

De ladder tegen de verkeerde muur



Auteur: Ambrosius Duuk

De ladder tegen de verkeerde muur

Sommige mensen bereiken de top van de ladder, om pas dan te ontdekken dat hij tegen de verkeerde muur stond.

Succes klinkt vaak eenvoudig. Klimmen, groeien, presteren. Iedere trede hoger krijgt applaus. Hoe sneller je stijgt, hoe indrukwekkender het wordt. Maar zelden stellen we de enige vraag die ertoe doet: *klim ik eigenlijk wel op mijn eigen ladder?*

Van buitenaf ziet de top eruit als vervulling: status, erkenning, competentie. Wat onzichtbaar blijft is de stille crash vanbinnen wanneer iemand ontdekt dat de ladder waarmee hij zijn leven heeft gebouwd, gebaseerd was op verwachtingen, loyaliteiten en overlevingspatronen die niets te maken hebben met wie hij werkelijk is.

We verwarren beweging vaak met betekenis.

Het systeem belooft snelheid, niet richting.



De ladder tegen de verkeerde muur

Het trauma van verkeerde muren

Voor veel mensen met trauma is de ladder geen vrije keuze. Het is een overlevingsstrategie:

- *Als ik maar hard genoeg werk, kan niemand mij afwijzen.*
- *Als ik alles onder controle heb, voelt het veilig.*
- *Als ik zorg voor iedereen, hoor ik erbij.*

Dit zijn ladders die niet worden gekozen, maar aangeleerd. In gezinnen met geweld, verslaving, schaamte of onvoorspelbaarheid leert een kind vroeg dat waarde verdiend moet worden. Later worden dit carrières, titels, functies of relaties die van buiten glimmen en van binnen hol zijn.

Een topfunctie kan in feite een paniecreactie zijn.

Een indrukwekkend cv kan camouflage zijn voor een kinderlijke overtuiging: *“Ik ben pas goed als ik perfect ben.”*

Praktijkvoorbeeld: De succesvolle hulpverlener

Ik heb ooit een collega gesproken die “aan de top” stond: leidinggevende in de specialistische ggz, veel ervaring, opleidingen, aanzien. Ze vertelde mij dat ze iedere ochtend wakker werd met een steen op haar borst, maar doorging omdat iedereen haar zag als iemand die alles kon dragen.

Pas toen een cliënt voor haar ogen suïcide pleegde, brak er iets. Niet alleen rouw, maar het besef dat ze al die jaren bezig was geweest om te bewijzen dat ze sterk genoeg was om nooit meer machteloos te zijn. Haar ladder stond tegen de muur van trauma, niet tegen de muur van betekenis.

De echte vraag werd pas toen helder: *“Kan ik werken in de zorg zonder mijn littekens te verstoppen?”*

Praktijkvoorbeeld: De manager met chronische stress

Een man die carrière maakte in de financiële wereld vertelde dat hij nooit stilstond. *“Als ik stop, haal ik niemand meer in.”* Hij kwam uit een gezin waar falen gelijk stond aan straf. Elke promotie was geen vreugde, maar opluchting: *ik ben ontsnapt.*

Op zijn vijftigste kwam de klap. Burn-out, PTSS-achtige klachten van jeugdtrauma, flashbacks. Op dat moment stond hij helemaal bovenaan, met een prachtig kantoor en een leeg gevoel dat hij niet kon uitleggen. Hij zei: *“Ik heb altijd geklommen, nooit gekozen.”*

De top is een spiegel. Er is geen publiek meer. Geen concurrentie.

Geen verwachting. Alleen de vraag: *“Waarom deed ik dit?”*

De ladder tegen de verkeerde muur

Dat moment is pijnlijk. Maar het is ook een beginpunt. Want de tweede ladder is anders:

- misschien korter
- misschien minder indrukwekkend
- misschien onbegrijpelijk voor de buitenwereld

Maar eindelijk van jou.



