

# Nieuwsbrief



**Auteur: Ambrosius Duuk**

# Nieuwsbrief

## Nieuwsbrief Traumamaatje Update november 2025

Hallo lieve lezer,

Soms is stilte geen keuze, maar noodzaak.

Niet omdat we niets meer te zeggen hebben,

maar omdat alles wat we zouden zeggen te zwaar weegt om te tillen.

De afgelopen weken was het stiller aan mijn kant. Minder zichtbaar, minder woorden, minder deelmomenten. Niet omdat ik me afwend, maar omdat CPTSS soms zijn tol eist. Omdat de storm binnen te luid is om erbuiten nog iets te kunnen zeggen.

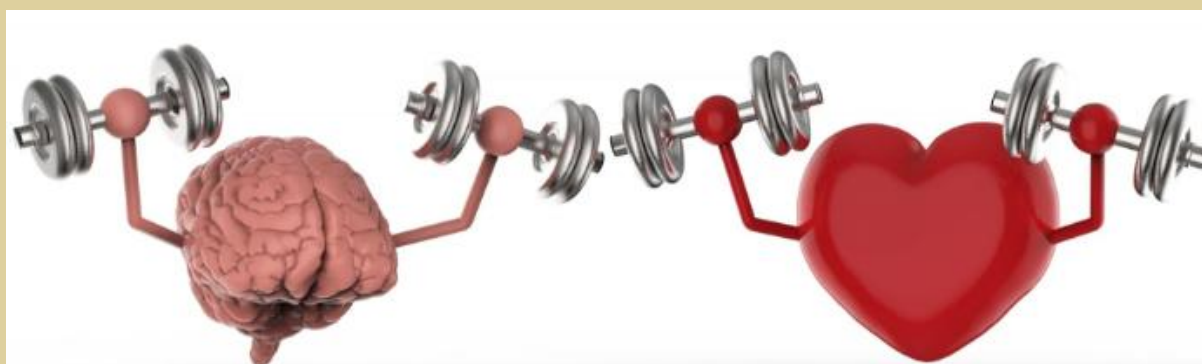
Deze maand wil ik het niet mooier maken dan het is. Geen optimistische boodschap, geen inspirerende quote. Alleen de waarheid, zoals die voelt wanneer de overleving het overneemt.

Ook die waarheid verdient een stem.

Daarom deel ik in deze nieuwsbrief een stuk dat recht uit het midden van de storm komt, samen met een gedicht dat geen masker draagt.

Misschien herken je er iets in.

We hoeven niet altijd sterk te zijn om er nog te *zijn*.



# Nieuwsbrief

## Wat is nieuw?

### *Nieuwe richtlijn PTSS*

In maart 2025 is een nieuwe richtlijn voor Posttraumatische Stresstoornis (PTSS) gepubliceerd.

De richtlijn focust onder andere op betere herkenning en traumagerichte psychotherapie bij volwassenen.

### *Preventie PTSS met hydrocortison / snelle nazorg*

Onderzoek binnen Radboudumc kijkt of het toedienen van hydrocortison direct na een trauma (op de Spoedeisende Hulp) kan helpen om het ontstaan van PTSS te verminderen.

### *Mentale gezondheid jongeren verslechtert*

Volgens recent onderzoek van RIVM / GOR blijkt dat jongeren zich de laatste tijd slechter voelen: meer eenzaamheid, meer stress en vaker suïcidale gedachten.

Ook huisartsen hebben meer contacten gerelateerd aan suïcidegedachten bij jongeren.

### *Hyper-nervous society*

Raport van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) stelt dat Nederlanders leven in een “hyper-nervous society”: te veel druk, te veel prestatie-focus, individualisme.

### *Digitale technologieën & jeugdtrauma*

Er is recent reviewonderzoek dat kijkt naar digitale gezondheidstechnologieën (apps, AI-hulpmiddelen etc.) om de impact van traumatische of stressvolle jeugdervaringen (adverse childhood experiences, ACEs) beter te signaleren of te mitigeren.

