

Nieuwsbrief



Auteur: Ambrosius Duuk

Nieuwsbrief

Nieuwsbrief Traumamaatje Update oktober 2025

Hallo lieve lezer,

De bladeren verkleuren, de dagen worden korter en de lucht krijgt die typische, frisse geur van de herfst. Het is een seizoen dat ons bijna vanzelf uitnodigt om een stap terug te doen, te vertragen en stil te staan bij wat er in ons leeft. Terwijl de natuur zich voorbereidt op rust en verstillings, kan ook voor ons oktober een moment zijn om terug te kijken: wat draag ik nog mee? Wat mag ik loslaten? En waar heb ik ademruimte voor nodig?

Voor velen van ons is de herfst niet alleen een tijd van verandering buiten, maar ook van beweging binnen. De kou kan herinneringen oproepen, de stilte kan gevoelens naar boven brengen, en het donker kan tegelijk troostend én confronterend zijn. Juist daarom is dit een goed moment om bewust ruimte te maken voor jezelf, voor zorg, voor herstel, voor lichtpuntjes die hoop geven.

In deze nieuwsbrief neem ik je mee in enkele actuele ontwikkelingen rondom trauma, PTSS en Epidemiologie. Maar nog belangrijker: ik wil je handvatten aanreiken die je concreet kunt gebruiken, zodat je stap voor stap jouw pad iets lichter, zachter en draaglijker kunt maken. Want hoe zwaar het soms ook voelt, je hoeft het niet alleen te dragen.



Nieuwsbrief

Wat is nieuw?

Uit de VICTIMS-studie (Tilburg University, Centerdata, Universiteit Twente) blijkt dat het herstel van angst- en depressieve klachten aanzienlijk wordt belemmerd wanneer mensen binnen een jaar na deze klachten ook een nieuwe traumatische gebeurtenis meemaken.

Onderzoek van Arkin/PROSPER laat zien dat emotionele en seksuele kindermishandeling in de jeugd een flinke voorspeller is voor de ernst van PTSS in de volwassenheid, vooral wanneer ook persoonlijkheidsstoornisklachten meespelen.

De herziene richtlijn PTSS is sinds maart 2025 in werking, waarbij PTSS nu als aparte stoornis wordt behandeld, met duidelijke modules voor psychotherapie, lichamelijke interventies, diagnostiek, en classificatie.

Epidemiologie van PTSD & CPTSS in NL: wie krijgt wél hulp, wie níet

Er is recent onderzoek gedaan naar de prevalentie van PTSS en Complex PTSS in Nederland (DSM-5 en ICD-11 classificaties): wie lopen risico, wie krijgt behandeling, wat weerhoudt mensen ervan hulp te zoeken? Bijvoorbeeld: onderzoek laat zien dat slechts een deel van de mensen met vermoedelijke PTSS toegang krijgt tot eerstelijnsbehandeling, en factoren zoals onderwijsniveau, culturele achtergrond en leeftijd spelen een rol

We weten dat trauma veel voorkomt, maar hoe groot het probleem precies is, blijft vaak onderbelicht. Recent onderzoek naar de epidemiologie van PTSS en Complex PTSS (CPTSS) in Nederland laat zien dat er een kloof is tussen mensen die klachten hebben en de mensen die uiteindelijk hulp krijgen.

Hoe vaak komt het voor?

Uit bevolkingsonderzoek blijkt dat naar schatting 7 tot 8% van de Nederlanders in hun leven PTSS ontwikkelt. CPTSS, de variant die ontstaat na langdurige of herhaalde traumatisering, wordt steeds vaker herkend sinds de ICD-11 (2018) deze officieel erkent. Het aantal ligt waarschijnlijk lager dan PTSS, maar de impact is vaak groter en langduriger.

Nieuwsbrief

Wie krijgt hulp en wie niet?

Wat opvalt: niet iedereen met PTSS-klachten zoekt of krijgt behandeling.