De ladder tegen de verkeerde muur

Therapie: afdalen zonder schaamte

In traumatherapie zie je dat het moeilijkste niet omhoogklimmen is, maar *omlaag durven gaan*. Niet omdat leren falen moeilijk is, maar omdat veel mensen geloven dat ze niemand teleur mogen stellen.

Afdalen voelt als verliezen. Terwijl het een vorm is van volwassen worden.

Een cliënt met CPTSS zei ooit:

“Ik dacht dat ik een burn-out had van mijn werk, maar ik had eigenlijk een burn-out van mijn verleden.”

Hij ontdekte dat zijn hele identiteit gebouwd was op overleven: presteren, niet voelen, nooit stoppen. Toen hij eindelijk durfde af te dalen, vond hij iets onmisbaars terug: ruimte.

Echte groei begint niet met omhoog, maar met richting.

Kijk naar jouw ladder:

- staat hij tegen erkenning of tegen autonomie?
- tegen status of tegen zingeving?
- tegen angst of tegen keuzevrijheid?

De muur die je kiest zegt meer over je leven dan de top die je bereikt.

Als je bent opgegroeid met schade, kun je een heel leven bouwen op compensatie:

- hard werken om nooit kwetsbaar te zijn
- zorgen voor anderen om niet verlaten te worden
- presteren om niet onzichtbaar te voelen

Dat zijn ladders die logisch zijn, maar niet bevrijdend.

Ze zijn gebouwd op pijn, niet op toekomst.

De meest dappere beslissing is niet hoger klimmen, maar anders klimmen:

- Een hulpverlener die minder gaat werken en meer gaat leven.
- Een manager die kiest voor betekenis boven salaris.
- Een ouder die stopt met “sterk zijn” en begint met aanwezig zijn.

Want de vraag is niet: *“Ben ik boven?”* De vraag is: *“Ben ik thuis?”*

Sta stil. Leg je hand op de ladder. Stel de vraag die zoveel mensen pas stellen wanneer het te laat voelt: Is deze muur van mij? Als het antwoord nee is, ben je al begonnen met afdalen. En daarmee aan je echte klim.

De ladder tegen de verkeerde muur



De ladder tegen de verkeerde muur

De ladder van binnen

In het eerste hoofdstuk ging het over de ontdekking dat je ladder tegen de verkeerde muur kan staan. Maar er is nog een complexere waarheid, die vaak pas zichtbaar wordt in herstel: de ladder staat niet buiten je, maar ín je. Het is niet de muur die misleidt. Het is het innerlijke kompas dat ooit ontregeld raakte. Trauma verschuift de richtingaanwijzers van het leven. Waar veilige mensen hun keuzes baseren op nieuwsgierigheid, waarden of verlangens, baseren mensen met diepe littekens hun keuzes vaak op de instincten van vroeger: vermijden, compenseren, controleren. Het gevolg is dat succes een schaduw draagt.

Veel mensen leven met een onuitgesproken opdracht, die ooit werd ingeprent in hun zenuwstelsel:

- *Je moet sterk zijn.*
- *Je mag geen last zijn.*
- *Je moet altijd blijven presteren.*
- *Je hoort te zorgen voor anderen.*
- *Je mag nooit stilvallen.*

Dat zijn geen overtuigingen, dat zijn overlevingsmechanismen.

Ze zijn niet bedacht. Ze zijn ontstaan.

Wanneer een kind leert dat liefde voorwaardelijk is, wordt succes een redding. Niet een keuze. Wanneer een jongere leert dat veiligheid afhankelijk is van voorspelbaarheid, wordt controle een doel. Niet een voorkeur. En dan kun je volwassen zijn, in een nette baan, met respect van anderen, terwijl je hele identiteit nog in de stand staat van *toen*.

Praktijkvoorbeeld: De afgestompte vader

Een man van eind dertig vertelde in therapie dat hij alles voor elkaar had: gezin, vaste baan, koophuis. En toch voelde hij zich losgekoppeld. Zijn kinderen hadden een vader, zijn vrouw had een partner, maar niemand had hém.

