achter te lezen. Je mag bladeren. Je mag hoofdstukken overslaan. Je mag huilen, of boos worden, of het even wegleggen. Dit boek is geen opdracht. Het is een uitnodiging.

Sommige hoofdstukken zullen pijn doen. Andere zullen misschien troost bieden. Weer andere zullen je misschien aan het denken zetten over dingen die je nog nooit onder woorden hebt gebracht. Dat is allemaal oké. Alles wat je voelt, is oké.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Wat is CPTSS? Het onzichtbare gewicht dat je draagt

CPTSS: Meer dan een diagnose

Complex Posttraumatische Stress Stoornis (CPTSS) is geen gewone stressreactie. Het is geen "zware tijd" die voorbijgaat. Het is geen teken van zwakte, en het is zeker geen keuze. CPTSS is het resultaat van langdurige of herhaalde blootstelling aan trauma – vaak in situaties waar ontsnappen onmogelijk leek. Denk aan emotionele verwaarlozing, langdurig misbruik, geweld, of het getuige zijn van onveilige omstandigheden, vooral in de kindertijd of in afhankelijkheidsrelaties.

Terwijl PTSS vaak wordt geassocieerd met een enkel traumatisch incident (zoals een ongeluk of een aanval), ontstaat CPTSS door *herhaalde* trauma's. Het raakt niet alleen je geest, maar ook je lichaam, je zenuwstelsel, en je vermogen om jezelf en de wereld veilig te ervaren. Het is alsof je leven lang in een storm hebt geleefd, en nu, zelfs als de storm voorbij is, je lichaam en geest nog steeds reageren alsof de wind elk moment weer kan aanwakkeren.

Hoe CPTSS zich manifesteert: de onzichtbare last

CPTSS uit zich op manieren die vaak onbegrepen blijven, zelfs door degenen die het dragen. Hier zijn enkele kernkenmerken:

1. Emotionele dysregulatie

Je voelt alles *te veel* of *te weinig*. Woede, verdriet, angst of schuld kunnen overweldigend zijn, alsof je emoties een eigen leven leiden. Soms voel je juist niets alsof je innerlijk een knop hebt omgezet om te overleven. Beide uitersten zijn vermoeiend en kunnen leiden tot schaamte: *Waarom kan ik niet gewoon normaal reageren?*

2. Verstoord zelfbeeld

CPTSS kan je gevoel van *wie je bent* aantasten. Je voelt je misschien waardeloos, beschadigd, of alsof je "anders" bent dan anderen. Schaamte is een constante metgezel: *Als mensen wisten wie ik echt ben, zouden ze me verlaten*. Dit gevoel wordt vaak versterkt door innerlijke kritiek, een stem die je vertelt dat je "te veel" bent, of "niet genoeg".

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Moeite met relaties

Vertrouwen is moeilijk als je hebt geleerd dat veiligheid niet vanzelfsprekend is. Je kunt snel overweldigd raken door conflicten, of juist conflicten vermijden uit angst voor afwijzing. Soms voel je je "te veel" voor anderen, of trek je je terug uit angst om gekwetst te worden. Dit kan leiden tot eenzaamheid, zelfs als je omringd bent door mensen.

4. Lichamelijke symptomen

Trauma leeft niet alleen in je hoofd, het leeft in je *lichaam*. Chronische pijn, vermoeidheid, spanning in je spieren, of een constant gevoel van "op scherp staan" zijn veelvoorkomend. Je lichaam onthoudt wat je geest probeert te vergeten.

5. Dissociatie

Soms voel je je "losgekoppeld" van jezelf of de wereld om je heen. Alsof je naar jezelf kijkt alsof je een buitenstaander bent. Dit is een beschermingsmechanisme, een manier om pijn te ontvluchten als die te hevig wordt.

6. Hyperwaakzaamheid

Je bent constant alert op gevaar, zelfs als er geen bedreiging is. Kleine geluiden, blikken, of veranderingen in je omgeving kunnen een stressreactie triggeren. Dit is uitputtend, alsof je altijd een zware rugzak draagt die je niet kunt afzetten.

De onzichtbare rugzak: CPTSS voelt vaak als een last die je altijd met je meedraagt, maar die niemand ziet.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

CPTSS vs. PTSS: Wat is het verschil?

Kenmerk	PTSS	CPTSS
Oorzaak	Een enkel traumatisch incident (bijv. een ongeluk, aanval)	Langdurige of herhaalde trauma's (bijv. misbruik, verwaarlozing)
Zelfbeeld	Meestal intact	Diepgaand verstoord (schaamte, schuld, gevoelens van waardeloosheid)
Emotieregulatie	Moeilijkheden met specifieke triggers	Chronische emotionele overweldiging of afvlakking
Relaties	Mogelijke vermijding van herinneringen aan het trauma	Diepgewortelde moeite met vertrouwen en hechting
Lichamelijk	Stressreacties bij triggers	Chronische lichamelijke spanning, pijn, vermoeidheid

Waarom CPTSS vaak onbegrepen blijft

CPTSS is lastig te herkennen voor zowel voor anderen als voor jezelf. Dat komt omdat:

- **Het onzichtbaar is:** Je ziet geen lichamelijke wonden, en veel symptomen (zoals vermoeidheid of prikkelbaarheid) worden vaak afgedaan als "stress" of "een slechte dag".
- **Het schaamte met zich meebrengt:** Veel mensen met CPTSS voelen zich schuldig over hun symptomen. *Ik zou er al overheen moeten zijn. Anderen hebben het erger.* Deze gedachten houden hen gevangen in stilte.
- **Functioneren wordt verward met genezing:** Als je "normaal" lijkt te functioneren, denken anderen, en soms jijzelf dat je "beter" bent. Maar functioneren is niet hetzelfde als herstellen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Een boodschap aan jezelf

Als je dit leest en je herkent jezelf in deze woorden, weet dan dit: Je bent niet "te veel". Je bent niet "te gevoelig". Je bent niet "kapot". Je bent iemand die heeft overleefd wat veel mensen niet eens zouden kunnen bevatten. Dat je nog steeds staat, nog steeds ademt, nog steeds *probeert* – dat is een bewijs van kracht, zelfs als het niet zo voelt.

CPTSS is geen levensvonnis. Het is een verklaring voor wat je voelt. Een reden om jezelf met meer compassie te behandelen. Een uitnodiging om te leren leven met de storm in je, in plaats van ertegen te vechten alsof je hem kunt stoppen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

De mythe van "Het is al zo lang geleden"

Tijd geneest geen wonden die nooit erkend werden

Tijd als kalender vs. tijd als staat van zijn

"Het is toch al zo lang geleden."

Drie woorden die als een mes kunnen snijden. Drie woorden die vaak worden uitgesproken met de beste bedoelingen om te troosten, om hoop te bieden, om een streep te trekken onder het verleden. Maar voor wie leeft met CPTSS, voelen die woorden als een ontkenning. Alsof de klok op de muur meer gewicht heeft dan de klok in je zenuwstelsel. Alsof de kalender bepaalt hoe je *moet* voelen, in plaats van hoe je *daadwerkelijk* voelt.

Voor de buitenwereld is tijd een lineaire reeks van dagen, maanden, jaren. Voor jou is tijd een *staat van zijn*. Het verleden is geen hoofdstuk dat afgesloten kan worden. Het is een aanwezigheid. Een schaduw die meeloopt, een echo die naklinkt, een lichaam dat zich herinnert wat de geest probeert te vergeten.

Waarom "al zo lang geleden" geen troost is

1. Tijd geneest geen onverwerkte wonden

Tijd geneest alleen wat erkend, gevoeld en verwerkt mag worden. Als een wond nooit schoongemaakt wordt, zal hij niet helen, hoe lang je ook wacht. Bij CPTSS is de wond vaak onzichtbaar en onbenoemd. Er is geen pleister, geen gips, geen zichtbaar bewijs van wat er kapot is. En dus blijft de pijn bestaan, ook al zegt de wereld dat het "voorbij" zou moeten zijn.

2. Herhaling verandert de ervaring van tijd

CPTSS ontstaat vaak door *herhaalde* trauma's, situaties waarin je keer op keer blootgesteld werd aan pijn, angst, of onveiligheid. Dit herhaalde karakter verandert hoe je tijd ervaart. Je zenuwstelsel raakt "vast" in een staat van paraatheid, alsof het trauma elk moment opnieuw kan gebeuren. Voor jou is het niet "lang geleden". Voor jou is het *altijd*.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Rouw om wat nooit mocht bestaan

Bij CPTSS rouw je niet alleen om wat *gebeurd* is, maar ook om wat *nooit* heeft kunnen bestaan. Een veilige kindertijd. Een onbezorgde jeugd. Een toekomst zonder angst. Een kind dat nooit geboren werd. Een versie van jezelf die nooit de kans kreeg om te groeien. Deze rouw is complex, omdat je niet rouwt om iets concreets, maar om een afwezigheid. En hoe rouw je om iets dat nooit bestond?

4. Schaamte houdt de klok stil

Schaamte is een van de meest verwoestende aspecten van CPTSS. Het fluistert: *Je had er al overheen moeten zijn. Je bent zwak. Je doet het niet goed.* Deze stemmen houden je gevangen in een cyclus van zelfveroordeling, alsof je niet alleen het trauma draagt, maar ook de schuld dat je er nog last van hebt. Schaamte maakt dat je stil blijft, dat je je verhaal niet deelt, dat je doet alsof je "al beter" bent. En zo blijft de tijd stilstaand, omdat erkenning ontbreekt.

De kalender vs. het zenuwstelsel

De kalender zegt:

"Het is 10 jaar geleden."

"Je zou eroverheen moeten zijn." "Ik ben nog steeds in gevaar."

"Tijd heelt alle wonden."

"Het is tijd om verder te gaan."

Je zenuwstelsel zegt:

"Het gebeurt nu."

"Mijn wond is nooit schoongemaakt."

"Ik weet niet hoe."

Wat wel helpt: erkenning in plaats van tijd

Tijd alleen is geen medicijn. Maar *erkenning* wel. Erkenning dat wat je voelt, geldig is. Dat je pijn niet "te lang" duurt. Dat je rouw niet "te veel" is. Dat je lichaam en geest reageren zoals ze *moeten* reageren op wat ze hebben meegemaakt.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hier zijn enkele dingen die kunnen helpen om de mythe van "het is al zo lang geleden" te doorbreken:

1. Geef jezelf toestemming om te voelen

Je hoeft je niet te verontschuldigen voor je pijn. Je hoeft geen excuses te maken voor je tranen, je woede, of je angst. Wat je voelt, is een logisch gevolg van wat je hebt meegemaakt. Het is geen falen. Het is een teken dat je *leeft*.