Factoren die dit beïnvloeden zijn onder andere:

- **Leeftijd:** Jongeren en ouderen melden zich minder vaak.
- **Onderwijsniveau:** Mensen met een lager opleidingsniveau krijgen minder vaak toegang tot gespecialiseerde zorg.
- **Culturele achtergrond:** Migranten en vluchtelingen lopen een hoger risico op PTSS/CPTSS, maar ervaren vaker barrières richting de GGZ, zoals taal, schaamte of onbekendheid met het zorgsysteem.
- **Stigma en schaamte:** Veel mensen houden hun klachten lang voor zichzelf, omdat ze bang zijn voor onbegrip.

Waarom dit belangrijk is

Zonder behandeling blijft PTSS of CPTSS vaak jarenlang bestaan. Het kan leiden tot depressie, middelengebruik, lichamelijke klachten en isolement. Maar mét de juiste behandeling zijn de vooruitzichten goed: bewezen therapieën zoals EMDR of imaginaire exposure kunnen veel klachten verminderen.

Wat kun jij doen?

- **Herken signalen:** slaapproblemen, herbelevingen, prikkelbaarheid, vermijding, gevoelens van leegte of schuld.
- **Durf hulp te zoeken:** ook als je denkt dat “anderen het erger hebben gehad”. Jouw pijn telt.
- **Praat erover:** doorbreek het taboe in je omgeving. Trauma is geen zeldzaamheid, het is een menselijk thema.
- **Professionals:** wees alert op groepen die minder snel de weg naar hulp vinden. Een vraag als “Hoe slaap je?” kan al deuren openen.

De cijfers vertellen ons iets belangrijks: trauma raakt veel meer mensen dan we denken, maar de weg naar herstel is ongelijk verdeeld. Juist daarom is het nodig dat we blijven praten, onderzoeken en erkennen. Niemand zou buiten de boot mogen vallen.

Nieuwsbrief

Focus van de maand: Zelfzorg voor de herfst

Herfst nodigt uit tot inkeer, de zomer eindigt, de dagen korter, misschien minder licht en meer stiltes. Dat kan energie kosten, maar het is ook een kans om zorgvuldig naar jezelf te luisteren.

Oefening van de maand

Probeer de komende twee weken elke avond een “wind-down routine” in te bouwen: kies drie dingen die je vandaag hebt gedaan waar je dankbaar voor bent, drie dingen waar je moe van bent, en één ding dat je morgen licht en hoopvol maakt. Schrijf ze op, hardop of in stilte.

Mini-zelfzorgtips

- Plan wekelijks een moment “alleen met jezelf”, een wandeling, lezen, muziek luisteren.
- Neem overdag korte pauzes. Sluit je ogen, adem, voel je voeten op de grond.
- Zorg voor rituelen die je raken: thee met intentie, warme douche, zachte zwaai buiten.
- Check je grenzen: durf ‘nee’ te zeggen, ook al voelt dat spannend.



Nieuwsbrief

Nieuw op Traumamaatje

- Ik heb een nieuwe cursus ontwikkeld: "Omgaan met flashforwards". Deze staat nu online in het Gratis cursus gedeelte. [gratis-cursus](#)
- Ook heb ik weer diverse boekjes geschreven:
 - 1) Trauma en verstandelijke beperking
 - 2) CPTSS is geen rookmachine
 - 3) De blinde vlek van de wetenschap
 - 4) Seksuele opwindning na seksueel geweld
 - 5) De boom van trauma
 - 6) Doorbroken taboes > geschreven door Vicky (Lana) Bergman.Deze boekjes zijn te downloaden op de Gratis Boeken pagina. [gratis-boeken](#)

Nieuwe Blogs:

- > [revictimisatie](#)
 - > [herinneringen-aan-trauma-tussen-waarheid-en-twijfel](#)
 - > [vicky-bergman-lana-b](#)
 - > [intergenerationeel-trauma](#)
 - > [leven-zonder-stroom-een-metafoor-voor-cptss](#)
- Spellen:
Op de spelletjes pagina geen nieuws



Nieuwsbrief

Praktische oefening

Herfstoefening: Voelen met de seizoenen

Doel: vertragen, aarden en ruimte maken voor je binnenwereld via de herfst.