Hij was emotioneel afwezig: geen woede, geen vreugde, geen pijn, geen trots. Alles stabiel, niets levend. Zijn hele leven was gebouwd op één zin die hij als tiener vaak hoorde: *“Niet zeuren, doorgaan.”*

Hij was de ladder op gegaan die hem bescherming gaf, maar niet verbinding. Toen hij eindelijk durfde te voelen, zei hij:

“Ik heb nooit iets zelf gekozen. Alles wat ik ben, is een reactie op vroeger.”

De ladder tegen de verkeerde muur

De mythe van authenticiteit

We idealiseren authenticiteit. We zeggen dat je “jezelf moet zijn”. Maar trauma maakt dat ingewikkeld. Want wie is dat dan, *jezelf*?

- De versie die moest overleven?
- De versie die geleerd heeft om iedereen tevreden te houden?
- De versie die altijd klaarstaat, maar nooit ontvangt?

Authenticiteit ontstaat pas wanneer iemand pijn durft toe te laten zonder dat het zijn identiteit hoeft te bepalen. Dat vraagt tijd en veiligheid.

**LADDER
SAFETY**



De ladder tegen de verkeerde muur

In therapie > afdalen naar de wortel

In behandeling zie je vaak dat iemand eerst wil weten *welke ladder hij eigenlijk had moeten kiezen*. Maar dat is de verkeerde vraag. De vraag is: waarom moest je überhaupt zo hoog klimmen?

- Waar was je bang voor?
- Wat wilde je bewijzen?
- Voor wie werkte je eigenlijk?
- Welke oude stem stuurde je voort?

De antwoorden op die vragen zijn rauw. Vaak gaat het niet over ambitie, maar over verlaten worden. Niet over status, maar over schaamte. Niet over succes, maar over waardigheid. Er komt een moment in therapie dat voelt als verlies: de realisatie dat je hele leven gebouwd is op compenseren. Mensen schrikken van die waarheid. Soms ontstaat zelfs wanhoop:

“Wat blijft er van mij over als ik stop met presteren?”

Het antwoord is eenvoudig en zwaar tegelijk: dan begint jij pas.

De leegte die ontstaat is geen leegte, maar ruimte.

Praktijkvoorbeeld: De leider die stopte met leiden

Een vrouw met een directiefunctie besloot na twintig jaar dat ze niet langer wilde werken vanuit strijd. Ze zei:

“Ik dacht dat ik sterke keuzes maakte, maar eigenlijk maakte ik alleen maar keuzes waarbij ik sterker leek.”

Ze nam afscheid van haar positie, ging halve dagen werken met jongeren en ontdekte een vorm van menselijkheid die ze jarenlang had gemist. De buitenwereld zag het als degradatie. Zij zag het als bevrijding.