2. Praat over het verleden in de tegenwoordige tijd

Als je merkt dat je jezelf dwingt om in de verleden tijd te praten ("Het *was* verschrikkelijk"), probeer dan eens: "*Het voelt alsof het nu gebeurt.*" Dit kan helpen om de druk van "het hoort voorbij te zijn" te verminderen.

3. Zoek erkenning bij mensen die het begrijpen

Of dat nu een therapeut is, een lotgenoot, of een vertrouwd persoon – zoek mensen die niet zeggen "*Het is al zo lang geleden*", maar "*Ik zie hoe moeilijk dit voor je is.*"

4. Leer luisteren naar je lichaam

Je lichaam houdt de score bij. Het weet wat je geest probeert te ontkennen. Geef het de ruimte om te vertellen wat het te zeggen heeft – door beweging, ademhaling, of gewoon stil te zijn.

5. Creëer je eigen ritueel van erkenning

Misschien is er nooit een begrafenis geweest voor wat je verloren hebt. Misschien is er nooit ruimte geweest om te rouwen. Dat betekent niet dat je dat niet alsnog kunt doen. Schrijf een brief. Plant een boom. Maak een tekening. Geef jezelf de erkenning die je nooit hebt gekregen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Een brief aan jezelf

Als je moeite hebt om de woorden te vinden, hier is een begin:

Lieve ik,

Je hoort zo vaak dat het "al zo lang geleden" is. Maar voor jou is het niet voorbij. En dat is oké. Je mag nog steeds verdrietig zijn. Je mag nog steeds boos zijn. Je mag nog steeds bang zijn. Je mag nog steeds rouwen om wat nooit heeft kunnen bestaan.

Je hoeft je niet te haasten. Je hoeft je niet te schamen. Je hoeft jezelf niet te dwingen om "klaar" te zijn met voelen. Want wat je voelt, is een bewijs dat je hebt overleefd. Dat je hebt volgehouden. Dat je, ondanks alles, nog steeds hier bent.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Functioneren als overlevingsstrategie

De kunst van het "normaal" lijken terwijl je innerlijk vecht

"Je ziet er zo sterk uit"

Het is een zin die veel mensen met CPTSS horen. Een compliment, bedoeld als erkenning. Maar voor wie vanbinnen vecht, voelt het vaak als een onbedoelde druk: *Als ik sterk lijk, mag ik dan zwak zijn? Als ik functioneer, mag ik dan toegeven hoe moeilijk het is?*

Functioneren is voor veel mensen met CPTSS geen keuze. Het is een *overlevingsstrategie*. Een manier om de chaos binnenin te bedwingen, om controle te houden, om te voorkomen dat de wereld ziet hoe kwetsbaar je bent. Het is niet hetzelfde als "beter zijn". Het is een masker. Een schild. Een manier om te zeggen: *Ik ben hier. Ik hou me staande. Maar ik ben niet heel.*

De prijs van functioneren

Functioneren kost energie. Veel energie. Het is alsof je elke dag een zware rugzak draagt, gevuld met stenen die niemand ziet. Je lacht, je praat, je doet je werk, je zorgt voor anderen, maar intussen ben je constant bezig met het managen van je innerlijke wereld. Het is een balans act tussen *doen alsof* en *niet instorten*.

Hier zijn enkele manieren waarop functioneren zich manifesteert en wat het je kost:

1. Het masker van "normaal"

Je leert snel hoe je "normaal" overkomt. Je glimlacht op het juiste moment. Je knikt begripvol. Je doet mee met gesprekken alsof je erbij bent. Maar vanbinnen voel je je vaak als een acteur in een toneelstuk waar je het script niet van buiten kent. Het masker beschermt je, maar het is ook uitputtend. Want elke keer dat je het opzet, verberg je een deel van jezelf.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

2. Perfectionisme als controle

Als je weinig controle hebt gehad over wat je is overkomen, kan perfectionisme een manier worden om *iets* te controleren. Je stelt hoge eisen aan jezelf: op je werk, in relaties, in hoe je eruitziet. Falen is geen optie, want falen voelt als instorten. Maar perfectionisme is een valkuil. Het put je uit, en het zorgt ervoor dat je jezelf nooit "genoeg" vindt.

3. Het "altijd beschikbaar" syndroom

Mensen met CPTSS zijn vaak meesters in het *zorgen voor anderen*. Het is een manier om waarde te voelen, om te bewijzen dat je nodig bent. Maar het heeft een prijs: je eigen behoeften komen op de tweede plaats. Je leert om je grenzen te negeren, om "nee" niet te zeggen, om jezelf weg te cijferen. Totdat je lichaam of geest je dwingt om te stoppen.

4. Emotionele afvlakking

Soms is functioneren alleen mogelijk door je emoties uit te schakelen. Je voelt je leeg, alsof je op de automatische piloot leeft. Dit is een beschermingsmechanisme, een manier om niet overweldigd te worden. Maar het kan ook leiden tot een gevoel van vervreemding: *Wie ben ik eigenlijk, als ik niets voel?*

5. Lichamelijke tol

Functioneren is niet alleen mentaal zwaar. Het is ook *lichamelijk* zwaar. Chronische spanning kan leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, of auto-immuun problemen. Je lichaam draagt de last van wat je geest probeert te verbergen.

Functioneren is niet hetzelfde als herstellen. Herstellen betekent dat je de ruimte neemt om te voelen, om te rouwen, om te rusten. Functioneren betekent vaak dat je *doorgaat*, ook als je eigenlijk zou moeten stoppen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hier is het verschil:

Functioneren	Herstellen
Doorgaan, ook als je uitgeput bent. Luisteren naar wat je nodig hebt.	
Je emoties onderdrukken.	Je emoties toelaten en verwerken.
Je waarde halen uit wat je <i>doet</i> .	Je waarde halen uit wie je <i>bent</i> .
Grenzen negeren.	Grenzen stellen en respecteren.
Je veilig voelen door controle.	Je veilig voelen door verbinding.

De boodschap om "sterk te zijn" wordt vaak meegegeven aan mensen met CPTSS. Maar wat als sterk zijn niet betekent dat je *nooit* zwak bent? Wat als sterk zijn juist betekent dat je de moed hebt om toe te geven dat je moe bent? Dat je hulp nodig hebt? Dat je niet alles alleen hoeft te dragen? Echte kracht is niet het ontkennen van je pijn. Echte kracht is het erkennen ervan en toch blijven staan.

Het is niet makkelijk om het masker af te zetten. Maar het is wel mogelijk. Hier zijn enkele stappen die kunnen helpen:

1. Geef jezelf toestemming om "slecht te functioneren"

Je mag een dag hebben waarop je niets doet. Op waarop je huilt. Op waarop je niet "productief" bent. Je bent geen machine. Je bent een mens.

2. Leer je grenzen kennen en respecteren

Grenzen zijn geen egoïsme. Ze zijn noodzakelijk. Begin klein: zeg eens "nee" tegen iets wat je niet wilt. Zeg eens "ik heb rust nodig". Je zult merken dat de wereld niet instort en dat jij je lichter voelt.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Zoek verbinding in plaats van controle

Perfectionisme en controle zijn manieren om jezelf veilig te voelen. Maar echte veiligheid komt van verbinding met jezelf en met anderen. Probeer om hulp te vragen. Probeer om kwetsbaar te zijn. Het is eng, maar het is ook bevrijdend.

4. Luister naar je lichaam

Je lichaam weet vaak beter dan je geest wat je nodig hebt. Als je moe bent, rust dan. Als je gespannen bent, beweeg dan. Als je honger hebt, eet dan. Het klinkt simpel, maar voor veel mensen met CPTSS is het een revolutie.

5. Vervang "ik moet sterk zijn" door "ik mag mens zijn"

Sterk zijn is niet het ontkennen van je pijn. Sterk zijn is het toelaten ervan. Sterk zijn is weten dat je kwetsbaar mag zijn en toch waardevol bent.

Een oefening: het masker afzetten

Neem een moment om jezelf de volgende vragen te stellen:

- *Welk masker draag ik het meest?* (Bijv. "Ik ben altijd vrolijk", "Ik ben de sterke", "Ik ben degene die voor iedereen zorgt".)
- *Wat verberg ik achter dat masker?* (Bijv. verdriet, woede, uitputting, eenzaamheid.)
- *Wat zou er gebeuren als ik dat masker even afzet?* (Schrijf op wat je bang voor bent – en wat je hoopt te vinden.)

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoofdstuk 5: De kracht van voelen

Waarom afstompen geen overwinning is

In een wereld die vaak zegt: "*Wees sterk*", "*Laat je niet gek maken*", of "*Het is niet zo erg*", kan voelen als een daad van verzet aanvoelen. Voor mensen met CPTSS is voelen soms het laatste wat ze willen doen. Het is pijnlijk. Het is overweldigend. Het voelt alsof je jezelf blootstelt aan een storm die je al zo vaak hebt doorstaan. Waarom zou je dat opnieuw doen?

Maar hier is de waarheid: **voelen is geen zwakte**. Het is juist een van de moedigste dingen die je kunt doen. Voelen betekent dat je leeft. Dat je niet bent afgestompt. Dat je, ondanks alles, nog steeds in staat bent om geraakt te worden. Dat is geen falen. Dat is *mens zijn*.

Waarom afstompen zo verleidelijk is

Afstompen is een overlevingsstrategie. Het is een manier om jezelf te beschermen tegen pijn die te groot lijkt om te dragen. Je leert om je emoties weg te stoppen, om niet te veel te hopen, om niet te diep te voelen. Het voelt veilig. Het voelt *controleerbaar*.

Maar afstompen heeft een prijs. Het betekent dat je niet alleen de pijn uitschakelt, maar ook de vreugde. De liefde. De verbinding. Het betekent dat je leeft in een wereld van grijs, terwijl je eigenlijk recht hebt op alle kleuren.

Hier zijn enkele manieren waarop afstompen zich manifesteert:

1. Emotionele verdoving

Je voelt niets. Of bijna niets. Dingen die anderen raken, laten jou koud. Je lacht omdat het hoort, maar je voelt de vreugde niet. Je huilt niet, zelfs niet als je dat zou willen. Het is alsof je hart in een kooi zit, veilig, maar ook gevangen.