### *AI / dataset voor therapiegesprekken rond PTSS*

Een publicatie introduceert een *synthetic dataset* met therapiegesprekken gebaseerd op “Prolonged Exposure Therapie” voor PTSS. Dat kan helpen bij onderzoek of training van AI-modellen in therapiecontext.

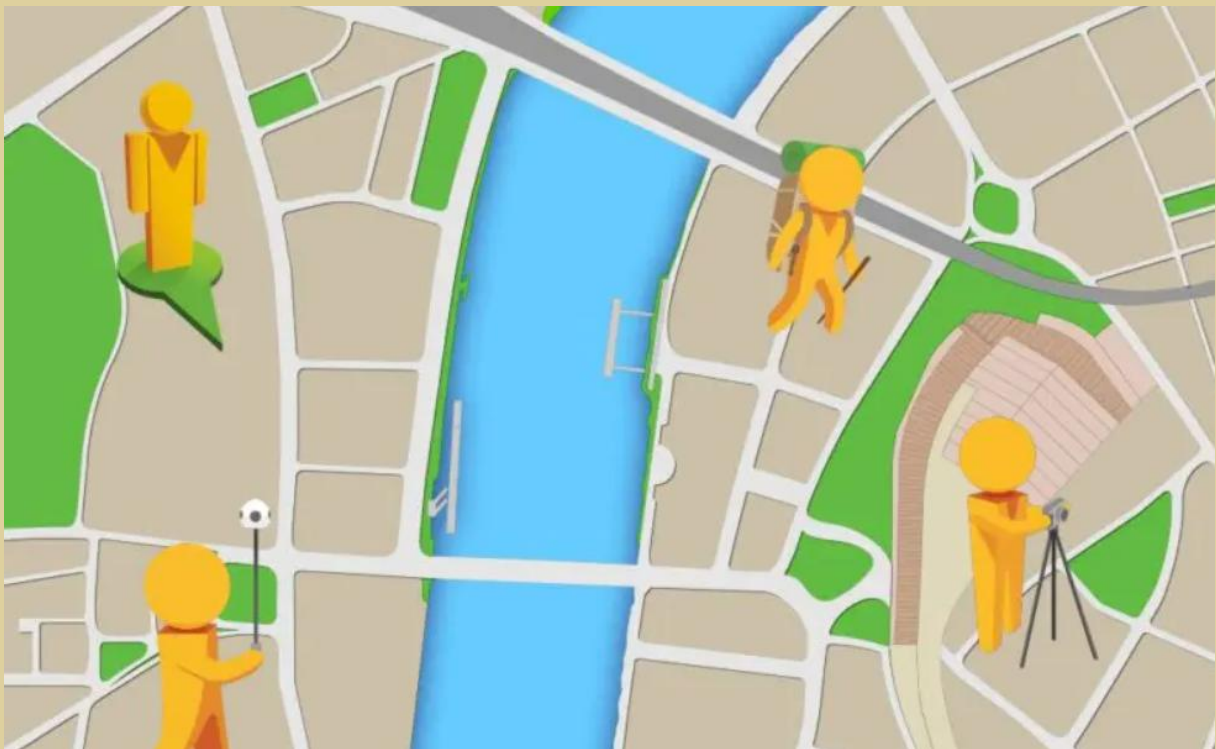
# Nieuwsbrief

## *“Kintsugi-Inspired Design” & identiteit na trauma*

Onderzoekers hebben een sociotechnisch model bedacht waarin wordt bekeken hoe mensen online na trauma hun identiteit kunnen reconstrueren/integreren.

## *Cognitief / omgevingsrisico in buurten*

Er is een studie voorgesteld waarin gebruik wordt gemaakt van “street-view afbeeldingen” om risico op depressie / angst per buurt in Nederland te voorspellen gebaseerd op visuele kenmerken.



# Nieuwsbrief

## Soms even minder zichtbaar

De laatste tijd ben ik minder aanwezig. Minder posts op LinkedIn, minder blogs, minder boekwerkjes, minder woorden die de wereld in slingeren. Alsof ik mezelf heb teruggetrokken in een hoekje van het universum waar niemand me ziet, waar mijn stem niet meer echoot door de tijdlijn.