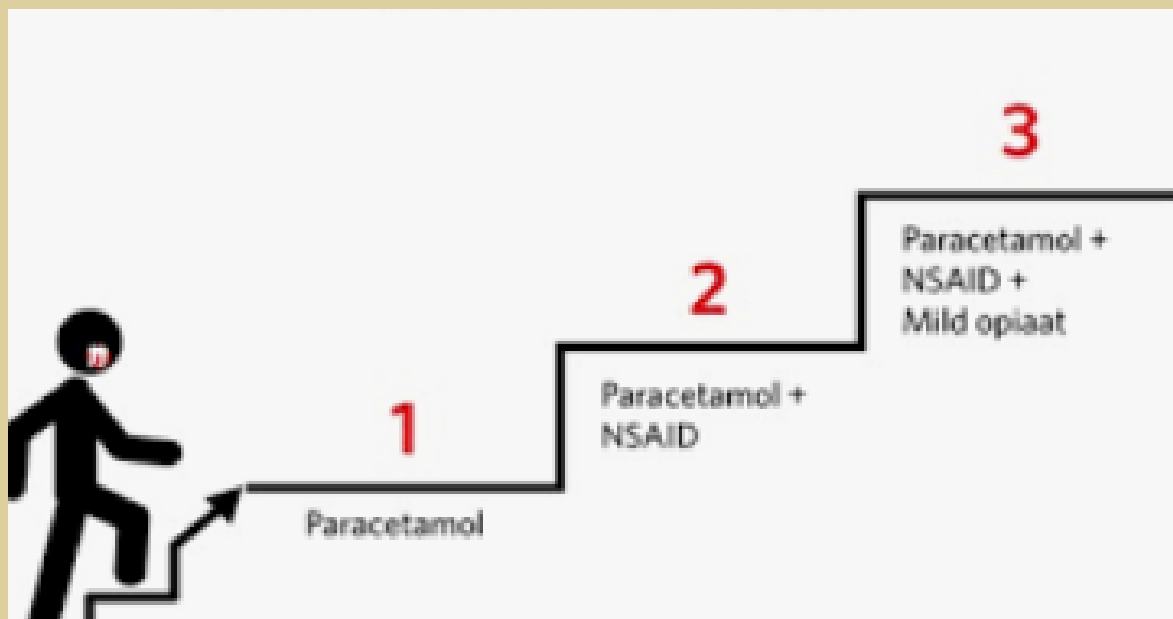
De verschuiving > van ladder naar richting

Op een bepaald moment wordt de ladder zelf minder relevant. Het gaat niet meer om hoogte, maar om richting:

- Heeft wat ik doe betekenis voor mij, of alleen voor mijn omgeving?
- Komt mijn energie uit angst of uit verbinding?
- Ben ik bezig met groeien, of met ontsnappen?

Dat zijn existentiële vragen die meestal pas komen nadat iemand is ingestort, of gebroken, of stilgevallen. Pijn is een katalysator voor zin.

De ladder tegen de verkeerde muur



De ladder tegen de verkeerde muur

Identiteit na trauma

Er bestaat een misvatting dat herstel betekent dat je “teruggaat naar wie je was”. Maar de waarheid is dat veel mensen nooit mochten worden wie ze zijn. Er is geen terug.

Er is alleen *voor het eerst*.

Identiteit na trauma ontstaat niet door iets te herstellen, maar door iets te ontdekken:

- Wat voelt van mij?
- Wat heb ik altijd verstoep?
- Wat heb ik overleefd, en wat wil ik leven?

De mooiste momenten in herstel zijn klein:

- een cliënt die voor het eerst nee zegt zonder uitleg
- een ouder die zonder schaamte huilt voor zijn kind
- een professional die niet meer redt, maar begeleidt
- iemand die kiest voor rust zonder zich lui te voelen

Dat zijn geen successen voor LinkedIn.

Dat zijn overwinningen van het innerlijke leven.

Aan het eind van dit hoofdstuk wil ik de vraag uit het vorige omdraaien. In hoofdstuk 1 vroegen we:

Is deze muur van mij?

Maar de diepere vraag is:

Ben ik van mij?

Want pas wanneer je je eigen innerlijke ruimte hebt teruggevonden, ontstaat er een kompas dat niet meer gestuurd wordt door angst, maar door verlangen.

Dat is de ladder van binnen.

Dat is de klim die nooit verkeerd kan zijn.

De ladder tegen de verkeerde muur

De schaduw van de top

Wie ontdekt dat zijn ladder tegen de verkeerde muur stond, komt vroeg of laat een onzichtbare kracht tegen: schaamte.

Niet de zichtbare schaamte van een misstap, maar de stille schaamte van iemand die denkt dat hij zijn hele leven verkeerd heeft geleefd.

Deze schaamte kan verlamkend zijn. Het is het gevoel dat je het “had moeten weten”, dat iedereen je ziet als succesvol, terwijl jij diep vanbinnen voelt dat het nep is.