2. Vermijding van diepe verbindingen

Je houdt mensen op afstand. Niet omdat je ze niet mag, maar omdat je bang bent voor wat er gebeurt als je ze *te veel* mag. Intimiteit voelt gevaarlijk. Vertrouwen voelt als een risico. Dus blijf je aan de oppervlakte, waar het veilig is maar ook eenzaam.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Leven in je hoofd

Je denkt meer dan je voelt. Je analyseert, je rationaliseert, je probeert alles onder controle te houden. Maar je *erváárt* niet. Je bent een toeschouwer in je eigen leven, alsof je naar jezelf kijkt door een glaswand.

4. Lichamelijke signalen negeren

Je lichaam probeert je iets te vertellen door pijn, spanning, vermoeidheid maar je luistert niet. Je duwt door, alsof je een machine bent. Totdat je lichaam je dwingt om te stoppen.

Voelen als daad van moed

Voelen is eng. Het betekent dat je jezelf toestaat om kwetsbaar te zijn. Het betekent dat je de pijn toelaat, in plaats van hem weg te duwen. Maar het betekent ook dat je jezelf toestaat om *leven* te ervaren in al zijn complexiteit.

Hier is waarom voelen zo moedig is:

1. Voelen betekent dat je leeft

Pijn is een teken dat je nog steeds in staat bent om te *voelen*. Dat je niet bent afgestorven aan wat je is overkomen. Dat is geen zwakte. Dat is een wonder.

2. Voelen betekent dat je waarheid erkent

Als je je emoties toelaat, geef je jezelf toestemming om te zien wat er werkelijk is. Je stopt met het vertellen van de leugen dat "alles oké is". Je stopt met het negeren van je behoeften. Dat is de eerste stap naar echte verandering.

3. Voelen betekent dat je kunt helen

Genezing begint niet met het wegduwen van pijn. Het begint met het *toelaten* ervan. Pas als je erkent wat er is, kun je ermee werken. Pas als je je verdriet toelaat, kun je het loslaten.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Voelen betekent dat je kunt verbinden

Echte verbinding, met jezelf en met anderen, komt voort uit kwetsbaarheid. Als je durft te voelen, durf je ook te laten zien wie je echt bent. En dat is de basis voor relaties die echt *voeden*, in plaats van relaties die alleen maar oppervlakkig zijn.

Hoe kun je leren voelen zonder overweldigd te raken?

Voelen is niet hetzelfde als *overweldigd* worden. Het is mogelijk om je emoties toe te laten zonder erin te verdrinken. Hier zijn enkele stappen die kunnen helpen:

1. Begin klein

Je hoeft niet meteen al je emoties toe te laten. Begin met kleine momenten. Vraag jezelf: *Wat voel ik nu in mijn lichaam?* Is het spanning? Verdriet? Een leegte? Geef het een naam, zonder oordeel.

2. Gebruik je lichaam als anker

Emoties leven in je lichaam. Als je merkt dat je afgeleid raakt door gedachten, breng dan je aandacht naar je ademhaling, je hartklop, of de grond onder je voeten. Dit helpt om in het *hier en nu* te blijven, in plaats van overspoeld te worden door het verleden.

3. Schrijf het op

Als praten te moeilijk is, schrijf dan. Schrijf zonder te oordelen, zonder te censureren. Laat de woorden komen, ook als ze geen zin lijken te maken. Schrijven kan een veilige manier zijn om emoties te uiten zonder dat ze je overweldigen.

4. Zoek een veilige getuige

Soms is voelen makkelijker als er iemand bij je is die je *ziet*. Dat kan een therapeut zijn, een vertrouwd persoon, of zelfs een huisdier. Iemand die je niet oordeelt, maar die er gewoon *is* terwijl je voelt.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

5. Geef jezelf toestemming om te stoppen

Voelen is belangrijk, maar het is ook oké om pauze te nemen. Als het te veel wordt, mag je even stoppen. Je mag zeggen: *"Dit is genoeg voor nu."* Het gaat er niet om dat je alles in één keer voelt. Het gaat erom dat je leert om *aanwezig* te zijn bij jezelf.

Een oefening: een brief aan je gevoelens

Neem een moment om jezelf de volgende vragen te stellen en beantwoord ze alsof je een brief schrijft aan je emoties:

- *Welke emotie heb ik het meest weggestopt?*
- *Wat ben ik bang dat er zal gebeuren als ik deze emotie toelaat?*
- *Wat hoop ik te vinden als ik durf te voelen?*

Schrijf zonder te stoppen. Laat de woorden komen, ook als ze pijn doen. Dit is een geschenk aan jezelf: de ruimte om te zijn wie je bent, zonder masker.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Rouw bij CPTSS: Het verdriet om wat nooit mocht bestaan

Een onzichtbaar verlies herdenken

Rouw zonder grafsteen

Rouw is een proces dat we meestal associëren met verlies dat *zichtbaar* is: een overleden dierbare, een beëindigde relatie, een verloren baan. Maar bij CPTSS is de rouw vaak onzichtbaar. Je rouwt niet alleen om wat *gebeurd* is, maar om wat *nooit* heeft kunnen bestaan. Een veilige kindertijd. Een onbezorgde jeugd. Een toekomst zonder angst. Een kind dat nooit geboren werd. Een versie van jezelf die nooit de kans kreeg om te groeien.

Dit soort verlies is moeilijk te herdenken, omdat er geen grafsteen is. Geen ritueel. Geen woorden om het te beschrijven. Het is een leegte die je met je meedraagt, een afwezigheid die je voelt in elke ademhaling.

Waarom rouw bij CPTSS zo complex is

1. Het verlies is abstract

Je rouwt niet om een persoon of een voorwerp dat je kunt aanwijzen. Je rouwt om een *mogelijkheid*, een *droom*, een *versie van jezelf* die nooit heeft kunnen bestaan. Hoe rouw je om iets dat nooit tastbaar was?

2. Er is geen erkenning

Als je rouwt om een overleden dierbare, is er vaak ruimte voor troost: mensen brengen bloemen, sturen kaarten, bieden een luisterend oor. Maar als je rouwt om wat *had kunnen zijn*, is er vaak geen erkenning. De wereld ziet je verdriet niet, omdat ze niet weten waarnaar ze moeten kijken.

3. Het verlies is voortdurend

Bij "normale" rouw is er vaak een begin en (langzaam) een einde. Maar bij CPTSS is het verlies *altijd* aanwezig. Het is een voortdurend gevoel van gemis, alsof je elke dag opnieuw confronteert wordt met wat je nooit hebt gehad.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Schaamte speelt een rol

Je voelt je soms schuldig over je verdriet. *Had ik maar harder mijn best gedaan. Had ik maar sterker moeten zijn.* Schaamte maakt dat je je rouw verbergt, alsof je geen recht hebt om te treuren om wat nooit bestond.

Hoe rouw bij CPTSS zich manifesteert

Rouw bij CPTSS is niet lineair. Het komt in golven, soms onverwacht. Hier zijn enkele manieren waarop het zich kan uiten:

1. Chronisch verdriet

Een diep, aanhoudend gevoel van verdriet dat nooit helemaal weggaat. Het is alsof je een steen in je hart draagt, soms voel je hem zwaarder dan anders, maar hij is altijd aanwezig.

2. Woede

Woede is een natuurlijk onderdeel van rouw. Je kunt boos zijn op de wereld, op de mensen die je pijn hebben gedaan, of zelfs op jezelf. Woede is vaak een masker voor verdriet, een manier om de pijn op afstand te houden.

3. Leegte

Soms voel je niets. Geen verdriet, geen woede, alleen een diepe, doordringende leegte. Alsof er iets ontbreekt, maar je weet niet precies wat.

4. Schuldgevoel

Je vraagt jezelf af: *Had ik het kunnen voorkomen? Had ik meer moeten vechten?* Schuldgevoel is een veelvoorkomende metgezel bij onzichtbaar verlies.

5. Verlangens en "what if"-gedachten

Je fantasie speelt je parten. *Wat als ik wel die kans had gekregen? Wat als mijn leven anders was geweest?* Deze gedachten kunnen obsederend zijn, alsof je vastzit in een parallel universum dat nooit heeft bestaan.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoe kun je rouwen om wat nooit was?

Rouw bij CPTSS vraagt om creativiteit. Omdat het verlies onzichtbaar is, moet je zelf manieren vinden om het *zichtbaar* te maken. Hier zijn enkele ideeën:

1. Schrijf een brief

Schrijf een brief aan wat je verloren hebt. Aan het kind dat je nooit hebt gekregen. Aan de veilige kindertijd die je nooit hebt gehad. Aan de versie van jezelf die nooit de kans kreeg om te groeien. Schrijf alles op wat je wilt zeggen. Je hoeft de brief niet te versturen het gaat erom dat je de woorden een plek geeft.

2. Creëer een symbool

Omdat er geen grafsteen is, kun je zelf een symbool maken. Dat kan een tekening zijn, een sieraad, een plant, of een speciaal voorwerp dat je koopt of maakt. Dit symbool kan een anker zijn voor je verdriet, een manier om te zeggen: *Dit mag er zijn*.

3. Praat erover

Zoek iemand die je vertrouwt en vertel hen over je verlies. Ook al is het abstract, ook al is het moeilijk uit te leggen. Het uiten van je verdriet kan al een vorm van erkenning zijn.

4. Ritueel van loslaten

Organiseer een klein ritueel voor jezelf. Dat kan iets eenvoudigs zijn, zoals een kaars aansteken, een ballon oplaten, of een wandeling maken naar een speciale plek. Het gaat erom dat je jezelf toestaat om stil te staan bij wat je verloren hebt.

5. Geef jezelf toestemming om te rouwen

Rouw bij CPTSS wordt vaak overschaduwd door schaamte. Je voelt je misschien egoïstisch, alsof je "te veel" verdriet hebt. Maar rouw is geen competitie. Je verdriet is geldig, ook al is het onzichtbaar.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Een oefening: een ruimte voor onzichtbaar verdriet

Neem een moment om jezelf de volgende vragen te stellen. Schrijf of reflecteer zonder oordeel:

- *Waar rouw ik om dat nooit zichtbaar is geweest?*
- *Hoe zou mijn leven eruitzien als dit verlies wel erkend was?*
- *Wat heb ik nodig om dit verdriet een plek te geven?*

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Het lichaam als archief:

Wat je geest vergeten wil, onthoudt je lichaam

Het lichaam als stille getuige

"Trauma leeft niet alleen in je hoofd. Het leeft in je spieren, je zenuwen, je organen, je botten. Je lichaam is een archief van wat je geest probeert te vergeten." Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score*

Als je leeft met CPTSS, weet je hoe het is om een lichaam te hebben dat weet wat je geest niet kan benoemen. Je voelt spanning in je schouders zonder te weten waarom. Je hart begint te bonzen bij een geluid, een geur, een blik die je terugbrengt naar een moment dat je niet eens bewust herinnert. Je lichaam reageert alsof het gevaar nog steeds aanwezig is, ook al is het verleden allang voorbij. Dit is geen inbeelden. Dit is *somatisch geheugen*: het lichaam dat zich herinnert wat de geest niet kan verwoorden traumatherapistinstitute.com+5.