Stappen

- 1. Ga naar buiten**
Zoek een plek waar bladeren liggen of waar je de herfst goed kunt voelen (bos, park, tuin, straat met bomen).
- 2. Sta even stil**
Zet beide voeten stevig op de grond. Voel hoe de aarde je draagt. Adem rustig in en uit.
- 3. Kijk rond**
Kies één ding dat je aandacht trekt: een vallend blad, de kleur van een boom, de geur in de lucht, de kou op je huid.
- 4. Gebruik je zintuigen**
 - Raak een blad of boomschors aan – voel de structuur.
 - Ruik de lucht of de natte aarde.
 - Luister naar de wind of krakende bladeren.
 - Voel de temperatuur op je huid.
- 5. Laat een spiegel ontstaan**
Vraag jezelf zachtjes: *“Wat in mij lijkt op de herfst?”*
Misschien herken je loslaten, verstilling, vergankelijkheid of juist een nieuw begin dat onder de oppervlakte groeit.
- 6. Sluit af**
Neem een blad, takje of steen mee als symbool van dit moment. Of laat het liggen, maar neem het beeld in je herinnering mee.

Reflectievragen

- Wat trok als eerste mijn aandacht in de natuur?
- Wat voelde ik in mijn lijf terwijl ik stil stond bij de herfst?
- Wat herken ik in mezelf in dit seizoen van loslaten en verstillen?
- Wat wil ik vandaag loslaten – net zoals de bomen hun bladeren laten vallen?

Nieuwsbrief

Aanbeveling

Muziekoefening > Luisteren met je lijf

Doel: contact maken met je binnenwereld via muziek, zonder analyse of oordeel. Muziek kan iets aanraken waar woorden tekortschieten.

Inleiding

Muziek heeft de kracht om ons rechtstreeks te raken in ons lijf en gevoel. Waar woorden soms niet komen, kan een klank wél verbinding maken. Door te luisteren met je lijf, zonder oordeel of analyse, ontstaat er ruimte voor innerlijk contact. Dit kan steunend zijn bij spanning, verdriet, leegte, of juist bij de behoefte om warmte en verbondenheid te ervaren.

Stappenplan

1. Kies je muziekstuk
Laat je intuïtie kiezen. Het kan zacht zijn, intens, melancholisch of hoopvol. Denk aan instrumentale muziek, piano, cello, filmmuziek of klanklandschappen.
2. Zoek je plek
Ga zitten of liggen waar je niet gestoord wordt. Sluit je ogen als dat prettig voelt.
3. Laat de muziek binnenkomen
 - Niet om te begrijpen, maar om te voelen.
 - Laat je lichaam luisteren. Waar reageert het op? Waar ontspant het, waar trekt het samen?
4. Blijf in het moment
Misschien ontstaat er een herinnering, een beeld, een emotie. Misschien ook niet – alles is goed.
5. Stilte na de muziek
Als het stuk afgelopen is, blijf nog even in stilte. Voel na wat er veranderd is, hoe klein ook.

Reflectievragen

- Welke muziek koos je, en waarom denk je dat dit stuk jou aantrok?
- Wat voelde je tijdens het luisteren in je lichaam?
- Riep de muziek beelden, emoties of herinneringen op?
- Was er iets wat je verraste of raakte?
- Als je dit gevoel of moment zou willen vasthouden – hoe zou dat eruitzien of klinken?