En schaamte heeft een eigenschap die we vaak onderschatten: het maakt stil. Het maakt dat mensen hun innerlijke waarheid verbergen.

Voor mensen met trauma is schaamte een oude metgezel. Vaak heeft die een dubbele laag:

1. de schaamte van het verleden: wat jou is aangedaan
2. de schaamte van het heden: wat je geworden bent door dat verleden

Veel cliënten worstelen niet alleen met wat hen is overkomen, maar ook met de strategieën die ze ontwikkelden om te overleven: perfectionisme, controle, afstand, agressie, zorgdrang, isolatie, prestaties. Op een bepaalde manier schamen ze zich voor hun eigen ladder.

Een man met CPTSS zei ooit:

“Ik ben niet trots op mijn hoogte, ik ben beschaamd over mijn motivatie.”

Dat is de kern. De pijn komt niet van wat je bereikt hebt, maar van waarom je het moest bereiken. Het paradoxale aan schaamte: het kan een kompas zijn. Niet om je terug te duwen, maar om je te laten zien waar je nog onbewoond bent. Waar je blind op bent. Waar je nog in de overlevingsmodus staat. Schaamte wijst zelden naar falen. Het wijst vaak naar het deel van jezelf dat nooit gezien mocht worden.

De ladder tegen de verkeerde muur

Praktijkvoorbeeld: De drie muren

In trauma-behandeling zie je vaak een interessant patroon: iemand kiest drie muren in zijn leven, drie betekenisgebieden waarop hij alles inzet:

- de muur van werk
- de muur van relaties
- de muur van redder-zijn

Bij sommigen zit alles in werk: titels, opleidingen, resultaten.

Bij anderen zit alles in relaties: harmonie bewaren, nooit ruzie, altijd geven.

Bij weer anderen zit het in zorgdrang: voor iedereen klaarstaan, behalve voor zichzelf. Dat zijn geen keuzes. Dat zijn beschermingsmechanismen. Een vrouw die altijd “de schatkist” van de familie was, degene die alles oploste, financieel en emotioneel, zei:

“Als ik stop met geven, wie ben ik dan nog?”

Deze vraag is geen filosofie. Het is een identiteitscrisis.

De moeilijkste stap in herstel is niet inzicht. Het is loyaliteit doorbreken.

Niet de loyaliteit aan mensen, maar aan overtuigingen.

- loyaliteit aan je kind-versie die alles droeg
- loyaliteit aan de overtuiging dat je moet bewijzen dat je goed genoeg bent
- loyaliteit aan de code van zwijgen
- loyaliteit aan schaamte

Veel mensen zijn bang dat ze zichzelf verraden als ze stoppen met vechten. Maar de waarheid is dat ze zichzelf verraden zolang ze blijven vechten met wapens uit het verleden. Er komt een moment, vaak plotseling, waarop iemand niet instort, maar stilvalt.

Er is geen energie meer om te bewijzen, geen paniek meer om gezien te worden, geen drang meer om rangen te klimmen. Deze stilte voelt gevaarlijk.

Voor iemand met trauma betekent stilte vaak dat er geen controle is.

Maar in de therapeutische context is dit het omslagpunt: de overgang van *overleven* naar *onderzoeken*.

- “Wat voel ik eigenlijk?”
- “Welke delen van mij zijn nooit volwassen geworden?”
- “Waar heb ik mezelf losgelaten?”

Dit zijn vragen die niet gaan over functie of prestatie, maar over mens-zijn.

De ladder tegen de verkeerde muur

Identiteit na trauma verschijnt niet op commando.

Ze groeit uit kleine keuzes:

- niet langer “moeten”
- leren *nee* zeggen zonder verantwoording
- emoties herkennen zonder oordeel
- niet altijd de beste willen zijn
- rouw toelaten om gemiste jaren

Identiteit groeit in de ruimte die ontstaat wanneer je geen ladder meer nodig hebt om waarde te voelen.