Hoe trauma zich nestelt in het lichaam

Trauma wordt niet alleen opgeslagen als een verhaal in je hoofd. Het wordt opgeslagen als *lichamelijke sensaties*, als spanning, als pijn, als een onverklaarbaar gevoel van onrust. Onderzoek toont aan dat traumatische ervaringen, vooral als ze herhaald of langdurig zijn, diepgeworteld raken in het zenuwstelsel en zich uiten als fysieke symptomen: chronische pijn, vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, of een constant gevoel van "op scherp staan" .

1. Somatische flashbacks: het verleden in het nu

Een somatische flashback is geen herinnering in de traditionele zin. Het is een *lichamelijke herbeleving* van het trauma. Je voelt plotseling dezelfde spanning, dezelfde misselijkheid, dezelfde paniek als toen, zonder dat je je bewust bent van de link met het verleden. Je lichaam reageert alsof het gevaar nog steeds aanwezig is, ook al is dat niet zo.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

2. Spanning en pijn als taal van het lichaam

Trauma kan zich uiten als chronische spanning in bepaalde spiergroepen, zoals de kaak, nek, of heupen. Deze spanning is geen toeval: het is een fysieke manifestatie van onverwerkte emoties. Je lichaam "bevriest" als het ware in de staat waarin het was tijdens het trauma, alsof het nog steeds probeert jezelf te beschermen.

3. Het zenuwstelsel op scherp

Mensen met CPTSS hebben vaak een zenuwstelsel dat constant in de "vecht-, vlucht-, of bevries"-modus staat. Dit betekent dat je lichaam over reageert op prikkels die voor anderen onschuldig zijn: een harde stem, een onverwachte aanraking, een bepaalde geur. Je lichaam interpreteert deze prikkels als bedreigend, ook al weet je geest dat dat niet zo is.

4. Dissociatie: weg zijn van jezelf

Soms is de pijn zo overweldigend dat je lichaam besluit om "weg te gaan". Dit noemen we dissociatie. Je voelt je losgekoppeld van jezelf, alsof je naar jezelf kijkt van een afstand. Dit is een beschermingsmechanisme, maar het kan ook leiden tot een gevoel van vervreemding: *Wie ben ik eigenlijk, als ik mezelf niet kan voelen?*

Waarom je lichaam niet "vergeet"

Trauma wordt opgeslagen in delen van de hersenen die niet afhankelijk zijn van taal, zoals de amygdala en het limbisch systeem. Dit betekent dat je lichaam kan reageren op triggers *voordat* je geest begrijpt wat er gebeurt. Je kunt bijvoorbeeld ineens overvallen worden door angst, woede, of verdriet, zonder dat je weet waarom. Dit is geen teken van zwakte. Het is een teken dat je lichaam zijn werk doet: het probeert je te beschermen, ook al is het gevaar allang voorbij.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoe je je lichaam kunt leren vertrouwen

Het goede nieuws is dat je lichaam niet alleen trauma opslaat – het kan ook *helen*. Hier zijn enkele manieren om je lichaam te helpen loslaten wat het niet meer nodig heeft:

1. Luister naar je lichaam

Begin met het opmerken van wat je lichaam je vertelt. Waar voel je spanning? Waar voel je pijn? Wat gebeurt er met je ademhaling als je gestrest bent? Door bewust te worden van deze signalen, kun je leren wat je lichaam nodig heeft.

2. Beweging als medicijn

Beweging helpt om vastzittende energie los te laten. Dit hoeft geen intensieve sport te zijn: yoga, wandelen, dansen, of zelfs gewoon rekken kunnen helpen om spanning te verminderen en je lichaam te herinneren aan veiligheid.

3. Ademhalingsoefeningen

Je adem is een krachtig hulpmiddel om je zenuwstelsel te kalmeren. Probeer diepe, langzame ademhalingen: adem vier tellen in, hou vier tellen vast, adem zes tellen uit. Dit helpt om je lichaam uit de "vecht-vlucht-bevries"-modus te halen.

4. Lichaamsgerichte therapie

Therapieën zoals Somatic Experiencing, sensorimotor psychotherapie, of EMDR kunnen helpen om trauma opgeslagen in het lichaam te verwerken. Deze methoden richten zich niet alleen op praten, maar ook op het *ervaren* en loslaten van lichamelijke spanning.

5. Zelfcompassie

Je lichaam heeft zijn best gedaan om je te beschermen. Het verdient geen straf, maar dankbaarheid. Leer om vriendelijk te zijn voor jezelf, ook als je lichaam reageert op manieren die je niet begrijpt. Je bent niet "kapot". Je bent aan het helen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Een oefening: je lichaam scannen

Neem een moment om stil te zitten en je aandacht naar binnen te richten. Begin bij je tenen en werk langzaam omhoog. Vraag jezelf bij elk deel van je lichaam:

- *Wat voel ik hier?*
- *Is er spanning, warmte, kou, tintelingen?*
- *Wat heeft dit deel van mijn lichaam nodig?*

Schrijf op wat je opmerkt. Je hoeft niets te veranderen, het gaat erom dat je leert luisteren.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Relaties en CPTSS: Vertrouwen leren in een wereld die onveilig voelde

De uitdaging van verbinden met littekens

Relaties als spiegel van onveiligheid

Als je opgroeit in een omgeving waar veiligheid geen vanzelfsprekendheid was, leer je al vroeg dat verbinden gevaarlijk kan zijn. Voor mensen met CPTSS is een relatie niet zomaar een bron van steun het is ook een trigger. Elke nabijheid, elk moment van kwetsbaarheid, elk conflict kan voelen als een herhaling van het verleden. Je lichaam reageert alsof het weer in gevaar is, ook al is dat niet zo. Je hebt geleerd om op je hoede te zijn, om jezelf te beschermen, om niet te veel te verwachten. En dat patroon neem je mee in elke relatie, of het nu gaat om vriendschap, liefde, of familie.

Hechting: de blauwdruk van je relaties

Je hechtingsstijl, de manier waarop je leerde om met nabijheid en afwezigheid om te gaan, wordt gevormd in de eerste jaren van je leven. Als je opgroeide met verwaarlozing, misbruik, of onvoorspelbare zorg, is de kans groot dat je een *onveilige hechtingsstijl* hebt ontwikkeld. Dit kan zich uiten als:

- **Angstige hechting:** Je bent bang om verlaten te worden, maar tegelijkertijd voel je je nooit echt veilig in een relatie. Je zoekt constant geruststelling, maar gelooft het nooit helemaal.
- **Vermijdende hechting:** Je houdt mensen op afstand. Nabijheid voelt bedreigend, dus je trekt je terug voordat je gekwetst kunt worden.
- **Gedesorganiseerde hechting:** Je verlangt naar verbinding, maar bent tegelijkertijd doodsbang voor wat er gebeurt als je die verbinding toelaat. Dit kan leiden tot een "push-pull"-patroon: je trekt mensen naar je toe en duwt ze vervolgens weg cambridge.org+4.

Deze patronen zijn geen karakterfouten. Ze zijn overlevingsstrategieën, ontwikkeld in een tijd dat nabijheid pijn deed. Maar ze maken relaties als volwassene ingewikkeld. Je wilt misschien niets liever dan liefde en verbinding, maar je lichaam en geest waarschuwen je: *Pas op. Dit is niet veilig.*

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

De uitdagingen van CPTSS in relaties

1. Vertrouwen: de grootste hindernis

Vertrouwen is de basis van elke gezonde relatie. Maar als je hebt geleerd dat de mensen die voor je hadden moeten zorgen je pijn deden, is vertrouwen niet vanzelfsprekend. Je kunt constant op je hoede zijn, wachtend op het moment dat de ander je teleurstelt. Of je vermijdt vertrouwen helemaal, omdat je weet hoe pijnlijk het is om bedrogen te worden.

2. Emotionele intimiteit: kwetsbaarheid als risico

Intimiteit betekent jezelf laten zien, met al je angsten, schaamte, en onzekerheden. Voor iemand met CPTSS voelt dat als een enorme gok. Je bent bang dat je, als je jezelf echt laat zien, weer gekwetst wordt. Daarom kun je emotioneel afwezig zijn, of juist overmatig behulpzaam, alles om maar niet te hoeven voelen wat er echt in je leeft.

3. Communicatie: praten vs. overleven

Communiceren over je behoeften, grenzen, en gevoelens is moeilijk als je hebt geleerd dat je stem er niet toe doet. Je kunt in de "vecht-, vlucht-, of bevries"-modus schieten tijdens conflictsituaties, wat leidt tot uitbarstingen, terugtrekken, of helemaal niets zeggen. Dit maakt het voor je partner, vrienden, of familie moeilijk om te begrijpen wat je nodig hebt.

4. Triggers: het verleden in het nu

Kleine dingen, een bepaalde toon in iemands stem, een blik, een gebaar kunnen je terugbrengen naar het trauma. Je reageert dan alsof het gevaar nu gebeurt, ook al is dat niet zo. Dit kan verwarrend en pijnlijk zijn voor de mensen om je heen, die niet begrijpen waarom je zo heftig reageert.

5. Schaamte: het gevoel "te veel" te zijn

Schaamte is een constante metgezel bij CPTSS. Je voelt je misschien een last, alsof je "te veel" vraagt, "te gevoelig" bent, of "te moeilijk". Dit kan ertoe leiden dat je jezelf kleiner maakt, je behoeften negeert, of je terugtrekt uit relaties.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoe kun je veilige relaties opbouwen?