Niet omdat ik niets meer te zeggen heb. Integendeel. Ik heb te veel te zeggen, te veel te schreeuwen, te veel te huilen. Maar het is dat verdomde gevoel dat me lamlegt, het allesoverheersende gewicht van CPTSS dat me van binnenuit verscheurt.

CPTSS is geen knop die je even uitzet. Het is een monster dat sluimert in de schaduwen van je geest en toeslaat wanneer je het het minst verwacht. Het kruipt in je nachten, in je dromen, in je lichaam.

Nachtmerries die je wakker schudden, herbelevingen die je terugwerpen in het verleden, dissociaties die je losrukken van de werkelijkheid. En dan blijft er dat lege, uitgezogen gevoel alsof je langzaam leegloopt.

En dan? Dan is zichtbaarheid het laatste waar je aan denkt.

Hoe kun je posten over motivatie of succes als je zelf vecht om overeind te blijven?

Soms loop ik dagen of zelfs wekenlang door een doffe wereld. Alsof er een dikke laag mist hangt tussen mij en de rest van de mensheid. Geluiden komen van ver, kleuren zijn vaal, emoties voelen als echo's van iets dat ik ooit kende. Ik zie mensen lachen, delen, verbinden maar ik kan er niet bij. Ik raak het glas aan, maar breek er niet doorheen.

En schrijven? Dat lijkt dan een luxe uit een ander leven. Woorden dansen in mijn hoofd, maar blijven steken in de knoop van angst, schaamte en uitputting. Want wie wil horen over de rauwe kant, de nachten dat je schreeuwend wakker wordt, de dagen dat je jezelf niet meer herkent, de momenten dat je je afvraagt of het ooit ophoudt?

Toch blijf ik het proberen. Met trillende handen. Met een hart dat in mijn keel klopt. Omdat ik weet hoe het voelt. Omdat ik jullie zie, de mensen die vechten tegen iets wat niemand ziet, die glimlachen terwijl vanbinnen alles schreeuwt. Jullie pijn is ook de mijne. Stilte is soms nodig. Het is overleven, herstellen, ademen. Dus als het even stiller is aan mijn kant, als de woorden uitblijven en de blogs stof verzamelen, weet dan:

ik ben er nog. Misschien wat meer in de schaduw. En op een dag, als de storm luwt, zal ik weer luider zijn.



# Nieuwsbrief

*Ik ben er nog*

Er zijn dagen  
dat ik alleen besta uit overleven.  
Dat elke ademhaling klinkt als slijpen op beton.  
Dat mijn huid brandt van binnenuit  
en mijn hoofd te klein is voor wat erin raast.

Ik ben moe van wakker zijn.  
Moe van vechten tegen lucht.  
Moe van doen alsof. Soms wil ik verdwijnen.  
Gewoon oplossen  
tussen muren die niks terugzeggen.  
Omdat stilte minder pijn doet dan mensen.

CPTSS is geen wond.  
Het is een open zenuw,  
een alarm zonder uitknop.  
Een lichaam dat nog steeds denkt  
dat het midden in de oorlog staat,  
lang nadat de kogels zijn gevallen.  
Ik slaap niet.  
Ik wacht.  
Op iets dat nooit komt: rust.

Er zit woede in me,  
niet om wat er gebeurde,  
maar om wat het van me heeft gemaakt.  
Hoe het me uit mijn eigen huid heeft geslagen,  
tot er alleen nog resten over zijn  
die doen alsof ze iemand zijn.

En toch, tussen de brokstukken,  
brand ik.  
Niet mooi, niet zacht, maar fel.  
Omdat ik weiger te doven.

Ik ben er nog.  
Niet gered, niet geheeld,  
maar aanwezig.  
Tegen alles in.

# Nieuwsbrief

Ik ben  
er nog niet  
maar ik ben  
verder dan ik  
gisteren was

# Nieuwsbrief

## Focus van de maand: Aan de rand van zichtbaarheid

Er zijn periodes waarin de wereld te fel is.

