# Babi pangang is Nederlands

Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

## Auteur: Ambrosius Duuk

# *Over wat we voor echt aanzien bij CPTSS*



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

# Deel 1: Het gerecht en de herkomst

## Hoofdstuk 1: Babi pangang is Nederlands

Ik was al volwassen toen ik ontdekte dat babi pangang geen Chinees gerecht is. Het voelde bijna als verraad. Jarenlang had ik iets besteld waarvan ik dacht dat ik wist wat het was, en het bleek iets anders. Niet slechter, wel anders. Het was onderweg gemaakt tot iets dat paste bij de mensen die het aten. Het verhaal erachter is mooi in zijn eenvoud. Chinese en Indonesische keukens, Nederlandse smaken, een restaurantwereld die moest verkopen aan mensen die een zoete, malse, rode saus lekker vonden. Er werd geschoven, ingekort, versterkt. Er kwam een gerecht uit dat nergens anders bestond, en dat binnen een generatie als "de Chinees" werd besteld. Niemand heeft het bewust verkeerd voorgesteld. Het gerecht werd gewoon zo vertrouwd dat de vraag naar de herkomst verdween. Dat is het mechanisme waar dit boek over gaat. Iets ontstaat onder omstandigheden. Het werkt. Het wordt herhaald. En op een dag is het zo vanzelfsprekend dat niemand, ook jijzelf niet, nog weet dat het ooit een keuze was, of een noodoplossing. Zo lang had ik mezelf ook besteld. Ik dacht dat ik wist wie ik was. Alert, zelfstandig, niet te veel nodig hebbend, altijd een stap vooruit. Pas later zag ik dat dat gerecht ergens was bedacht, in een keuken waar ik de ingrediënten niet had gekozen. Het had me gevoed. Het had me beschermd. Maar het was niet het oorspronkelijke recept. Wellicht heb je jarenlang zinnen over jezelf gehoord die je zijn gaan geloven. Je bent gevoelig. Je bent moeilijk. Je bent koud. Je bent altijd aan het regelen. Je bent te veel, of juist te weinig. En misschien voelt het vreemd om te denken dat dat geen eigenschappen zijn, maar gerechten. Dat is precies wat ik je wil laten zien. Dat wat je als "zo ben ik nu eenmaal" kent, vaak een recept is dat onder druk is ontstaan. En dat een recept iets anders is dan een identiteit. Een recept kun je bekijken. Je kunt vragen waar het vandaan komt, wie het bedacht, en waarvoor. Je kunt besluiten wat je ervan bewaart.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

# Babi pangang is Nederlands

Er is nog iets dat ik meteen wil zeggen. Het is niet erg dat het is aangepast. Dat is geen schande en geen mislukking. Het Nederlandse gerecht is niet minder lekker omdat het niet uit China komt. Het is alleen goed om te weten wat je eet. Zo is het ook met jou. Wat je hebt gemaakt om te overleven, mag er zijn. Het heeft zijn werk gedaan. Dit boek vraagt niet of je het moet weggooien. Het vraagt alleen of je het wilt leren kennen.



## Hoofdstuk 2: Wat CPTSS eigenlijk is, zonder de saus

Voor we over gerechten praten, moeten we weten wat er op het bord ligt. Dus laten we het basisrecept proberen te beschrijven, zo helder als dat gaat.

PTSS, posttraumatische stressstoornis, ontstaat doorgaans na een ingrijpende gebeurtenis, of een korte reeks gebeurtenissen, waarin iemand gevaar, geweld of verlies heeft meegemaakt. De klachten zijn bekend: herbelevingen, nachtmerries, schrikreacties, het vermijden van alles dat aan de gebeurtenis herinnert, en een lichaam dat blijft staan in de stand van "het kan zo weer gebeuren".

CPTSS, complexe PTSS, is een uitbreiding daarop. Het ontstaat vaak bij langdurige of herhaalde ervaringen waaruit je niet kon ontsnappen, vaak in relaties waarin je afhankelijk was van degene die je pijn deed. Denk aan een jeugd met geweld, verwaarlozing of voortdurende onveiligheid. Naast de klachten van PTSS komen er dan andere dingen bij: moeite met het reguleren van emoties, een beschadigd zelfbeeld waarin schaamte en schuld de boventoon voeren, en moeite met relaties en vertrouwen.

CPTSS is niet alleen een herinnering die je niet kwijtraakt. Het is een manier van in de wereld staan. Het lichaam staat aan als de rest van de wereld al lang rust. Een deur die dichtgaat is niet gewoon een deur. Een toon in een stem is niet gewoon een toon. Een vriendelijk gebaar wordt eerst gecheckt op een prijs. En tegelijk, en dat is wat buitenstaanders zo moeilijk vinden, kun je van buiten volstrekt normaal lijken. Je werkt. Je lacht. Je regelt dingen. Je bent misschien zelfs de betrouwbaarste persoon van je omgeving.