Relaties met CPTSS zijn niet makkelijk, maar ze zijn wel mogelijk. Het begint met het herkennen van je patronen en het langzaam leren vertrouwen zowel in jezelf als in anderen. Hier zijn enkele stappen die kunnen helpen:

1. Leer je hechtingsstijl kennen

Begrijp hoe je hechtingsstijl je relaties beïnvloedt. Als je weet dat je bijvoorbeeld de neiging hebt om je terug te trekken als je bang bent, kun je bewuster kiezen om dat patroon te doorbreken. Therapie, vooral gericht op hechting en trauma, kan hierbij helpen.

2. Bouw vertrouwen langzaam op

Vertrouwen is niet iets wat je kunt forceren. Het groeit door kleine, consistente ervaringen van veiligheid. Begin met kleine stappen: deel iets persoonlijks met iemand die je vertrouwt, en kijk hoe die persoon reageert. Als je merkt dat je veilig bent, kun je langzaam meer openstellen.

3. Communiceer over je triggers

Leg uit wat je triggers zijn en hoe je partner, vrienden, of familie je kunnen steunen. Bijvoorbeeld: *"Als je je stem verhardt, voel ik me soms weer klein, zoals toen ik kind was. Kun je me laten weten als je boos bent, in plaats van harder te praten?"* Dit helpt anderen om je beter te begrijpen en je veilig te laten voelen.

4. Stel grenzen en respecteer die van anderen

Grenzen zijn essentieel voor veilige relaties. Leer om "nee" te zeggen, en om te vragen om wat je nodig hebt. Tegelijkertijd: respecteer de grenzen van anderen. Dit helpt om een gezonde balans te creëren tussen nabijheid en autonomie.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

5. Werk aan zelfvertrouwen

Als je jezelf niet vertrouwt, is het moeilijk om anderen te vertrouwen. Begin met kleine dingen: luister naar je lichaam, respecteer je gevoelens, en geef jezelf toestemming om fouten te maken. Zelfcompassie is de basis voor gezonde relaties.

6. Zoek steun bij lotgenoten

Lotgenotencontact kan enorm helend zijn. Het helpt om te weten dat je niet alleen bent, en om te leren van anderen die soortgelijke uitdagingen hebben overwonnen. Groepen voor mensen met CPTSS of trauma kunnen een veilige plek zijn om te oefenen met vertrouwen en kwetsbaarheid.

7. Therapie: een veilige ruimte om te leren

Traumagerichte therapie, zoals EMDR, somatische ervaring, of hechtingstherapie, kan helpen om de impact van CPTSS op je relaties te verminderen. Een therapeut kan je begeleiden bij het verwerken van je trauma en het ontwikkelen van gezondere relaties.

Een oefening: veilige verbinding

Neem een moment om na te denken over een relatie die voor jou belangrijk is. Vraag jezelf:

- *Welk patroon herhaal ik in deze relatie dat voortkomt uit mijn trauma?*
- *Wat zou ik nodig hebben om me veilig te voelen?*
- *Wat is één kleine stap die ik kan zetten om meer openheid of vertrouwen toe te staan?*

Schrijf je antwoorden op, en bespreek ze met iemand die je vertrouwt.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Zelfzorg als daad van verzet

Grenzen stellen in een wereld die je heeft geleerd om jezelf weg te cijferen

Zelfzorg is geen luxe, het is overleven

Als je leeft met CPTSS, is zelfzorg vaak het laatste waar je aan denkt. Je hebt geleerd om voor anderen te zorgen, om door te gaan, om jezelf weg te cijferen. Zelfzorg voelt misschien als egoïsme, als tijdverspilling, of als iets wat je "niet verdient". Maar niets is minder waar: **zelfzorg is een daad van verzet**. Het is een manier om te zeggen: *Ik ben het waard. Mijn behoeften doen ertoe. Mijn pijn mag er zijn.*

Zelfzorg bij CPTSS is niet alleen bubbelbaden en kaarsen. Het is grenzen stellen, nee zeggen, rust nemen, en jezelf toestemming geven om te voelen wat je voelt. Het is een manier om jezelf te beschermen tegen een wereld die je heeft geleerd dat je eigen behoeften niet belangrijk zijn.

Waarom zelfzorg zo moeilijk is bij CPTSS

1. Schaamte en onwaardigheid

Je bent misschien gewend om jezelf als laatste te zetten. Je voelt je schuldig als je tijd voor jezelf neemt, alsof je "egoïstisch" bent. Deze schaamte is een direct gevolg van trauma: je hebt geleerd dat je waarde afhangt van wat je voor anderen doet, niet van wie je bent.

2. Hyperwaakzaamheid en rusteloosheid

Je lichaam en geest zijn gewend om "aan" te staan. Stilstaan voelt onveilig, alsof je iets mist of niet genoeg doet. Maar rust is geen luxe het is een noodzaak. Zonder rust kun je niet helen.

3. Het gevoel "niet te mogen"

Je hebt misschien geleerd dat je geen recht hebt op zorg, op plezier, op rust. Alsof zelfzorg iets is wat alleen "andere mensen" verdienen. Maar zelfzorg is geen beloning voor hard werken. Het is een basisbehoefte, net als eten en slapen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Dissociatie en afvlakking

Soms voel je jezelf zo overweldigd dat je "weggaat" je voelt niets, je doet gewoon door. Maar als je jezelf niet voelt, kun je ook niet weten wat je nodig hebt. Zelfzorg begint met het herkennen van je eigen signalen.

Wat zelfzorg werkelijk betekent bij CPTSS

Zelfzorg is niet hetzelfde als "jezelf verwennen". Het is een **praktische, dagelijkse praktijk** om jezelf te beschermen, te herstellen, en te versterken. Hier zijn enkele manieren waarop zelfzorg eruit kan zien:

1. Grenzen stellen en handhaven

Grenzen zijn geen egoïsme. Ze zijn noodzakelijk om jezelf te beschermen tegen uitputting, misbruik, en overweldiging. Een grens kan zijn:

- Nee zeggen tegen een verzoek waar je geen energie voor hebt.
- Tijd voor jezelf nemen, zonder je schuldig te voelen.
- Je lichaam respecteren: als je moe bent, rust je. Als je honger hebt, eet je.
- Je emoties toelaten, ook als anderen dat ongemakkelijk vinden.

Tip: Begin klein. Zeg vandaag één keer "nee" tegen iets wat je niet wilt. Voel hoe dat is. Je zult merken dat de wereld niet instort en dat jij je lichter voelt.

2. Luisteren naar je lichaam

Je lichaam weet vaak beter dan je geest wat je nodig hebt. Let op signalen van spanning, vermoeidheid, of honger. Vraag jezelf regelmatig:

- *Wat voel ik nu in mijn lichaam?*
- *Wat heeft mijn lichaam nodig?*
- *Wat kan ik nu doen om voor mezelf te zorgen?.*

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Emotionele zelfzorg: je gevoelens toelaten

Zelfzorg betekent ook dat je jezelf toestaat om te voelen wat je voelt zonder oordeel. Dat kan betekenen:

- Huilen als je verdrietig bent.
- Boos zijn als je onrecht hebt ervaren.
- Bang zijn zonder jezelf gerust te hoeven stellen.
- Troost zoeken bij jezelf, in plaats van bij anderen.

Oefening: Schrijf een brief aan jezelf waarin je erkent wat je voelt. Geef jezelf toestemming om precies zo te zijn als je bent.

4. Praktische zelfzorg: kleine stappen

Zelfzorg hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het zijn de kleine, consistente dingen die het verschil maken:

- Een glas water drinken als je dorst hebt.
- Een wandeling maken als je gespannen bent.
- Een maaltijd klaarmaken die je lekker vindt.
- Een moment nemen om diep adem te halen.

5. Zelfcompassie: vriendelijk zijn voor jezelf

Zelfcompassie is misschien wel de belangrijkste vorm van zelfzorg. Het betekent dat je tegen jezelf praat zoals je tegen een goede vriend zou praten:

- *"Je doet je best, en dat is genoeg."*
- *"Het is oké om moe te zijn."*
- *"Je mag rust nemen."*
- *"Je verdient zorg, net als ieder ander."*

Wetenschappelijk bewijs: Onderzoek toont aan dat zelfcompassie een cruciale rol speelt in traumaherstel. Het helpt om schaamte te verminderen, emoties te reguleren, en veerkracht op te bouwen, zelfs als je nog steeds symptomen van CPTSS ervaart.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Zelfzorg als verzet tegen het trauma

Trauma heeft je misschien geleerd dat je niet belangrijk bent, dat je behoeften er niet toe doen, dat je geen recht hebt op rust of plezier. **Zelfzorg is een manier om dat verhaal te veranderen.** Het is een manier om te zeggen:

- *Ik ben het waard.*
- *Mijn behoeften doen ertoe.*
- *Ik mag bestaan, precies zoals ik ben.*

Elke keer dat je een grens stelt, elke keer dat je jezelf toestaat om te rusten, elke keer dat je vriendelijk bent voor jezelf, is een kleine overwinning. Het is een stapje weg van het trauma, en een stapje dichterbij jezelf.

Een oefening: je eigen zelfzorgplan

Neem een moment om na te denken over wat *jij* nodig hebt om voor jezelf te zorgen. Schrijf voor jezelf op:

1. **Drie kleine dingen die ik vandaag voor mezelf kan doen:** (Bijv.: een glas water drinken, vijf minuten buiten lopen, een liedje opzetten dat me troost.)
2. **Een grens die ik deze week wil stellen:** (Bijv.: nee zeggen tegen een extra taak, tijd voor mezelf inplannen, mijn gevoelens delen met iemand die ik vertrouw.)
3. **Een vriendelijke boodschap aan mezelf:** (Bijv.: "*Je doet je best, en dat is genoeg.*" "*Je mag rusten.*" "*Je verdient zorg.*")

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoop en herstel: Een nieuw verhaal schrijven

Herstel is geen bestemming, maar een weg

Herstel is geen rechte lijn

Herstel van CPTSS is geen bestemming. Het is geen eindpunt waar je "klaar" bent, waar alle pijn verdwenen is, waar je nooit meer last hebt van wat je hebt meegemaakt. Herstel is een **weg**. Een weg met stappen vooruit en stappen achteruit, met dagen dat je hoop voelt en dagen dat je twijfelt of het ooit beter wordt. Maar elke stap, hoe klein ook, is een bewijs dat je leeft. Dat je vecht. Dat je *blijft bestaan*.

Wat is posttraumatische groei?

Trauma neemt iets van je af. Maar het kan ook iets *nieuws* geven. Dat noemen we **posttraumatische groei**: de mogelijkheid om, ondanks of juist dankzij, wat je hebt meegemaakt, sterker, wijzer, of dieper verbonden te worden met jezelf en de wereld om je heen. Dit betekent niet dat trauma "goed" is, of dat je er "blij" om moet zijn. Het betekent dat je, in je strijd om te overleven, ook nieuwe krachten in jezelf hebt ontdekt.