Waarin elk geluid te veel prikkelt, elke blik te diep snijdt, en elke verwachting te zwaar weegt.

Zichtbaarheid lijkt dan iets wat anderen doen, mensen die nog voldoende energie hebben om aanwezig te zijn. Aan de rand van zichtbaarheid is het stiller.

De dagen glijden voorbij zonder veel woorden, de nachten trekken langer door dan je wilt. Je probeert gewoon te blijven ademen, niet te verdwijnen, niet te breken. Het is een plek waar je weinig applaus hoort, maar waar de strijd des te groter is. Niemand ziet hoe zwaar het is om overeind te blijven als je binnenwereld in brand staat. Niemand hoort hoe luid het wordt in je hoofd wanneer je van buiten zo stil bent. Toch schuilt er ook iets eerlijks in deze schaduw.

Het is rauw, onverbloemd, echt.

Geen masker, geen façade, geen glimlach die het leed verbloemt.

Hier leef je zonder decor, alleen jij, je adem, je herinneringen, en dat kleine restje kracht dat weigert op te geven. Aan de rand van zichtbaarheid leer je dat bestaan niet altijd betekent dat je gezien wordt.

Soms is het al genoeg dat je er bént, dat je de dag doorkomt zonder jezelf te verliezen. Dat je je hand nog net op papier weet te leggen, of één iemand vindt die begrijpt wat stilte zegt. Misschien is dat de ware moed: niet het licht opzoeken, maar het donker durven dragen.

Niet zichtbaar zijn, maar aanwezig blijven, ook als niemand kijkt.





# Nieuwsbrief

## Nieuw op Traumamaatje

Ook heb ik weer diverse boekjes geschreven:

- 1) Hoog functionerend CPTSS
- 2) Gesprekken die ik nog met God moet voeren
- 3) Verbind de punten zie de mens
- 4) De gier en het trauma

Deze boekjes zijn te downloaden op de Gratis Boeken pagina.  
[gratis-boeken](#)

Nieuwe Blogs:

- > [wie-beschermt-de-patient-als-richtlijnen-worden-genegeerd](#)
- > [een-trauma-binnen-een-trauma](#)
- > [pootjebaden-in-duisternis](#)
- > [waarschuwing-het-764-netwerk](#)
- > [van-ikke-ikke-ikke-naar-wij](#)

### ➤ Spellen:

Op de spelletjes pagina geen nieuws



# Nieuwsbrief

## 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

## Hoe trauma een 'grote business' werd

Trauma is uitgegroeid tot een ware *big business*. Door de toenemende publieke aandacht en de overvloed aan bijbehorende producten en diensten — van zelfhulpboeken en podcasts tot online cursussen en therapiepraktijken — is er een hele markt ontstaan rond het onderwerp.

Een sprekend voorbeeld daarvan is de Transform Trauma Oxford 2025-conferentie, waar toegangskaarten £900 kostten en bekende sprekers optraden. Zulke evenementen laten zien hoe groot en invloedrijk de 'traumamarkt' inmiddels is geworden en dat het thema allang niet meer alleen een nichepubliek aanspreekt.

Wat ooit begon als een *klinische diagnose*, is uitgegroeid tot een cultureel fenomeen en een industrie van miljarden.

Steeds meer mensen herkennen en bespreken trauma. Waar het vroeger vooral geassocieerd werd met oorlogsveteranen of slachtoffers van seksueel geweld, is het nu een onderwerp dat breed leeft mede dankzij de zichtbaarheid op internet en sociale media.

Die grotere bekendheid heeft geleid tot een groeiende markt: therapievormen, boeken, podcasts, workshops, online programma's. Iedereen lijkt wel iets te bieden dat belooft te helpen bij herstel of groei na trauma.

De commercialisering wordt duidelijk zichtbaar bij bijeenkomsten als de Transform Trauma Oxford-conferentie, waar meer dan duizend mensen kwamen luisteren naar namen als Bessel van der Kolk en Esther Perel. Zulke evenementen illustreren niet alleen de populariteit van het thema, maar ook de financiële waarde ervan.