Dat is het eerste ongemakkelijke inzicht: CPTSS ziet er zelden uit zoals mensen verwachten. De ene overlever zit stil in de hoek. De ander is de luidste in de kamer. De ene dient zich over voor iedereen.
De ander is onvindbaar. Er is niet "het" gezicht van CPTSS. Er zijn heel

veel gerechten, gemaakt van vergelijkbare basis ingrediënten.
Wat zijn die ingrediënten? Ik noem er drie die ik zo vaak terugzie dat ik ze de basis noem.

Het eerste is **onveiligheid**. Niet als gebeurtenis, maar als klimaat. Een kind dat opgroeit zonder te weten wat er achter de volgende deur zit, leert dat de wereld een plek is waar je moet opletten.

Het tweede is **eenzaamheid in het moment**. Er was niemand die zag wat er gebeurde, of er was iemand die het zag en niets deed, of nog erger: iemand die het deed. Op dat moment leer je dat je het alleen moet oplossen.

Het derde is **een verklaring die het kind zelf bedenkt**. Een kind kan niet denken "mijn ouders zijn tekortgeschoten". Dat is te groot, te gevaarlijk. Een kind denkt: "Het ligt aan mij." Schaamte en schuld zijn de manier waarop een kind de wereld nog een beetje beheersbaar houdt. Als het aan mij ligt, kan ik het veranderen.

Als je die drie ingrediënten op elkaar laat inwerken, jarenlang, onder druk, dan krijg je recepten. Veel recepten. Ze ruiken en smaken allemaal anders. Maar ze komen uit dezelfde keuken.



## Hoofdstuk 3: De keuken waar het recept ontstond

Een recept ontstaat niet uit het niets. Het ontstaat in een keuken. Met bepaalde ingrediënten, bepaald gereedschap, en bepaalde mensen aan tafel.
Denk terug aan de Nederlandse restaurants die in de vorige eeuw Chinees-Indische gerechten gingen serveren. De kok had ingrediënten, wat er te krijgen was. Er waren eters, met een bepaalde smaak. Er was een markt, die gaf of nam. De gerechten werden niet in een vacuüm bedacht. Ze waren een antwoord op wat er was.
Zo is het ook met jou. Wat je ontwikkeld hebt, is een antwoord op je keuken. Was die keuken een huis waar je op je tenen liep? Een gezin waar niets mocht worden benoemd? Een school waar je gepest werd en thuis niet gehoord of een kerk, een gemeenschap of een cultuur waarin je kleiner moest zijn dan je was?
Wat in die keuken beschikbaar was, werd je gereedschap. Een kind dat nooit werd getroost, leert zichzelf te troosten of juist het troosten af te leren. Een kind dat steeds moest inschatten hoe de ander in zijn vel zat, wordt een meester in aanvoelen. Een kind dat niet mocht huilen, leert zijn gezicht op slot te houden. Dat zijn geen karaktertrekken. Het zijn technieken, ontwikkeld met wat er was.
En dan gebeurt er iets wonderlijks. De keuken verdwijnt. Je groeit op, trekt uit huis, gaat werken, krijgt relaties, misschien kinderen. De omstandigheden veranderen. Maar het recept blijft. Waarom? Omdat het werkte. Omdat het je liet overleven. Een lichaam dat een techniek eenmaal als levensreddend heeft opgeslagen, laat die niet zomaar los. Daarom reageer je nu soms op een collega alsof hij je vader is. Daarom schrik je van een toon in een gewone vergadering. Daarom regel je alles zelf, ook als er genoeg handen zijn. Het is niet dat je niet wilt veranderen. Het is dat je lichaam niet weet dat de keuken is gesloten.

Een stukje geruststelling hierbij: dit betekent niet dat je ouders, of wie dan ook, kwaadwillende koks waren. Soms was dat zo. Vaak was het complexer. Mensen koken met wat ze zelf hebben meegekregen. Hun keuken kende ook een voorgeschiedenis. Dat neemt de pijn niet weg en het maakt het niet goed. Maar het helpt om te begrijpen dat het geheel meer is dan een enkele dader of een enkele gebeurtenis.