Posttraumatische groei kan zich uiten in:

- Een dieper gevoel van **levenslust** en dankbaarheid voor kleine dingen.
- Sterkere, **authentiekere relaties** met mensen die je echt zien.
- Een groter gevoel van **eigen kracht** en veerkracht.
- Nieuwe **mogelijkheden** en paden in je leven die je voorheen niet zag.
- Een diepere **spirituele of existentiële verbinding** met jezelf en de wereld.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoe kun je hoop cultiveren na complex trauma?

Hoop is geen passief wachten tot het "beter" wordt. Hoop is een **actieve keuze** een manier om jezelf toe te staan om te geloven dat er, ondanks alles, een toekomst mogelijk is. Hier zijn enkele manieren om hoop te voeden:

1. Erken je verhaal; zonder het te laten definiëren

Je verhaal is belangrijk. Wat je hebt meegemaakt, mag er zijn. Maar het is niet *alles* wat je bent. Hoop begint als je jezelf toestaat om te zien: *Ik ben meer dan mijn trauma. Ik ben ook de persoon die heeft overleefd, die heeft geleerd, die nog steeds groeit.*

2. Zoek kleine tekenen van vooruitgang

Herstel is vaak onzichtbaar. Je merkt het niet in grote sprongen, maar in kleine momenten:

- Een dag waarop je je veilig voelde.
- Een moment waarop je jezelf toestond om te huilen of om te lachen.
- Een grens die je stelde, hoe klein ook.
- Een gesprek waarin je jezelf echt liet zien.

Schrijf deze momenten op. Ze zijn het bewijs dat je *aan het veranderen* bent.

3. Bouw een "hoopvol" netwerk

Hoop groeit in verbinding. Zoek mensen of dat nu een therapeut, een lotgenoot, een vriend, of een familielid is die je herinneren aan je kracht. Mensen die je zien, die je steunen, en die je helpen om te geloven in een toekomst.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Geef jezelf toestemming om te dromen

Trauma kan je het gevoel geven dat de toekomst "afgesloten" is. Maar hoop begint als je jezelf toestaat om, hoe voorzichtig ook, weer te dromen. Vraag jezelf:

- *Wat zou ik willen doen, als ik me veilig genoeg voelde?*
- *Wat zou ik willen zijn, als ik me vrij genoeg voelde?*
- *Wat zou ik willen geven, als ik me sterk genoeg voelde?* Je hoeft niet meteen antwoorden te hebben. Het gaat erom dat je de deur opent.

5. Omarm de "Goldilocks-hoeveelheid" hoop

Te veel hoop kan voelen als druk: *Ik moet positief zijn, ik moet vooruitgang boeken, ik mag niet teleurgesteld zijn.* Te weinig hoop kan voelen als opgeven. De "juiste" hoeveelheid hoop is de hoeveelheid die je **toelaat om te blijven proberen**, zonder jezelf te forceren. Het is de hoop die zegt: *Ik weet niet hoe, maar ik geloof dat er een weg is.*

Een nieuw verhaal schrijven: van overleving naar leven

Herstel van CPTSS is niet het "vergeten" van je verleden. Het is het **integreren** ervan in je leven op een manier die je niet langer gevangen houdt. Het is het schrijven van een nieuw verhaal, waarin je verleden een hoofdstuk is, maar niet het hele boek.

Hier zijn enkele stappen om dat nieuwe verhaal te beginnen:

1. Vind betekenis in je strijd

Vraag jezelf: *Wat heeft mijn pijn me geleerd? Wat heeft het me gegeven wat ik anders niet had gekend?* Dit hoeft geen "groot" antwoord te zijn. Het kan iets kleins zijn:

- *Ik weet nu hoe sterk ik ben.*
- *Ik kan diep mededogen voelen voor anderen die lijden.*
- *Ik heb geleerd om kleine momenten van vreugde te waarderen.*

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

2. Kies bewust voor nieuwe ervaringen

Trauma kan je laten geloven dat de wereld onveilig is. Maar herstel begint als je jezelf langzaam blootstelt aan nieuwe, *veilige* ervaringen. Dat kan zijn:

- Een nieuwe hobby proberen.
- Een plek bezoeken waar je je veilig voelt.
- Een gesprek aangaan met iemand die je vertrouwt.
- Je lichaam laten voelen dat het *nu* veilig is.

3. Wees geduldig met jezelf

Herstel is geen race. Het is oké als je dagen hebt waarop je je hopeloos voelt. Het is oké als je terugvalt in oude patronen. Elke stap achteruit is geen falen het is een deel van de weg. Wat telt, is dat je blijft *proberen*.

4. Vier je overwinningen, hoe klein ook

Elke grens die je stelt, elke keer dat je jezelf toestaat om te voelen, elke keer dat je "nee" zegt tegen iets wat niet goed voor je is: dat zijn allemaal overwinningen. Vier ze. Ze zijn het bewijs dat je *aan het veranderen* bent.

Een brief aan jezelf: hoop voor de toekomst

Neem een moment om jezelf een brief te schrijven. Begin met:

"Lieve ik,

Vandaag voel ik me ... (verdrietig/hoopvol/moe/bang/sterk). Maar ik weet ook dat ik ... (overleefd heb/vecht/leer/groei).

Mijn hoop voor de toekomst is ... Mijn wens voor mezelf is ...

Ik ben trots op mezelf omdat ...

Ik geef mezelf toestemming om ...

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Creativiteit als uitlaatklep

Schrijven, tekenen, muziek en andere creatieve uitingen als pad naar heling

Waarom creativiteit helpt bij trauma

Trauma woont niet alleen in je gedachten. Het zit in je lichaam, in je zenuwstelsel, in de plekken waar woorden tekortschieten. Creatieve expressie of dat nu schrijven, tekenen, muziek maken, dansen of knutselen is biedt een **veilige weg** om dat wat onuitsprekelijk voelt, toch een vorm te geven. Het is een manier om jezelf te uiten **zonder dat je hoeft te praten**, zonder dat je je hoeft te schamen, zonder dat je je hoeft te verantwoorden.

Wetenschappelijk bewijs:

- Creatieve therapieën (zoals kunsttherapie, muziektherapie en expressief schrijven) helpen om emoties te reguleren, stress te verminderen en het zenuwstelsel te kalmeren. Ze activeren delen van de hersenen die bij trauma vaak "uitgeschakeld" zijn, zoals het gebied dat verantwoordelijk is voor taal en logica.
- Schrijven over trauma kan net zo effectief zijn als praten met een therapeut. Het helpt om herinneringen te verwerken, schaamte te verminderen en zelfs lichamelijke klachten te verlichten.
- Muziek en ritme hebben een direct effect op het zenuwstelsel: ze kunnen hyperarousal (overprikkeling) verminderen, emoties losmaken en een gevoel van veiligheid en verbinding creëren.

Schrijven: woorden geven aan het onuitsprekelijke

Hoe schrijven helpt

- **Expressief schrijven** (zonder je zorgen te maken over grammatica, structuur of "goed" zijn) helpt om chaos in je hoofd te ordenen. Het stelt je in staat om je verhaal te vertellen op jouw voorwaarden.
- **Journaling** kan helpen om patronen in je gedachten en emoties te herkennen, triggers te identificeren en jezelf beter te leren kennen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

- **Brief schrijven** (aan jezelf, aan je jongere ik, aan de persoon die je pijn heeft gedaan) kan een krachtige manier zijn om onverwerkte emoties los te laten, zelfs als je de brief nooit verstuurt.

Oefeningen om mee te beginnen

1. **Vrije associatie** Zet een timer op 10 minuten. Begin met een zin als: "Wat ik nu voel, is..." of "Wat ik nooit tegen iemand heb gezegd, is..." Schrijf door, zonder te stoppen, zonder te oordelen. Laat de woorden komen, zelfs als ze geen zin lijken te maken.
2. **Een brief aan je jongere ik** Schrijf een brief aan jezelf op een leeftijd waar je veel pijn hebt ervaren. Wat zou je tegen dat kind willen zeggen? Wat zou je willen dat iemand tegen jou had gezegd?
3. **Dagboek voor kleine overwinningen** Schrijf elke dag één kleine overwinning op. Bijvoorbeeld: "Vandaag heb ik vijf minuten diep ademgehaald toen ik me overweldigd voelde" of "Vandaag heb ik nee gezegd tegen iets wat ik niet wilde."
4. **Gedichten of haiku's** Probeer je gevoelens samen te vatten in een kort gedicht of haiku. De beperking van woorden kan helpen om tot de kern te komen.

Tekenend, schilderen, kleuren: beeldtaal voor het onzichtbare

Kunst hoeft niet "mooi" te zijn. Het gaat niet om het resultaat, maar om het **proces**: het contact maken met jezelf, het loslaten van controle, het toelaten van wat er is.

Hoe beeldende kunst helpt

- **Non-verbaal uiten**: Veel trauma's zitten vast in het lichaam en in beelden, niet in woorden. Tekenen of schilderen kan helpen om die beelden een plek te geven.
- **Zelfregulatie**: Het ritme van kleuren, de textuur van verf, het gevoel van potlood op papier al deze sensaties kunnen kalmerend werken en je helpen om in het hier-en-nu te blijven.
- **Symbolische verwerking**: Door abstracte vormen, kleuren of collages te maken, kun je emoties en herinneringen een symbolische vorm geven, wat helpt om ze te "bevatten".

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Oefeningen om mee te beginnen

1. **Mandala's tekenen** *Teken of kleur een mandala (een cirkel met patronen). Laat je handen bewegen zonder na te denken. Kies kleuren die bij je gevoel passen. Mandala's helpen om focus en rust te vinden.*
2. **Een veilige plek tekenen** *Teken een plek, echt of verzonnen, waar je je veilig en rustig voelt. Voeg details toe die voor jou belangrijk zijn: kleuren, geluiden, geuren, mensen of dieren die er zijn.*
3. **Emotie-collage** *Knip plaatjes en woorden uit tijdschriften die passen bij hoe je je nu voelt. Plak ze op een vel papier. Je hoeft niet te "snappen" wat het betekent en laat je onderbewuste de leiding nemen.*
4. **Lichaamskaart** *Teken de contour van je lichaam op een groot vel papier. Kleur of teken in welke delen van je lichaam spanning, pijn of emoties voelen. Geef elke emotie een kleur of vorm.*

Muziek: ritme en klank als genezing

Muziek spreekt rechtstreeks tot het limbisch systeem, het deel van de hersenen dat emoties en herinneringen reguleert. Het kan **hyperarousal verminderen**, **emoties losmaken** en een gevoel van **verbinding** geven, zelfs als je je alleen voelt.