Bedrijven en organisaties spelen in op die trend. Er is een steeds grotere versmelting van hulp, handel en hype en dat maakt dat het begrip *trauma* zich niet langer beperkt tot de spreekkamer, maar ook onderdeel is geworden van een lucratieve industrie.

Op het eerste gezicht lijkt dat hoopvol. Trauma is zichtbaar geworden. Er wordt over gesproken. Het taboe is aan het schuiven. Jarenlang was er stilte, nu is er taal, en dat is op zichzelf iets moois.

Maar ergens, diep vanbinnen, schuurt het ook. Want heling is iets heiligs. En wat heilig is, moet je behoedzaam behandelen.

# Nieuwsbrief

Wat ooit begon als een klinisch begrip bedoeld om onzichtbaar leed te duiden en te verlichten is verworpen tot een cultureel merk. Trauma verkoopt. Het roept herkenning op, biedt identiteit, geeft taal aan pijn. Maar het is ook een etiket geworden dat te pas en te onpas wordt gebruikt.

Ik zie het dagelijks gebeuren. Op sociale media, in de zelfhulpindustrie, in de marketingtaal van coaches en trainers. Trauma is hip. “Werk aan je innerlijke kind”, “ontdek je trauma-respons”, “heal je wonden in vijf stappen”. Er zit een prijskaartje aan elk stukje hoop.

Natuurlijk is er niets mis met hulp bieden. Integendeel. Maar als kwetsbaarheid een verdienmodel wordt, dan ontstaat er iets gevaarlijks. Dan verschuift de aandacht van de mens naar de markt. Van verdieping naar verpakking. Van heling naar hype.

We hebben hard gevochten voor zichtbaarheid. Voor erkenning. Voor woorden als *PTSS*, *CPTSS*, *herstel*, *triggers*, *veiligheid*. Die taal heeft levens gered.

Maar de paradox is dat diezelfde zichtbaarheid nu ook wordt geëxploiteerd. Wie zich kwetsbaar opstelt, kan plotseling onderdeel worden van een marktmechanisme dat die kwetsbaarheid omzet in winst. En dat voelt wrang. Zeker voor wie zelf door de modder is gegaan, voor wie trauma geen modieus onderwerp is maar een levenslange metgezel.

Trauma is geen trending topic. Het is geen podcastthema of conferentiemerkt. Het is iets dat je lichaam onthoudt als de wereld je vergeet.

Trauma is het trillen van je handen bij het geluid van een sleutel. De geur van iets wat ooit veilig leek. De nacht waarin slapen geen optie meer is.

Wie trauma kent, weet dat herstel niet in een weekendcursus past.

Dat heling geen product is, maar een proces.

Een langzaam, vaak pijnlijk, soms bijna onzichtbaar proces waarin vertrouwen met millimeters tegelijk terugkeert.

We mogen blij zijn dat trauma bespreekbaar is geworden, maar we moeten waakzaam blijven over *hoe* we erover spreken.

Want zodra pijn een product wordt, verliezen we de menselijke maat.

Er is moed voor nodig om tegen die stroom in te gaan. Om te zeggen: “*Niet alles hoeft te worden verkocht.*”

Soms is het al genoeg dat iemand blijft zitten als je huult. Dat iemand luistert zonder te labelen. Dat er stilte mag zijn zonder prijskaartje.

# Nieuwsbrief

Persoonlijk denk dat dat wel de uitdaging van deze tijd is: om trauma terug te brengen van business naar betekenis.

Om ruimte te maken voor echte ontmoeting, in plaats van marketing.

Voor echtheid, in plaats van effectiviteit.

Heling begint waar iemand zegt:

“Ik geloof je. En ik blijf.”

Dat is geen verdienmodel. Dat is menselijkheid!!



Warme groet,  
Ambrosius Duuk  
[traumamaatje@gmail.com](mailto:traumamaatje@gmail.com)

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