Nieuwsbrief

Luisterlijst

Voor rust en verstillings

Als je overprikkeld bent, wilt aarden of tot jezelf wilt komen

- Max Richter – *On the Nature of Daylight*
- Ólafur Arnalds – *Near Light*
- Nils Frahm – *Ambre*
- Sophie Hutchings – *Dream Gate*
- Peter Gregson – *Patina* (uit *Patina*)
- Arvo Pärt – *Spiegel im Spiegel*

Voor ontlading en verdriet

Als je tranen voelt opkomen, of toe wilt laten wat lang verstoep zat

- Jóhann Jóhannsson – *Flight from the City*
- Hammock – *Turn Away and Return*
- Yiruma – *River Flows in You*
- Ludovico Einaudi – *Nuvole Bianche*
- Lisa Gerrard & Patrick Cassidy – *Elegy*

Voor troost en verbinding

Als je een warm hartgevoel wilt opzoeken of je gedragen wilt voelen

- Snatam Kaur – *Ong Namō* (mantra)
- Deva Premal – *Om Mani Padme Hum*
- Secret Garden – *Adagio*
- Agnes Obel – *September Song* (instrumentaal live)
- Enya – *Watermark*

Voor beweging en ruimte

Als je in je lijf wilt komen of uit vastzittende energie wilt stappen

- Philip Glass – *Opening* (uit *Glassworks*)
- Steve Reich – *Music for 18 Musicians* (fragmenten)
- Brian Eno – *An Ending (Ascent)*
- Tycho – *Awake*
- Kiasmos – *Looped*

Nieuwsbrief

Voor het mysterie of niet-weten

Als je stil wilt zijn bij het grotere geheel, of ruimte wil geven aan het onbenoembare

- Ólafur Arnalds & Nils Frahm – *Four*
- Helios – *Bless This Morning Year*
- Lisa Gerrard – *Sanvean*
- Hildegard von Bingen – *O vis eternitatis*
- Dead Can Dance – *The Host of Seraphim*

Luister met een koptelefoon en laat de muziek langzaam binnenkomen. Je hoeft niets te bereiken of te voelen. Vertrouw erop dat de klanken doen wat ze doen.

Doneer!

Traumamaatje.nl is geboren uit ervaring. Uit pijn, uit vallen en weer opstaan, uit een diep doorvoeld weten dat mensen met trauma, PTSS en CPTSS vaak in stilte leven. Of liever gezegd: overleven. Voor hen, voor jou misschien, bestaat deze plek. Draag bij aan traumamaatje! Echt elke euro helpt.

Want achter elke klik zit een verhaal. Een mens. Een wond.

En misschien ook wel een begin van herstel. Dank je wel dat je eraan denkt bij te dragen. Zo blijft Traumamaatje een anker voor wie ronddwaalt in stilte.

Help Traumamaatje



Hieronder: De Ambrosius Special!

Nieuwsbrief

De Ambrosius Special:

De Herfst als Bondgenoot bij Trauma

De herfst. Voor veel mensen met trauma is dit een uitdagend seizoen. Het wordt kouder, de dagen worden korter, en de duisternis lijkt langer te duren dan ons lief is. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat dit niet alleen in ons hoofd zit: minder daglicht kan daadwerkelijk invloed hebben op onze stemming. Het lichaam maakt bij minder licht minder serotonine (ons “geluk stofje”) en meer melatonine (het hormoon dat ons slaperig maakt). Dit verklaart waarom je je in de herfst en winter vaker somber, vermoeid of trager kunt voelen. Dit effect is bij mensen die al worstelen met trauma of depressieve klachten vaak extra merkbaar.

Toch wil ik de herfst niet alleen neerzetten als een bedreiging. Want naast zwaarte brengt dit seizoen ook een diepere wijsheid die we vaak over het hoofd zien. Kijk maar naar de bomen. Ze verliezen hun bladeren, maar niet omdat ze doodgaan of omdat ze “falen”. Ze laten los om te overleven. Door bladeren te laten vallen, besparen ze energie en beschermen ze zichzelf tegen de kou. Het is geen einde, maar een slim begin van een periode van herstel.