Hoe muziek helpt

- **Actief musiceren** (zingen, een instrument bespelen, drummen) helpt om emoties te uiten en het zenuwstelsel te reguleren.
- **Luisteren naar muziek** kan helpen om emoties te erkennen, troost te vinden of juist energie op te doen.
- **Songwriting** is een krachtige manier om je verhaal te vertellen, orde te geven aan chaos en zelfs nieuwe perspectieven te ontdekken.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Oefeningen om mee te beginnen

1. **Een playlist voor elke emotie** *Maak playlists voor verschillende stemmingen: een voor verdriet, een voor woede, een voor hoop, een voor rust. Luister naar de muziek die past bij wat je nu voelt, zonder oordeel.*
2. **Drummen of ritme maken** *Gebruik een trommel, een emmer, of je handen op tafel. Speel ritmes die passen bij je emoties snel en hard als je boos bent, zacht en langzaam als je verdrietig bent. Ritme helpt om emoties te "bewegen".*
3. **Een lied schrijven** *Schrijf een lied over je ervaring. Het hoeft niet perfect te zijn. Gebruik eenvoudige akkoorden of een bekende melodie. Het gaat om het uiten, niet om het resultaat.*
4. **Muziek als anker** *Kies één lied dat voor jou symbool staat voor veiligheid of hoop. Luister ernaar als je je overweldigd voelt, als een anker om terug te keren naar het nu.*

Dans en beweging: trauma losmaken uit het lichaam

Trauma leeft in het lichaam. Beweging of dat nu dansen, yoga, wandelen of stretchen is, kan helpen om vastzittende spanning los te laten en weer contact te maken met jezelf.

Oefeningen om mee te beginnen

1. **Vrije dans** *Zet muziek op die past bij je gevoel. Dans zonder na te denken, zonder je zorgen te maken over hoe het eruitziet. Laat je lichaam bewegen zoals het wil.*
2. **Yoga of stretchen** *Doe eenvoudige yoga-oefeningen of rekoefeningen. Focus op je ademhaling en op het gevoel in je spieren. Dit helpt om uit je hoofd en in je lichaam te komen.*
3. **Lopen als meditatie** *Loop buiten, zonder doel. Let op het gevoel van je voeten op de grond, de wind op je huid, de geluiden om je heen. Loop tot je je rustiger voelt.*

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Een laatste gedachte: creativiteit als daad van zelfliefde

Creativiteit is geen luxe. Het is geen "extraatje" voor als je je al goed voelt. Het is een **noodzakelijke uitlaatklep** voor wat niet in woorden past. Het is een manier om jezelf te **zien**, te **horen**, te **voelen** – zelfs als de wereld je heeft geleerd om jezelf weg te cijferen.

Je hoeft geen "artiest" te zijn. Je hoeft niet "goed" te zijn. Het enige wat telt, is dat je **blijft proberen**, blijft uiten, blijft bestaan.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Herstel is niet lineair

Waarom "beter worden" geen rechte lijn is en hoe om te gaan met terugval

Herstel is geen bestemming. Het is een pad.

Als je leeft met CPTSS, heb je misschien het idee dat herstel er zo uit zou moeten zien: een rechte lijn omhoog, waarbij elke dag een beetje beter is dan de vorige. Maar de werkelijkheid is anders. Herstel van trauma lijkt meer op een **spiraal** soms ga je vooruit, soms voelt het alsof je terugvalt, soms sta je stil. En dat is **normaal**.

Wat je voelt, is geen falen. Het is deel van het proces.

Waarom herstel niet lineair is

1. Trauma leeft in lagen

Trauma is niet één gebeurtenis. Het is een **opstapeling** van ervaringen, overtuigingen, lichamelijke reacties en copingmechanismen die je hebt ontwikkeld om te overleven. Elk van deze lagen vraagt om zijn eigen tijd, zijn eigen aandacht. Soms werk je aan de ene laag, terwijl een andere laag zich weer laat voelen. Dat is geen stap terug het is een **deel van het geheel**.

2. Je zenuwstelsel heeft tijd nodig

Je lichaam en brein zijn gewend om in overlevingsmodus te zijn. Het kost tijd om te leren dat veiligheid niet alleen een uitzondering is, maar de nieuwe norm. Terugval is vaak een teken dat je zenuwstelsel **nog aan het leren is** niet dat je "faalt".

3. Triggers zijn onvoorspelbaar

Zelfs als je al jaren "goed" gaat, kan een onverwachte trigger (een geur, een geluid, een situatie) je terugbrengen naar oude gevoelens. Dat betekent niet dat je geen vooruitgang hebt geboekt. Het betekent dat je **mens** bent, en dat trauma sporen achterlaat.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Groei is niet altijd zichtbaar

Soms merk je pas achteraf dat je bent gegroeid. Een dag waarop je een grens hebt gesteld, een moment waarop je jezelf hebt getroost, een keuze om vriendelijk voor jezelf te zijn, dat zijn allemaal **stille overwinningen**.

Hoe om te gaan met de ups en downs

1. Verwacht geen perfectie. Verwacht mens-zijn.

Herstel is niet het verdwijnen van alle pijn. Het is leren **leven met wat er is**, terwijl je stap voor stap meer ruimte creëert voor vreugde, verbinding en rust. Geef jezelf toestemming om **moe** te zijn, om **boos** te zijn, om **bang** te zijn. Dat hoort er allemaal bij.

2. Vier kleine overwinningen

Herstel zit niet in grote sprongen, maar in **kleine momenten**:

- Je hebt vandaag je bed uit gekomen, ook al voelde je je depressief.
- Je hebt vijf minuten diep ademgehaald toen je je overweldigd voelde.
- Je hebt "nee" gezegd tegen iets wat niet goed voor je was.
- Je hebt jezelf toestemming gegeven om te huilen.

Schrijf deze momenten op. Ze zijn het bewijs dat je **aan het veranderen** bent, zelfs als het niet zo voelt.

3. Leer van terugval, in plaats van ertegen te vechten

Als je merkt dat je "terugvalt" in oude patronen, vraag jezelf dan:

- *Wat triggerde dit?*
- *Wat heeft mijn lichaam/geest nodig om zich weer veilig te voelen?*
- *Wat kan ik vandaag doen om mezelf te troosten?*

Terugval is geen teken dat je "niet goed genoeg" bent. Het is een **signaal** dat je iets nodig hebt meer rust, meer steun, meer zelfcompassie.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

4. Zoek steun, ook (of juist) op moeilijke dagen

Isolatie versterkt schaamte. **Verbinding** verlicht het. Praat met iemand die je vertrouwt over hoe je je voelt. Zoek een lotgenoot, een therapeut, of een groep waar je jezelf kunt zijn zonder masker. Je hoeft dit niet alleen te doen.

5. Wees geduldig met jezelf

Herstel van CPTSS is geen race. Het is oké als je dagen hebt waarop je je hopeloos voelt. Het is oké als je terugvalt in oude patronen. Het is oké als je niet "vooruitgang" ziet. Wat telt, is dat je **blijft proberen** op jouw tempo, op jouw manier.

Een metafoor: herstel als een tuin

Stel je voor dat herstel een tuin is. Sommige dagen is de zon warm, de bloemen bloeien, en voel je hoop. Andere dagen is er storm, zijn er onkruid en ongedierte, en voelt alles zwaar. Maar zelfs op de donkerste dagen **groei je**. Zaden ontkiemen in het donker. Wortels worden sterker als ze tegen weerstand vechten. En elke bloem die bloeit, elke plant die overleeft, is een teken van **leven** en dat ben jij.

Een oefening: brief aan jezelf op moeilijke dagen

Schrijf een brief aan jezelf die je kunt lezen op dagen dat je je overweldigd voelt. Begin met:

"Lieve ik,

Vandaag voel ik me ... (verdrietig/boos/moe/bang/verloren). Maar ik weet ook dat ik al zoveel heb overleefd. Ik weet dat ik veerkrachtig ben, zelfs als ik me nu zwak voel.

Dit is wat ik nu nodig heb: ... (rust/een warm bad/een luisterend oor/een wandeling).

Ik geef mezelf toestemming om ... (te huilen/te rusten/nee te zeggen/hulp te vragen).

Ik ben trots op mezelf omdat ...

Ik ben niet alleen. Ik blijf bestaan. En dat is genoeg."

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Trauma integreren in je leven

Je verhaal is niet af. Je bent niet gedefinieerd door je trauma.

Trauma heeft je leven beïnvloed. Het heeft je misschien zelfs gevormd op manieren die je niet hebt gekozen. Maar het is **niet het hele verhaal**. Je bent niet alleen een overlever. Je bent ook een **schepper** van je eigen leven, van je eigen toekomst, van je eigen betekenis.

1. Trauma als deel van je verhaal, niet als het hele verhaal

Wat betekent het om je trauma te integreren?

Integreren betekent niet dat je je trauma **goedpraat** of **ontkent**. Het betekent dat je erkent wat er is gebeurd, dat je de impact ervan onderkent, en dat je kiest om het een **plaats** te geven in je leven zonder dat het je hele identiteit overschaduwet.

"Trauma is een hoofdstuk in je boek, niet het hele boek." (Linda Graham)

Hoe trauma je identiteit kan overschaduwen

Als je lang met CPTSS leeft, kan het voelen alsof je trauma **alles** is wat je bent. Je gedachten, je emoties, je relaties, je keuzes – alles lijkt erdoor gekleurd. Dat is begrijpelijk: trauma vraagt veel ruimte. Maar het is niet de **enige** ruimte die er is.

