

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma



Auteur: Ambrosius Duuk

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Als mensen het woord 'complex trauma' horen, denken ze vaak aan een zwaar en onveilig jeugdverleden. En ja, dat kan zo zijn maar het is niet het hele verhaal.

CPTSS kan ook ontstaan op latere leeftijd. Door ervaringen die je leven op z'n kop zetten, die je maanden of jaren in onveiligheid hebben gehouden.

Dit boekje is voor jou als jouw trauma niet "van vroeger" is, maar later begon. Voor jou als je soms het gevoel hebt dat je niet in het plaatje past. Voor jou als mensen in je omgeving zeggen: *"Je was toen toch volwassen? Dan kun je het toch gewoon verwerken?"*

Het is een boekje over erkenning. Over begrijpen wat er met je is gebeurd. Over dat je niet gek bent, maar gewond. En dat wonden, hoe diep ook, kunnen helen.

Het is ook een boekje bedoeld voor al diegenen die geen CPTSS hebben maar er wel meer over willen weten.



CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

CPTSS staat voor Complex Posttraumatisch Stress Stoornis.

Het lijkt op PTSS, maar het gaat vaak dieper.

Niet één traumatische gebeurtenis, maar een opeenstapeling of lange periode van dreiging, geweld of onveiligheid.

De kernsymptomen

- Herbelevingen – beelden, geluiden, geuren, of emoties die je terugbrengen naar het moment van gevaar.
- Vermijding – plekken, mensen of situaties ontwijken die je herinneren aan het trauma.
- Hyperalertheid – altijd ‘aan staan’, gespannen spieren, snel schrikken.
- Negatief zelfbeeld – jezelf waardeloos voelen, jezelf de schuld geven.
- Relationale problemen – moeite om anderen te vertrouwen of nabij te laten komen.
- Emotieregulatieproblemen – emoties die te intens zijn, of juist vlak en verdoofd.

CPTSS kan op elke leeftijd ontstaan. Het brein en lichaam maken geen onderscheid tussen 8 of 48 jaar als het gaat om langdurige dreiging.

De hardnekkige mythe

Veel hulpverleners en media koppelen CPTSS aan vroegkinderlijk misbruik, verwaarlozing of mishandeling. Dat beeld klopt soms, maar lang niet altijd.

De mythe is gevaarlijk omdat mensen die later in hun leven trauma meemaken, soms geen erkenning krijgen. Ze voelen zich “niet ernstig genoeg” of “niet legitiem” als CPTSS-patiënt. Terwijl de impact even verwoestend kan zijn.



CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Langdurige onveiligheid kan overal in het leven gebeuren.

Enkele voorbeelden:

- Partnergeweld – Jarenlang emotioneel, fysiek of seksueel geweld in een relatie kan je identiteit afbreken.
- Stalking – Dag in dag uit het gevoel dat iemand je volgt, je bedreigt, je vrijheid afpakt.
- Oorlog, gijzeling, gevangenschap – Maanden of jaren leven met angst, geweld of ontmenselijking.
- Werk gerelateerd trauma – Structureel gepest of bedreigd worden door collega's of leidinggevenden.
- Medische trauma's – Langdurige pijn, ingrepen of ziekenhuisopnames waarbij je je onveilig of machteloos voelde.

Het brein registreert geen “maar ik was volwassen, dus dit mag niet zoveel pijn doen”. Onveiligheid is onveiligheid.

De volgende verhalen zijn samengesteld uit echte ervaringen, maar geanonimiseerd en aangepast om de privacy van betrokkenen te beschermen.

Sanne (38) – Jarenlang partnergeweld

“Hij begon klein: opmerkingen over mijn kleding, mijn vrienden. Later kwamen de klappen. En daarna de stilte... die soms nog erger was. Na zeven jaar was ik mezelf kwijt. Ik sliep nauwelijks, durfde niemand te vertrouwen. Toen de diagnose CPTSS kwam, voelde ik opluchting: eindelijk had mijn pijn een naam.”

Karim (46) – Oorlogservaringen in volwassenheid

“Ik werkte als tolk in een oorlogsgebied. Elke dag hoorde ik explosies, zag ik mensen sterven. Het stopte niet toen ik naar Nederland kwam. In mijn hoofd liep de oorlog gewoon door. De CPTSS kwam pas jaren later op papier, maar hij zat vanaf dag één in mijn botten.”

Emma (29) – Jarenlange stalking

“Hij liet me niet met rust. Nieuwe telefoonnummers, nepaccounts, hij wist waar ik was. Politie deed wat ze konden, maar ik leefde in constante spanning. Ik check nog steeds mijn achteruitkijkspiegel. Mijn lichaam denkt dat het nog steeds gebeurt.”

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Henk (55) – Pesten en intimidatie op het werk

“Ik werkte 23 jaar bij hetzelfde bedrijf. Toen kwam er een nieuwe chef. Binnen een jaar was ik het doelwit van roddels, vernederingen, dreigementen. Ik dacht: je moet gewoon sterk zijn. Maar ik brak langzaam af. CPTSS door werk? Ik wist niet eens dat het bestond.”