# Deel 2: De gerechten

## Hoofdstuk 4: Foe yong hai, de saus die de omgeving erover giet

In China bestaat een eiergerecht dat fu yung hai heet. Het is iets anders dan wat in Nederland op je bord komt. Hier kreeg het gerecht een dikke, zoete, tomaatachtige saus die het er herkenbaar en vooral lekker voor ons maakte. Het gerecht eronder is echt. De saus is Nederlands. Zo werkt het ook met trauma. Wat je hebt meegemaakt is echt. Het gerecht is er. Maar over dat gerecht wordt iets heen gegoten dat de omgeving heeft bedacht, en dat is vaak veel zoeter dan wat eronder ligt.
Welke sauzen kennen we?
"Het is toch al zo lang geleden." "Je moet het loslaten." "Denk positief." "Anderen hebben het nog slechter." "Kijk eens naar wat je wél hebt." "Alles gebeurt met een reden." "Je moet vergeven." "Je bent zo sterk."
Het bijzondere is dat bijna al deze zinnen goed bedoeld zijn. De gever wil troosten, helpen, het lijden verkorten. Maar de saus doet iets anders dan bedoeld. Hij bedekt. En wat bedekt wordt, wordt niet gezien.
Ik heb cliënten die jarenlang hebben geleefd onder een dikke laag van zulke zinnen. Ze zeiden ze op een gegeven moment zelf. "Ik moet er niet te veel over nadenken." "Het is verleden tijd." "Ik moet gewoon doorgaan." Ze hadden de saus van hun omgeving overgenomen en over zichzelf heen gegoten. Zo werd het twee keer zoet. En twee keer onbereikbaar.
Wat zit eronder? Vaak een gevoel dat niet wil luisteren naar het verstand. Je kunt er een keer of honderd tegen zeggen dat het lang geleden is, het lichaam weet het niet. Het lichaam weet alleen dat de adem stokt bij een bepaalde geur.

# Babi pangang is Nederlands

Waarom giet de omgeving die saus? Meestal omdat de gever zelf iets niet kan dragen. Een ouder die luistert naar het verhaal van zijn kind en dan zegt "maar het is toch goed gekomen" wil vooral zelf niet kijken naar wat er niet goed is gegaan. Een vriend die zegt "denk positief" is vaak machteloos. Hij wil helpen en weet niet hoe.
Dat is geen verwijt. Het is een uitnodiging tot nieuwsgierigheid. Wat gebeurt er als iemand zegt: "Het is nog niet voorbij voor mij"? En wat gebeurt er als iemand zegt: "Ik weet niet wat ik moet zeggen, maar ik ben er"? Dat tweede is geen saus. Dat is een bord. Het laat het gerecht zien zoals het is, en blijft erbij zitten.



## Hoofdstuk 5: Pindasaus uit het potje, de standaarduitleg van trauma

Pindasaus komt in Indonesië meestal vers op tafel. Dun, kruidig, met citroenblad, laos en pittige peper. In Nederland kennen veel mensen vooral de dikke, romige, zoete versie uit het potje of bakje. Handig. Snel. Voorspelbaar. En een stuk anders. Trauma heeft ook een potjesversie. De bekendste klinkt zo: trauma is een nare gebeurtenis die je verwerkt, waarna je er klaar mee bent. Je gaat naar therapie, je praat erover, je huilt, en dan is het opgelost. Het is een begrijpelijke uitleg. Hij is eenvoudig, hij geeft hoop, hij past in een tijdsbestek. Hij werkt zelfs voor sommige mensen en sommige soorten trauma. Maar voor wie CPTSS heeft, is hij vaak te dik, te zoet en te gemakkelijk.
Wat gebeurt er als je met een potjesversie in de hand opgroeit en je ervaring past er niet in? Dan denk je dat er iets mis is met jou. Je hebt immers alles gedaan wat je moest doen. Waarom ben je nog niet "klaar"? Waarom komt het nog terug? Waarom ben je na tien jaar therapie nog steeds moe?
Het antwoord is vaak niet dat jij het verkeerd doet. Het antwoord is dat het recept niet klopt voor wat jij hebt. CPTSS is niet een gebeurtenis die je verwerkt. Het is een manier van ontwikkelen die onder druk is gebeurd. Je hebt er geen "nare herinnering". Je hebt een lichaam dat een heel leven heeft geleerd zich te beschermen.
De verse versie is dunner, complexer en zeer persoonlijk. Het heeft meer ingrediënten. Een beetje angst, een beetje boosheid, een flinke korst schaamte, een bodem van verdriet, iets scherps van wantrouwen. Het smaakt bij iedereen anders. En het laat zich niet in één potje samenvatten.
Wat mij helpt is om te zeggen: er zijn meer smaken dan die van het potje. Er is trauma dat zich laat verwerken in een paar maanden. Er is trauma dat levenslang blijft meekomen, ook met de beste therapie. Beide zijn echt. Beide verdienen respect. Het is geen falen als jouw versie langer duurt.

# Babi pangang is Nederlands

Ze zeggen soms dat het potje niet bedoeld is als vervanging van het echte gerecht. Het is bedoeld om je een idee te geven. Maar het is zo handig geworden dat het de verse variant is gaan vervangen. En wie alleen het potje kent, denkt dat dat de smaak is.