Tekenen dat trauma je identiteit overschaduwet:

- Je voelt je schuldig als je gelukkig bent, alsof je "niet mag genieten".
- Je definieert jezelf vooral in termen van wat je hebt meegemaakt ("Ik ben een slachtoffer", "Ik ben kapot").
- Je vermijdt nieuwe ervaringen uit angst voor herhaling of falen.
- Je voelt je "anders" dan anderen, alsof je nooit echt zult passen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Hoe je trauma een plaats kunt geven

1. **Erken de impact** *Zeg tegen jezelf: "Dit is gebeurd. Het heeft me gevormd. Maar het is niet alles wat ik ben."*
2. **Scheid jezelf van het trauma** *Gebruik taal die ruimte creëert: "Ik heb trauma meegemaakt" in plaats van "Ik ben getraumatiseerd". "Dit is iets wat mij is overkomen" in plaats van "Dit ben ik".*
3. **Vind nieuwe verhaallijnen** **Wat zijn andere delen van jou? Misschien ben je ook iemand die:*
 - Van muziek houdt.
 - Graag voor anderen zorgt.
 - Creatief is.
 - Sterk is in moeilijke tijden.
 - Nieuwe dingen wil leren. Schrijf deze dingen op. Geef ze ruimte in je verhaal.*

2. Post-traumatische groei: hoe trauma nieuwe kracht kan brengen

Trauma neemt veel af, maar het kan ook **iets nieuws geven**. Dat heet **post-traumatische groei (PTG)**, de positieve veranderingen die kunnen ontstaan na een ingrijpende ervaring. PTG betekent niet dat trauma "goed" is. Het betekent dat je, ondanks de pijn, nieuwe **kracht, wijsheid of perspectief** kunt ontwikkelen.

Vijf gebieden waar PTG zich kan uiten:

1. **Een diepere waardering voor het leven** *Na trauma kun je kleine momenten van vreugde, verbinding of schoonheid intenser ervaren.*
2. **Betere relaties** *Trauma kan je gevoeliger maken voor de kwetsbaarheid van anderen, en je relaties dieper en authentieker maken.*
3. **Nieuwe mogelijkheden** *Je ontdekt misschien nieuwe passies, doelen of manieren om bij te dragen aan de wereld.*
4. **Persoonlijke kracht** *Je leert: "Als ik dit heb overleefd, kan ik meer aan dan ik dacht."*
5. **Spirituele of existentiële groei** *Je vraagt je misschien af: "Wat is echt belangrijk? Wat geeft mijn leven betekenis?"*

PTG is geen verplichting. Niet iedereen ervaart het, en dat is oké. Maar als je merkt dat er nieuwe inzichten of krachten in je groeien, mag je die **omarmen**.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

3. Een nieuw hoofdstuk schrijven: praktische stappen

A. Herdefinieer je identiteit

Je bent meer dan je trauma. Maar hoe ontdek je wie je **nu** bent?

Oefening: Wie ben ik nu? Neem een vel papier en schrijf:

- *Drie dingen die ik heb geleerd van mijn trauma.*
- *Drie dingen die ik waardeer aan mezelf, los van mijn trauma.*
- *Drie dingen die ik nu belangrijk vind in het leven.*
- *Drie kleine stappen die ik kan zetten om dichterbij die waarden te leven.*

B. Kies je focus

Trauma kan je blik vernauwen. Het kan voelen alsof je alleen maar **overleeft**. Maar je mag ook kiezen om te **leven**.

Vragen om je te helpen:

- *Wat zou ik doen als ik niet bang was?*
- *Wat geeft me, zelfs een klein beetje, vreugde of voldoening?*
- *Hoe zou mijn leven eruitzien als ik mezelf toestemming gaf om gelukkig te zijn?*

C. Bouw betekenisvolle relaties op

Trauma kan isoleren. Maar **verbinding** is een van de krachtigste tegengiften. Hoe?

- Zoek mensen die je **zien** – niet alleen je pijn, maar ook je kracht.
- Deel je verhaal op een manier die **voelt als keuze**, niet als verplichting.
- Laat toe dat anderen je steunen, zonder dat je je schuldig hoeft te voelen.

D. Creëer rituele overgangen

Soms helpt het om **symbolische acties** te doen die het oude hoofdstuk afsluiten en het nieuwe openen.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Ideeën:

- Schrijf een brief aan je trauma en verbrand hem (veilig!).
- Plant een boom of bloem als symbool van groei.
- Maak een collage van wie je was, wie je bent, en wie je wilt worden.
- Vier een "nieuwe start"-dag met iets wat voor jou betekenisvol is.

4. Verhalen van anderen: inspiratie en hoop

Voorbeelden van post-traumatische groei:

- **Maya** gebruikte haar ervaring met huiselijk geweld om een opvang te starten voor andere vrouwen.
- **Thomas** ontdekte na een burn-out dat hij kunst wilde maken, en bouwde een nieuw leven op als schilder.
- **Lena** leerde na jaren van angst dat ze veiligheid kon vinden in kleine, dagelijkse momenten van rust en deelde dat met anderen via een blog.

Wat deze verhalen gemeen hebben:

- Ze **ontkennen het trauma niet**, maar laten het ook niet de hele toekomst bepalen.
- Ze **vinden nieuwe betekenis** in wat er is gebeurd.
- Ze **kiezen voor actie**, hoe klein ook, om hun leven vorm te geven.

5. Een laatste gedachte: je bent de auteur van je eigen verhaal

Je trauma is een deel van je verhaal. Maar jij bent degene die beslist **hoe het verhaal verdergaat**.

"Je bent niet verantwoordelijk voor wat je is overkomen. Maar je bent wel verantwoordelijk voor hoe je ermee omgaat. Dat is je kracht."

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Blijf ademen. Blijf voelen. Blijf bestaan.

Je hebt dit boek in handen gehad. Misschien heb je het in één ruk uitgelezen, misschien heb je het weggelegd en later weer opgepakt. Misschien heb je huilend op de bladzijden gekeken, misschien heb je je herkend, misschien heb je je voor het eerst **gezien**. Wat je ook voelt nu je deze woorden leest: het is oké. Je mag hier zijn. Precies zoals je bent.

Je bent hier. Dat is al een wonder.

Je hebt overleefd wat veel mensen niet eens kunnen bevatten. Je hebt geleerd om te functioneren toen je lichaam schreeuwde om rust. Je hebt geleerd om te voelen toen de wereld je vertelde dat je gevoelloos moest zijn. Je hebt geleerd om te blijven bestaan in een systeem dat je misschien nooit echt heeft gezien. Dat is geen zwakte. Dat is **mentale kracht**.

Erkenning is het begin van heling.

Dit boek is geschreven omdat jij mag weten: **je pijn is geldig**. Je verdriet, je woede, je angst, je vermoeidheid – het hoort er allemaal bij. Je hoeft je niet te schamen voor je tranen, je terugval, je stilte. Je hoeft je niet te verontschuldigen voor het feit dat je **mens** bent.

Erkenning is niet hetzelfde als genezing. Het is het **begin** ervan. Het is het moment waarop je jezelf toestaat om te zien wat er is – zonder oordeel, zonder voorwaarden, zonder de druk om "beter" te zijn dan je bent.

Je verhaal is niet af.

Herstel is geen rechte lijn. Het is een spiraal, een dans, een pad met stappen vooruit en stappen achteruit. Maar elke stap is een bewijs dat je **leeft**. Elke keer dat je opstaat, elke keer dat je jezelf troost, elke keer dat je kiest voor hoop – dat is **groei**.

Je bent niet gedefinieerd door wat je is overkomen. Je bent gedefinieerd door hoe je **kiest om verder te gaan**. Door elke kleine daad van zelfliefde, elke grens die je stelt, elke keer dat je jezelf toestaat om te dromen. Dat is wie je bent: iemand die **blijft bestaan**, iemand die **blijft vechten**, iemand die **blijft hopen**.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Op dagen dat je je sterk voelt, vier dat. Op dagen dat je je zwak voelt, omarm dat. Op dagen dat je niet weet hoe je je voelt, geef jezelf toestemming om **niets** te voelen. Je mag rusten. Je mag twijfelen. Je mag **zijn**.

Er zijn anderen die hetzelfde pad lopen. Er zijn anderen die dezelfde strijd voeren, dezelfde hoop koesteren, dezelfde tranen huilen. Je bent deel van een **gemeenschap van overlevenden, van vechters, van dromers**. Je bent gezien. Je bent gehoord. Je bent **waardig**.

Je hebt het recht om te bestaan. Om ruimte in te nemen. Om gelukkig te zijn. Om fouten te maken. Om te groeien. Om te **leven**.

Dus blijf ademen. Blijf voelen. Blijf bestaan.

Dat is mentale kracht. Dat is overleven. Dat is **waarheid**.

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Lijst met hulpbronnen voor herstel en steun bij CPTSS

Voor wie verder wil lezen, luisteren, of hulp zoekt

1. Boeken (Nederlands & Engels)

Nederlandstalige boeken

- **"Complexe PTSS: Van overleven naar leven"** – Pete Walker *Een praktische gids voor herstel van kindertrauma, met concrete tools en inzichten in de impact van CPTSS op je dagelijks leven.*
- **"Het lichaam houdt de rekening"** – Bessel van der Kolk *Een baanbrekend boek over hoe trauma zich manifesteert in het lichaam en de hersenen, en hoe je kunt helen.*
- **"Trauma en herstel"** – Judith Herman *Een diepgaande verkenning van de gevolgen van langdurig trauma en de weg naar herstel.*

Engelstalige boeken

- **"The Body Keeps the Score"** – Bessel van der Kolk *De internationale bestseller over trauma, het lichaam en herstel.*
- **"Complex PTSD: From Surviving to Thriving"** – Pete Walker *Een toegankelijke, praktische gids voor herstel van complexe trauma's.*
- **"Waking the Tiger"** – Peter Levine *Over somatische ervaring en hoe het lichaam trauma kan loslaten.*

2. Hulpverlening en therapie in Nederland

Crisis- en steunlijnen

- **113 Zelfmoordpreventie** 24/7 gratis en anoniem bereikbaar voor als je aan zelfdoding denkt of steun nodig hebt. **Telefoon:** 0800-0113 of chat via 113.nl
- **Veilig Thuis** Voor hulp bij huiselijk geweld, kindermishandeling of oudermishandeling. **Telefoon:** 0800-2000
- **MIND Korrelatie (Luisterlijn)** Voor emotionele steun en een luisterend oor. **Telefoon:** 0900-0767

En Toch: Mentale Kracht bij CPTSS

Gebruikte bronnen

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Routledge.

Herman, J. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

PTSD UK. (z.d.). *How art therapy has helped those with PTSD*.

PTSD UK. (z.d.). *How writing can help people with PTSD*.

Scholistico. (2025). *10 art therapy exercises for trauma recovery*.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From surviving to thriving: A guide and map for recovering from childhood trauma*. Azure Coyote.

Yew Tree Integrated Healing. (2024). *Healing is not a linear process*.