Een cliënt beschreef dit als:

“Alsof ik van een gebouw stap en er is geen val, alleen grond.”

Het klinkt vreemd, maar veel mensen rouwen om hun ladder.

Niet omdat ze terug willen, maar omdat die ladder hun leven vormde.

Wanneer iemand stopt met de strijd, ontstaat leegte:

- “Als ik niet degene ben die alles oplost, wie ben ik dan?”
- “Als ik niet perfect presteer, wil iemand mij dan nog?”
- “Als ik kwetsbaar ben, kom ik dan in gevaar?”

Die vragen dragen eeuwen aan ervaring van het zenuwstelsel. Het antwoord is niet cognitief. Het is relationeel. Het wordt geboren in een veilige band: therapeutisch, vriendschappelijk, of intiem. Herstel gebeurt nooit alleen. Omdat trauma vaak ontstond zonder getuigen, moet herstel plaatsvinden met getuigen. Daarom zijn werkelijke momenten van heling klein:

- iemand zegt “ik schaam me” en er gebeurt niets
- iemand zegt “ik kan niet meer” en wordt vastgehouden – niet gecorrigeerd
- iemand zegt “ik weet niet wie ik ben” en krijgt ruimte, geen advies

De ladder waar je op klimt, werd ooit gebouwd zonder dat iemand keek.

De ladder die je afbreekt, kun je alleen afbreken terwijl iemand meekijkt.

Er komt een punt waarop de metafoor verschuift:

Het gaat niet meer om de ladder tegen de juiste muur, maar om geen muur meer nodig hebben om waarde te voelen.

De ladder tegen de verkeerde muur

Dat klinkt abstract, maar in praktijk betekent het:

- je liefde voelen zonder prestatie
- je waarde voelen zonder titel
- je verbondenheid voelen zonder te pleasen
- je kracht voelen zonder agressie

Dit is geen “zelfliefde” in de populaire zin. Het is de terugkeer van bestaansrecht. Aan het eind van dit hoofdstuk komt vaak de vraag: “Maar wat dan? Hoe leef je zonder ladder?”

Het antwoord is eenvoudig en revolutionair:

Je leeft horizontaal. Niet meer omhoog, maar naast. Niet boven anderen, maar met anderen. Niet tegen muren, maar in ruimte. Succes is niet langer hoogte. Het is diepte. Het is relatie. Het is aanwezigheid. En zo ontstaat een nieuwe vorm van groei: binnenwaarts.



De ladder tegen de verkeerde muur

Wanneer ladders mensen worden

Wanneer iemand ontdekt dat zijn ladder tegen de verkeerde muur stond, verschuift de zoektocht. Niet langer naar erkenning, status of controle, maar naar iets dat veel kwetsbaarder is: verbinding.

In de eerste drie hoofdstukken ging het over de ladder als symbool voor prestatie. Maar na de terugkeer naar binnen gebeurt iets onverwachts: de ladder krijgt een nieuwe vorm. Ze wordt van hout naar mens.

Van beklimmen naar ontmoeten. Het grootste gevecht begint niet bij werk of succes. Het begint in relaties.

Trauma dat is ontstaan door relaties wordt bijna altijd zichtbaar in relaties.

Ons zenuwstelsel herkent patronen sneller dan ons bewustzijn. Een zachte stem kan gevaar betekenen. Een stilte kan agressie voorspellen. Een vraag kan voelen als controle. Een aanraking kan onveilig zijn.

Mensen met trauma zien geen personen. Ze zien geschiedenis.

Daarom zeggen cliënten vaak:

“Ik weet dat hij veilig is, maar mijn lichaam gelooft het niet.”

Dat lichaam heeft geen therapie gelezen, maar het heeft wel tientallen jaren geleefd.

Waar anderen relaties zien als samenleving, zien mensen met CPTSS relaties als balans:

- niet te dichtbij (gevaar)
- niet te ver weg (verlating)
- altijd in controle (veiligheid)
- altijd beschikbaar (toelating)

Dit is geen keuze. Het is het oude kompas dat opnieuw actief wordt.