Wat als we de herfst zouden zien als spiegel?

Misschien nodigt dit seizoen ons uit om, net als de bomen, te kiezen wat we niet meer mee hoeven te dragen. Niet alles in ons leven vraagt om vastgehouden te worden. Soms mogen we juist loslaten: een te zware gedachte, een herinnering die ons leeg trekt, een gewoonte die ons eerder schaadt dan helpt.

Herfst en ons zenuwstelsel

Vanuit de polyvagaaltheorie weten we dat ons zenuwstelsel sterk reageert op ritmes en seizoenen. De herfst kan ons zenuwstelsel soms in een staat van “bevriezing” of “overweldiging” brengen. Maar juist door bewust kleine rituelen te doen zoals vertragen, ademen, naar buiten gaan en contact maken met de natuur kan ons systeem meer veiligheid ervaren. Ritme helpt ons herstellen, net zoals de natuur zelf in ritme beweegt.

Nieuwsbrief

Onderzoek in de ecopsychologie laat bovendien zien dat contact met de natuur het stressniveau in ons lichaam kan verlagen: het verlaagt de hartslag, brengt de bloeddruk omlaag en bevordert gevoelens van verbondenheid. Zelfs iets eenvoudigs als het aanraken van een boom, het ruiken van natte aarde, of luisteren naar ritselende bladeren kan een kalmerend effect hebben.

3 Tips om de Herfst Lichter te Maken bij Trauma

1. Vind je eigen ritme

De kortere dagen en koudere lucht kunnen je energie beïnvloeden. Plan momenten van rust, beweging en frisse lucht die passen bij jouw lichaam. Een korte wandeling, een warm bad, of gewoon stil zitten met een warm drankje kan al verschil maken. Herken je grenzen en wees mild voor jezelf.

2. Maak contact met de natuur

Ook een paar minuten buiten kunnen je zenuwstelsel kalmeren. Voel de wind op je gezicht, luister naar ritselende bladeren, raak een boom of blad aan. Dit activeert je zintuigen, helpt stress los te laten en geeft een gevoel van verbondenheid. Kleine natuurrituelen herhalen versterkt dit effect.

3. Gebruik symbolische loslaatmomenten

Maak een mini-ritueel van wat je wilt loslaten, zoals in de oefening met het blad. Schrijf iets op dat je te zwaar voelt en leg het in de aarde of laat het los in de wind. Het hoeft geen groot gebaar te zijn; de herhaling van zo'n klein ritueel geeft je brein een krachtig signaal dat loslaten mogelijk is.

Deze tips zijn klein, haalbaar en zacht, maar kunnen een groot verschil maken in hoe je de herfst ervaart. Ze passen mooi bij het idee van de natuur als bondgenoot, en geven je concrete handvatten om los te laten, te vertragen en ruimte te maken voor jezelf.

Hoop in het donker

De herfst vertelt ons dat donker en licht bij elkaar horen. Dat loslaten geen zwakte is, maar een manier om ruimte te maken. Onder de aarde bereidt de boom zich alweer voor op nieuw leven. Ook als je het nu niet ziet of voelt, er groeit iets in stilte.

En misschien is dat de mooiste les die de herfst ons kan geven:

Dat wij, net als de natuur, niet altijd hoeven bloeien. Soms is het genoeg om te ademen, te rusten, en zachtjes één blad tegelijk los te laten.

Nieuwsbrief

Mijn tip:

Probeer de herfst dit jaar niet te bevechten, maar te benaderen als een bondgenoot.

Misschien ontdek je dat er in de stilte en soberheid van dit seizoen juist een onverwachte kracht voor je schuilt.



Warme groet,
Ambrosius Duuk
traumamaatje@gmail.com

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