## Hoofdstuk 6: Nasi en bami goreng, de grote porties en de aangepaste smaak

De nasi en bami goreng die in Nederland wordt besteld, heeft weinig te maken met de lichtere, kruidigere varianten uit Indonesië. De porties zijn enorm. Er zit veel ketjap in, hamblokjes, prei. Het is gemaakt om mensen te voeden en tevreden te stellen. Het is een gerecht dat zich aanpast aan de eter. En dat is precies wat veel overlevers van kinds af aan hebben geleerd: zichzelf aanpassen aan wie er aan tafel zit. In de psychologie heet dat soms *fawning*, of maskeren, of overaanpassing. In mijn werk noem ik het liever het gerecht van de kameleon. Je leest binnen een seconde de stemming van de kamer. Je weet wie wat nodig heeft. Je past je taal aan, je toon, je houding, je meningen. Je wordt wat de ander wil. Het werkt. Mensen vinden je makkelijk, gezellig, behulpzaam. Je krijgt complimenten voor je meedenken en je flexibiliteit. Op de werkvloer ben je goud. In relaties ben je de zorgzame. Maar wat er dan gebeurt, is dat niemand weet wat je zelf lekker vindt. Soms weet je het zelf niet eens. Veel overlevers vertellen me dat ze, gevraagd wat ze willen eten, niets kunnen antwoorden. Niet uit onwil, maar omdat de vraag vreemd klinkt. Wat ik wil? Wat de ander wil, dat is bekend terrein. Hier zit een deel van de pijn van deze gerechten. Ze zijn gemaakt voor anderen. Ze voeden de omgeving, maar jij blijft hongerig. En omdat het zo goed werkt, wordt het niet gezien als probleem. Je bent immers zo aardig. Wat kun je ermee? Niet in één keer stoppen. Dat zou je veiligheid bedreigen. Begin klein. Kies een situatie waarin het veilig is, en probeer een keer iets te zeggen dat jij lekker vindt. Of niet lekker vindt. Merk wat er gebeurt in je lichaam. Merk dat de wereld niet instort. Je bouwt aan een ander recept, een kleine portie tegelijk. En voor de mensen om je heen: let op wie altijd "geen voorkeur" heeft. Vraag nog eens. En nog eens. En maak ruimte voor een antwoord dat misschien pas na de derde keer komt.

## Hoofdstuk 7: Broodje bakkeljauw, wat van ver komt en hier een eigen betekenis kreeg

Bakkeljauw, gedroogde en gezouten kabeljauw, komt uit de Surinaamse keuken. In Nederland is het broodje bakkeljauw een snackhit geworden: een zacht wit puntje, de vis, zuur, en een vleugje Madame Jeanette-peper die je tranen in de ogen jaagt. Het is niet meer alleen het gerecht van thuis. Het heeft in Nederland een eigen plek gekregen, een eigen betekenis, een eigen publiek. Ik moet aan dit gerecht denken als ik praat over wat mensen met zich meenemen van waar ze vandaan komen. Je draagt dingen mee. Ingrediënten van ver, uit een familie, uit een cultuur, uit een tijd. En in een nieuwe omgeving krijgen ze soms een andere betekenis dan waarmee ze ooit begonnen.
Bij CPTSS zie ik dit in meerdere vormen.
**Het eerste** is wat je meedraagt uit de familie. Patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven, zonder dat iemand ze ooit bewust heeft doorgegeven. Een zwijgen. Een manier van boos worden. Een regel dat je niet over geld praat, of over ziekte, of over wat er in het huis gebeurt. Soms is het recept ouder dan de ouders zelf. Het komt van een oorlog, een migratie, een armoede, een verlies waar nooit over gesproken werd. De kinderen eten het, zonder te weten waar het uit voortkomt.
**Het tweede** is wat je meedraagt uit een cultuur of gemeenschap. Niet elke cultuur geeft evenveel ruimte aan het uitspreken van pijn. In sommige gezinnen is zwijgen een vorm van eer, of van overleving. In andere wordt gevoelsmatige openheid als zwakte gezien. Wie in zo'n omgeving opgroeit en later in een andere omgeving terechtkomt, voelt het verschil. Wat thuis een deugd was, wordt hier misverstaan. Wat hier gevraagd wordt, voelt thuis als verraad.

**Het derde** is wat er met je recept gebeurt als de omgeving verandert. Een manier van omgaan die in je kindertijd levensreddend was, kan in een nieuwe omgeving verward worden met iets anders. Alertheid wordt ongerustheid. Terughoudendheid wordt afstandelijkheid. Directheid wordt agressie. Het recept is hetzelfde, maar de eter denkt dat het een ander gerecht is.