Een vrouw met jeugdtrauma zei:

“Ik kan van iemand houden zolang hij mij niet echt ziet.”

Dat is geen paradox. Dat is bescherming.

Praktijkvoorbeeld: De partner die redt

Een man van begin veertig had een relatie waarin hij alles oploste. Hij verdiende, zorgde, regelde, beschermde. Iedereen zag hem als een uitzonderlijk loyale partner. Hij voelde iets anders:

“Als ik stop met geven, blijft er niets over.”

In zijn jeugd moest hij opa en oma verzorgen, terwijl zijn moeder kampte met depressie. Liefde werd zorg. Dus zorg werd liefde.

De ladder tegen de verkeerde muur

Dat werkte in zijn relatie, tot hij zelf begon te helen.

Toen hij minder gaf, ontstond paniek: wie ben ik zonder mijn rol?

Zijn partner begreep hem niet meer. Niet omdat ze onveilig was, maar omdat hij veranderde op een plek die altijd onzichtbaar was: zijn identiteit.

Herstel in één persoon vraagt groei in twee.

Wanneer iemand begint te helen, veranderen zijn spelregels:

- van pleasen naar grenzen
- van geven naar ontvangen
- van aanpassen naar eerlijkheid
- van verdwijnen naar zichtbaar zijn

Voor de omgeving voelt dat soms als verlies.

Alsof iemand “anders is geworden”.

En dat klopt. Want iemand die zichzelf terugvindt, verandert vanzelf de relatie met de ander. Dat vraagt moed van twee kanten. In veel relaties met trauma is er een impliciet contract:

- de één klimt voor waardering
- de ander klampt voor zekerheid

Wanneer de ladder verdwijnt, valt het contract uit elkaar.

Dan moet er iets nieuws ontstaan: gelijkwaardigheid. Voor iemand die nooit gelijkwaardig was, voelt dat onnatuurlijk.

Gelijkwaardigheid is geen concept. Het is een zenuwstelsel dat ontspant.

In therapie zien we dat relaties bestaan uit patronen tussen delen:

- het kind-deel dat bang is om verlaten te worden
- het volwassen deel dat grenzen wil
- het overlevende deel dat controle zoekt

Een partner krijgt soms drie mensen te zien in één.

Dat is verwarrend, maar ook eerlijk.

Trauma is niet één verhaal, maar meerdere stemmen in één lichaam.

Een cliënt zei:

“Als ik van mijn partner houd, ben ik volwassen. Als ik bang ben, ben ik zes. En daartussen moet zij wonen.”

Dat vraagt zachtheid, maar ook bewustzijn.

De ladder tegen de verkeerde muur

Herstellen in relaties heeft geen grote stappen.
Het heeft kleine gebaren:

- iemand zegt “ik ben bang” zonder schaamte
- iemand vraagt om steun zonder zich zwak te voelen
- iemand weigert controle zonder paniek
- iemand deelt zijn verleden zonder excuses

Dit zijn momenten die geen applaus krijgen.
Maar ze zijn revolutionair.

Praktijkvoorbeeld: De relatie die bleef

Een stel in therapie zat op het punt van breken. De vrouw met CPTSS voelde zich verstikt door elke vraag, omdat vragen vroeger straf betekenden. De man begreep het niet:

“Hoe kan interesse gevaar zijn?”

In sessies werd langzaam duidelijk: ze reageerde niet op hem, maar op vroeger. Wanneer hij vroeg “Hoe voel je je?”, hoorde haar lichaam: “*Wees perfect.*”

De oplossing was geen uitleg, maar aanwezigheid.

Niet vragen, maar kijken. Niet analyseren, maar blijven. Hij leerde om te luisteren naar spanning in haar schouders, niet naar woorden.

Zij leerde dat hij bleef, ook als ze brak. Dat is hechting na trauma: leren dat iemand standhoudt als jij valt.