Lotte (41) – Medisch trauma

“Door een zeldzame ziekte lag ik maandenlang in het ziekenhuis. Operatie na operatie. Vaak zonder dat iemand me echt uitlegde wat er ging gebeuren. Ik voelde me geen mens meer, alleen een lichaam waar dingen mee werden gedaan. De paniekaanvallen kwamen pas toen ik weer thuis was.”

Wat is jouw
verhaal?

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Het moeilijke aan CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma is dat de omgeving soms zegt: *“Maar je was toen toch volwassen?”*

Alsof dat je had moeten beschermen tegen pijn.

Maar trauma verandert je zenuwstelsel. Je brein gaat leven in standje overleving, of dat nu op je 8e of je 48e is.

Herstel is geen rechte weg. Het is een kronkelig pad, soms vooruit, soms achteruit. Herstel is ook niet gegarandeerd.

Wat kan helpen:

- Trauma-gerichte therapie (EMDR, NET, schematherapie).
- Leren gronden en je zenuwstelsel kalmeren.
- Steun zoeken bij lotgenoten.
- Grenzen leren voelen en aangeven.
- Rouw toelaten om wat verloren is gegaan.

Soms is het pijnlijk om te horen, maar voor een groot deel van de mensen verdwijnt CPTSS nooit helemaal.

Dat betekent niet dat je altijd op je slechtste punt blijft.

Het betekent dat de littekens blijven, en dat je zenuwstelsel anders blijft reageren. Voor sommigen wordt het een chronische aandoening. Niet omdat ze “niet genoeg hun best doen”, maar omdat het zenuwstelsel zó ingrijpend is veranderd dat het nooit meer teruggaat naar vóór het trauma.

Wat dit níet betekent

- Dat herstel onmogelijk is.
- Dat je geen kwaliteit van leven kunt hebben.
- Dat je altijd in crisis blijft.

Wat het wél betekent

- Dat je waarschijnlijk altijd rekening moet houden met je kwetsbaarheid.
- Dat sommige triggers altijd heftig kunnen blijven.
- Dat je soms terugvalt, zelfs na lange stabiele periodes.

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Leren leven mét CPTSS

- Zelfkennis – weten wat jouw triggers zijn en hoe je jezelf kunt kalmeren.
- Grenzen – jezelf beschermen tegen nieuwe overbelasting.
- Ondersteuning – blijvende steun zoeken bij mensen die je begrijpen.
- Acceptatie – erkennen dat dit deel van jou is, zonder dat het je hele identiteit wordt.

Het is geen gemakkelijk pad. Er zijn dagen dat je het oneerlijk vindt – en dat is het ook. Maar ook mét CPTSS kun je liefde, plezier, betekenis en verbinding ervaren.

Over exacte percentages van genezing bij CPTSS is de wetenschap nog niet helemaal eenduidig, vooral omdat CPTSS een relatief nieuw diagnoseconcept is en lang niet alle onderzoeken er specifiek naar kijken. Bovendien verschillen de definities en behandelmethoden, waardoor cijfers uiteenlopen.

Wat wél uit onderzoeken blijkt:

- Een groot deel van mensen met CPTSS verbetert aanzienlijk door therapie, soms zelfs zó dat ze geen last meer hebben van de kernsymptomen en een stabiel leven kunnen leiden.
- Toch is er een substantieel deel dat langdurig klachten houdt of terugvalt. Bij complexe trauma's, vooral als ze langdurig en ernstig zijn geweest, kan herstel lang duren en niet altijd volledig zijn.

Schattingen uit wetenschappelijke literatuur en klinische ervaring (indicatief):

- Ongeveer 50-70% van mensen met CPTSS ervaart na behandeling significante verbetering of herstel.
- Ongeveer 30-50% houdt langdurig last, soms met fluctuaties in klachten.

Let op: deze cijfers zijn schattingen en sterk afhankelijk van factoren zoals:

- De aard en duur van het trauma of trauma's
- Hulpverlening en beschikbare steun
- Persoonlijke veerkracht en omstandigheden
- Comorbiditeit (zoals depressie, verslaving, lichamelijke ziekte)

CPTSS zonder vroegkinderlijk trauma

Daarnaast is 'genezen' niet altijd het einddoel. Voor velen is het verminderen van symptomen en het verbeteren van kwaliteit van leven realistischer en waardevoller.

Erkenning is essentieel. Een hulpverlener die zegt: *"Ik geloof je"* kan een keerpunt zijn.

Ook vrienden en familie kunnen veel betekenen:

- Luisteren zonder oordeel.
- Geen haast maken met "verder gaan".
- Veiligheid bieden door betrouwbaarheid en voorspelbaarheid.

CPTSS is deel van je verhaal, maar niet het hele boek.

Veel mensen ontdekken nieuwe kracht, creativiteit en verbondenheid na herstel.

Dat maakt het trauma niet goed maar het laat zien dat je niet alleen overleeft, maar ook opnieuw kunt leven.

Weet dat jouw pijn is echt. Jouw ervaringen zijn geldig. En er mee leren omgaan is mogelijk. Zoek steun. Zoek erkenning. En vergeet nooit: je bent meer dan wat je is overkomen.

Sommigen noemen het geen 'genezing', maar groei mét littekens.