Dat kan veel eenzaamheid geven. Je wordt gelezen als iets dat je niet bent, door mensen die het goed bedoelen. En je hebt geen taal om het uit te leggen, want je weet zelf niet altijd waar het vandaan komt. Wat helpt is nieuwsgierigheid naar herkomst. Niet als verklaring die alles goedpraat, maar als kaart die helpt. Waar komt dit patroon vandaan? Wie had het vóór mij? Wat deed het voor hen? En wat doet het nu voor mij?
Het kan ook helpen om te zoeken naar mensen die je recept herkennen. Een lotgenotengroep, een vriend met een vergelijkbare achtergrond, een therapeut die kennis heeft van jouw culturele context. Eindelijk iemand die niet vraagt waarom je zo pittig bent, maar zegt: ja, die peper ken ik.



## Hoofdstuk 8: Kapsalon, de mengvorm die niemand bedoelde

De kapsalon is in 2003 in Rotterdam ontstaan op verzoek van een kapper. Friet, shoarma, kaas, sla, knoflooksaus, alles in één bakje. Niemand heeft het bedacht als een elegant gerecht. Het ontstond uit wat er was, uit wat er trek in was. En nu staat het op de kaart van snackbars door het hele land. Ik gebruik het als beeld voor iets dat ik elke week zie: mengvormen. Combinaties van trauma, schaamte, een hulpverleningssysteem, een werkgever, een gezin, een financiële situatie, en nog tien andere ingrediënten. Niemand heeft dat zo gepland. En het staat in geen enkel handboek. Het is het gerecht waar veel overlevers zich uiteindelijk in bevinden. Je hebt je trauma. Daar bovenop komt de schaamte dat je het hebt. Daar bovenop komt de ervaring met hulpverleners die het niet begrepen of niet konden helpen. Daar bovenop komt een werkgever die vraagt om productiviteit. Daar bovenop komen de rekeningen. Daar bovenop komt een omgeving die zegt dat je er toch maar mee moet leren leven. En alles ligt in hetzelfde bakje. De friet wordt zacht van de saus. De sla wordt slap van de warmte. Wat ik hier vooral wil zeggen: je kunt dat bakje niet in één keer opeten. En je kunt ook niet alles tegelijk oplossen. Wie probeert om trauma, werk, relaties en systemen allemaal tegelijk aan te pakken, raakt uitgeput. Het helpt om te sorteren. Dit is het trauma zelf. Dit is de schaamte die erbij kwam. Dit is wat het systeem eraan heeft toegevoegd. Dit is de druk van mijn werk. Dit is mijn financiële zorg. Als je ze kunt onderscheiden, kun je kiezen waar je begint. En je mag ook zeggen: dit is te veel. Het is niet jouw schuld dat het zo veel is geworden. Een kapsalon is een vol bakje. Wie niet alles in één keer opeet, is niet zwak, maar verstandig.



## Hoofdstuk 9: Hete bliksem, wat oer-Hollands lijkt maar van ver komt

Stamppot, hete bliksem, aardappelen met appel en spek. Oer-Hollands, zeggen we. Maar de aardappel kwam uit Zuid-Amerika. Veel specerijen waarmee we onze gerechten op smaak brengen, kwamen via handelsroutes van heel ver. Het gerecht dat zo diep Nederlands voelt, is samengesteld uit dingen die van overal kwamen. Ik vind dat een mooi beeld voor de zogenaamde Hollandse nuchterheid. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Niet zeuren. Doorgaan. Zelf oplossen. Het wordt gezien als een cultureel kenmerk, bijna een deugd. En in veel opzichten is het dat ook. Maar er is ook een versie van nuchterheid die geen deugd is, maar een overlevingsstrategie. Het is de nuchterheid van het kind dat leerde dat klagen niets opleverde. Dat zijn gevoelens opborg omdat ze geen plek kregen. Dat zichzelf trainde om niets nodig te hebben, omdat nodig hebben gevaarlijk was. Van buiten zien die twee er hetzelfde uit. Een nuchtere, rustige, betrouwbare persoon. Maar van binnen zijn het verschillende gerechten. De ene is gekozen. De andere is opgelegd. Hoe merk je het verschil? Vraag het jezelf. Kun je ook anders, als je wilt? Kun je om hulp vragen, zonder dat het voelt als falen? Kun je huilen, zonder je te schamen? Kun je zeggen dat je het even niet weet? Als dat allemaal mogelijk is, dan is het misschien echte nuchterheid. Als het ongemakkelijk of onmogelijk voelt, dan is het misschien een recept uit een andere keuken. Dit is niet bedoeld als oordeel. Er is niets mis met nuchterheid. Er is veel moois aan. Maar wie het als karakter wil begrijpen en niet als strategie, mist de kans om te kiezen. En voor de omgeving: let op wie nooit klaagt. Nooit klagen is geen bewijs van gezondheid. Soms is het een teken dat iemand niet heeft geleerd dat het mag. Een collega die altijd zegt "gaat prima" verdient af en toe de vraag: en als het niet prima ging, hoe zou dat er dan uitzien?

# Babi pangang is Nederlands

Het kan een opluchting zijn om te ontdekken dat je nuchterheid niet van jou is, maar van de omstandigheden. Je hoeft er niet vanaf. Maar je mag ook ervan houden, of er een ander gerecht naast zetten.



## Hoofdstuk 10: Spekkoek, laag voor laag, jaar voor jaar

Spekkoek is een gelaagde cake die in Nederlands-Indië ontstond. Europese baktechnieken, veel eieren en boter, komen samen met Indonesische specerijen als kaneel, kruidnagel en kardemom. Elke laag wordt apart gebakken en onder de grill gelegd, voor de volgende erop komt. Het kost uren. En als je de cake aansnijdt, zie je alle lagen, een voor een.
Ik vind het het mooiste beeld voor CPTSS. Want CPTSS is zelden één gebeurtenis. Het is een opeenstapeling. Elke laag is een ander jaar, een andere ervaring, een andere aanpassing. De ene laag is een jeugd waarin het huis onveilig was. De volgende is een school waar je werd buitengesloten. De volgende is een eerste relatie waarin je opnieuw leerde dat liefde pijn kan doen. De volgende is een baan waar je jezelf verloor. Elke laag is dun. Samen vormen ze een cake.
En zoals bij spekkoek: je kunt de cake niet in één hap begrijpen. Als je een stukje afsnijdt, zie je alle lagen tegelijk. Maar je kunt ze ook apart bekijken. Je kunt zien welke laag welke kleur heeft, welke specerij erin zit, welke periode erbij hoort.
Dit verklaart waarom therapie voor CPTSS vaak langer duurt dan men verwacht. Je pakt niet één laag. Je pakt er meerdere. En elke laag heeft zijn eigen tempo. Sommige lagen liggen er al zo lang dat ze met de andere zijn versmolten. Andere zijn recent en nog warm.
Het verklaart ook waarom herstel niet recht omhoog gaat. Je werkt aan een laag, voelt de opluchting, en dan komt er een ander moment dat aan een eerdere laag raakt. Dat is geen terugval. Dat is de cake. Er liggen meerdere lagen, en je loopt er doorheen.
Wat ik je zou willen meegeven is geduld, en een soort tederheid voor de hele cake. Je hoeft niet alle lagen tegelijk te begrijpen. Je hoeft er niet van te houden. Maar je mag ze bekijken zoals een bakker kijkt naar zijn werk: met respect voor het vakmanschap dat erin zit. Want elke laag vroeg om moed, om vindingrijkheid, om volhouden.

En voor wie naast een overlever staat: weet dat je niet de hele cake hoeft te begrijpen om er te kunnen zijn. Wees er voor de laag die vandaag aan de orde is. Dat is genoeg.



# Deel 3: Het recept herschrijven

### Hoofdstuk 11: Vragen naar herkomst

Nu je de gerechten kent, is het tijd voor de belangrijkste stap. Niet het weggooien van recepten, maar het onderzoeken ervan. En dat begint met vragen.
Met "vragen naar herkomst" bedoel ik een houding. Een zachte, nieuwsgierige manier van kijken naar je eigen gedrag. Niet: wat is er mis met me? Maar: waar komt dit vandaan?
Hier zijn vijf vragen die ik graag meegeef. Je hoeft ze niet in één keer te beantwoorden. Je kunt ze elke week opnieuw stellen.

**Wie bedacht dit?** Wie heeft mij dit geleerd, direct of indirect? Welke volwassene deed dit ook? Of juist niet?

**Wanneer ontstond het?** Kun je een moment, een periode of een leeftijd aanwijzen waarin dit begon? Hoe oud was je? Wat gebeurde er toen?

**Waarvoor was het?** Wat voorkwam dit? Welk gevaar, welke pijn, welke afwijzing? Wat zou er zonder dit zijn gebeurd?

**Werkt het nog?** Doet het nu nog hetzelfde voor mij? Of heb ik een keuken verlaten die niet meer bestaat?

**Wat kost het?** Wat betaal ik voor dit recept? Energie, relaties, plezier, gezondheid?

Let op: er is geen goed of fout antwoord. Het gaat niet om een oordeel. Het gaat om zicht. Veel overlevers hebben nooit de kans gehad om hun eigen gedrag met nieuwsgierigheid te bekijken. Het werd bekritiseerd, genegeerd of als vanzelfsprekend beschouwd. Een zachte blik is al een verandering.

Een voorbeeld. Een cliënte, laten we haar Marieke noemen, was altijd de eerste op haar werk en de laatste die naar huis ging. Haar collega's noemden haar toegewijd. Haar partner noemde haar workaholic. Zelf zei ze: zo ben ik nu eenmaal. We stelden de vragen. Wie bedacht dit? Haar moeder, die altijd boos werd als het huis niet perfect was. Wanneer ontstond het? Rond haar tiende. Waarvoor was het? Om de storm voor te zijn. Werkt het nog? Een beetje. Wat kost het? Haar nachten, haar relatie, haar rust.
Haar antwoord na het stellen van de vragen was: "Dus ik ben niet gewoon een harde werker. Ik ben iemand die nog steeds probeert een storm voor te zijn die er niet meer is." Dat was geen einde. Het was een begin. Want nu kon ze kiezen. Ze koos niet om te stoppen met werken. Ze koos om de storm niet meer elke dag te laten bepalen hoe laat ze naar huis ging.
Vragen naar herkomst werkt omdat het de afstand tussen jou en je patroon vergroot. Je bent niet het recept. Je bent degene die het kan bekijken.



## Hoofdstuk 12: Wat je mag houden en wat je mag laten staan

Als je je recepten kent, komt de volgende vraag: wat doe je ermee? Het is verleidelijk om te denken dat het doel is om alles te veranderen. Je schrapt de oude gerechten, je leert nieuwe, en je wordt een ander mens. Maar zo werkt het niet, en zo hoeft het ook niet.
Sommige recepten zijn goed. Ze komen uit een moeilijke keuken, maar ze zijn waardevol. Je gevoel voor anderen. Je doorzettingsvermogen. Je humor, die misschien ontstond als verdedigingsmechanisme, maar die mensen laat lachen. Je zorgvuldigheid. Je alertheid, die je in het juiste moment van pas kan komen. Die mag je houden. Sterker nog, je mag er trots op zijn.
Andere recepten kosten meer dan ze opleveren. Het constante zelfverwijt. Het onderdrukken van elke behoefte. De overmatige controle. Het vermijden van elke vorm van nabijheid. Die mag je langzaam laten staan. Niet weggooien. Gewoon laten staan, zoals je een gerecht laat staan dat je niet meer bestelt.
En dan zijn er recepten die je wilt aanpassen. Je maakt ze minder zoet, minder zout, wat pittiger of juist zachter. Je behoudt de basis, maar je past de verhoudingen aan. Je blijft zorgzaam, maar je leert nee zeggen. Je blijft alert, maar je leert ontspannen. Je blijft zelfstandig, maar je leert om hulp te vragen.
Hoe weet je welke categorie een recept is? Door ernaar te kijken met de vragen uit het vorige hoofdstuk. En door te letten op wat het je kost en wat het je oplevert. En vooral: door het langzaam te doen.
Een recept dat je ooit heeft beschermd, laat je niet in één dag los. Je lichaam moet leren dat het veilig is. Dat kost tijd, herhaling, en vaak de aanwezigheid van veilige mensen.
Ik zeg er altijd bij: wees mild voor het moment dat je terugvalt in een oud recept. Dat doet iedereen. In stressvolle momenten grijpt het lichaam terug naar wat het kent. Dat is geen mislukking. Dat is een lichaam dat zijn werk doet.

## Hoofdstuk 13: Voor naasten en hulpverleners, niet bestellen maar vragen

Dit hoofdstuk is voor wie naast iemand met CPTSS staat. Partner, ouder, kind, vriend, collega, hulpverlener. Jij kent die persoon, of probeert hem te leren kennen. En je wilt helpen.
Mijn belangrijkste advies is kort: bestel niet, maar vraag.
Wie bestelt, heeft al een beeld. Dit is een moeilijke persoon. Dit is een koude persoon. Dit is iemand die altijd alles zelf wil doen. Je kiest een gerecht van de kaart en vergeet dat hij de kok niet is. Wie vraagt, weet dat hij het gerecht niet kent. Hij vraagt: hoe is dit voor jou? Waar komt het vandaan? Wat heb je nodig?
Enkele praktische richtlijnen.

**Pas op voor de saus.** Veel naasten zeggen goedbedoelde dingen die toch bedekken. "Het komt goed." "Je moet positief blijven." Probeer in plaats daarvan eens: "Dat klinkt zwaar." "Ik ben er." "Wil je erover praten, of liever niet?" Een eerlijke zin is meer waard dan een zoete.

**Lees gedrag als recept, niet als karakter.** Als iemand zich terugtrekt, kan het een recept zijn. Als iemand boos wordt, ook. Als iemand overdreven behulpzaam is, evenzo. Vraag je af wat het gedrag probeert te voorkomen of te bereiken. Dat verandert je reactie. Je wordt niet defensief, maar nieuwsgierig.

**Bied keuze, geen druk.** Mensen met CPTSS hebben vaak te vaak gehoord wat ze moesten. Een uitnodiging is meer waard dan een instructie. "Zou je het fijn vinden als ik meega naar de afspraak?" werkt beter dan "Je moet echt hulp zoeken."

**Wees voorspelbaar.** Veiligheid ontstaat uit betrouwbaarheid. Doe wat je zegt. Zeg als je iets niet kunt. Verras niet onnodig. Kleine, herhaalde betrouwbaarheid doet meer dan een groot gebaar.

**Zorg ook voor jezelf.** Naasten raken vaak uitgeput. Je mag grenzen hebben. Je mag hulp zoeken voor jezelf. Iemand steunen betekent niet dat je jezelf wegcijfert.

En voor hulpverleners: laat de potjesversie los. Wees bereid de menukaart uit te breiden. Een cliënt die niet reageert op de standaardbehandeling is niet moeilijk. Hij vraagt een ander recept. Kijk naar de mengvorm, naar de lagen, naar de keuken waar het begon. En vraag de cliënt zelf: wat denk jij dat dit is?
Zo bouw je een samenwerking die niet begint met een oordeel, maar met een gesprek.



## Hoofdstuk 14: Voor werkgevers en collega's, de menukaart uitbreiden

Op de werkvloer worden recepten snel etiketten. De collega die altijd op scherp staat wordt lastig. De medewerker die nooit klaagt wordt zelfstandig. De leidinggevende die alles controleert wordt een micromanager. Zelden vraagt iemand: waar komt dit vandaan?
Ik wil in dit hoofdstuk drie dingen meegeven aan werkgevers en collega's. Ze zijn eenvoudig, maar ze maken een groot verschil.

**Eén: Vraag naar wat helpt, niet naar wat er mis is.** Een vraag als "Wat heb je nodig om hier goed te kunnen werken?" is veel krachtiger dan een gesprek over tekortkomingen. Je hoeft de achtergrond niet te kennen. Je hoeft geen diagnose te weten. Je kunt gewoon de menukaart uitbreiden.
Praktische voorbeelden: een rustige werkplek, voorspelbare overleggen, duidelijke afspraken vooraf, de mogelijkheid om even weg te lopen, een vaste contactpersoon. Het zijn kleine aanpassingen. Ze kosten weinig en leveren veel op.

**Twee: Bouw veiligheid, niet alleen resultaat.** Mensen met CPTSS presteren vaak uitstekend, tot de druk te groot wordt. Een omgeving waarin je fouten mag maken, waarin kritiek zorgvuldig wordt gegeven, waarin afspraken kloppen, is niet alleen voor hen prettig. Het is voor iedereen beter. Psychologische veiligheid is geen luxe. Het is de basis van samenwerken.

**Drie: Let op de stille.** Wie nooit klaagt, nooit om hulp vraagt en altijd meer doet dan gevraagd wordt, is niet per se gezond. Het kan een recept zijn. Neem de tijd voor een gesprek. Niet om te graven, maar om te laten merken dat je ziet wat er gebeurt.

En voor collega's onderling: wees milder in je oordeel. Je weet niet welke keuken iemand heeft meegebracht. Wat van buiten een eigenaardigheid lijkt, kan een lang geleden ontwikkeld recept zijn. Een vriendelijk woord, een uitnodiging voor de lunch, een gebaar van respect: ze doen meer dan je denkt.

Wie werkt met mensen met CPTSS, werkt met mensen die vaak enorm veel waarde hebben. Hun scherpte, hun zorgvuldigheid, hun inlevingsvermogen, hun doorzettingsvermogen. Het zijn gerechten die je op je menukaart wilt hebben.



**Hoofdstuk 15: Slot, een gerecht mag blijven, ook als je weet waar het vandaan komt**

We zijn begonnen bij babi pangang. Een gerecht dat Nederlands blijkt te zijn, en dat daarom niet minder lekker is. Dat is ook de eindconclusie van dit boek. Wat jij hebt ontwikkeld, mag er zijn. Ook als je nu weet dat het een aanpassing is. Ook als je weet dat het ooit uit nood is geboren. Ook als je weet dat het niet het oorspronkelijke recept is. Wat je hebt gedaan, was slim. Je hebt je omgeving gelezen, en je hebt gemaakt wat nodig was om te overleven. Dat was geen zwakte. Het was vakmanschap. Maar het mag veranderen. Dat is de andere helft van de boodschap. Een recept is geen vonnis. Het is een bewerking, en bewerkingen kunnen worden bijgesteld. Niet in één dag, niet zonder moeite, niet zonder veilige mensen. Maar wel mogelijk.

Neem je tijd. Bestel wat je wilt.
En weet: je bent niet het gerecht. Je bent degene die aan tafel zit.

---

*Heb je zelf hulp nodig? Neem contact op met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. In acute nood bel je 113 (zelfmoordpreventie, 24 uur per dag) of 112 bij direct gevaar.*