Voor veel mensen met trauma is “nee zeggen” een daad van oorlog.

In hun geschiedenis had nee consequenties.

Daarom duurt het zo lang voordat grenzen ontspannen worden.

Grenzen zijn eerst hard.

Dan vaag.

Dan pijnlijk.

En daarna pas zacht.

Partners schrikken van de harde fase. Maar die fase is geen aanval.

Het is iemand die voor het eerst iets eist wat vroeger verboden was: ruimte.

Wanneer de ladder uit relaties verdwijnt, ontstaat een ander soort nabijheid:

- niet gebaseerd op rol
- niet gebaseerd op redder-dynamiek
- niet gebaseerd op afhankelijkheid

Maar op zichtbaarheid.

De ladder tegen de verkeerde muur

Dat betekent dat intimiteit niet begint met aanraking, maar met waarheid:

- “Ik ben bang dat je weggaat.”
- “Ik voel me klein als je boos bent.”
- “Ik weet niet hoe liefde voelt als het niet pijn doet.”

Dit zijn zinnen die in veel relaties nooit uitgesproken worden.

Toch zijn ze het fundament van veiligheid.

Herstel in relaties vraagt rouw:

- rouw om het oude patroon
- rouw om gemiste jaren
- rouw om alles wat liefde ooit gebroken heeft
- rouw om delen van jezelf die te lang in stilte leefden

Rouw is geen terugkijken. Rouw is plaats maken.

Voor liefde die niet gebouwd is op angst. Voor mensen zonder trauma is liefde vaak evident. Voor mensen met diepe littekens is liefde een keuze, geen vanzelfsprekendheid. De echte overwinning is niet “in een relatie blijven”, maar in een relatie blijven zonder jezelf te verliezen. Dat is de nieuwe top. Een top zonder ladder.

Als de eerste hoofdstukken vroegen:

“Is deze muur van mij?”

“Ben ik van mij?”

Dan vraagt dit hoofdstuk:

“Kunnen wij bestaan zonder ladders tussen ons?”

Dat is de essentie van echte verbinding:

dat niemand hoeft te klimmen om waarde te voelen.



De ladder tegen de verkeerde muur

Werk zonder ladder: opnieuw beginnen, van leidinggeven tot leven

Dit hoofdstuk is bedoeld als een diepe, praktische gids voor mensen die stoppen met klimmen omdat ze ontdekten dat hun ladder tegen de verkeerde muur stond. Het richt zich op werk, leiderschap, identiteit en concrete stappen om professioneel én persoonlijk opnieuw te beginnen, zonder jezelf te verliezen. De toon is warm en direct, met veel praktijkvoorbeelden, reflectieoefeningen en heldere handvatten voor cliënten, therapeuten en teams.

1 — Een nieuw kompas voor werk en betekenis

Veel mensen met trauma hebben hun professionele keuzes gemaakt vanuit noodzaak, overleven of compensatie. Werk werd niet gekozen omdat het betekenis gaf, maar omdat het bescherming bood, een rol creëerde of waardering leverde. Herstellen op werkelijke zin vraagt een ander kompas:

1. Waarbij voel ik energie zonder angst?
2. Wat maakt me wakker van binnen, zelfs als het zwaar is?
3. Waarin voel ik verantwoordelijkheid zonder dat het mijn hele identiteit wordt?

Dit kompas is niet logisch, het is relationeel en lichamelijk. Het antwoord vind je in je lichaam, in kleine signalen zoals zin, rust of innerlijke tegenstand.

2 — Praktijkvoorbeeld: van directeur naar begeleider

Marinus, 52, had altijd 'de veilige steunpilaar' gespeeld. Hij klom in de organisatie en verloor stukje bij beetje contact met zichzelf. Na een burn-out en therapie besloot hij zijn leidinggevende rol te verruilen voor een rol als mentor binnen dezelfde organisatie. Zijn salaris daalde, zijn werkweek werd kleiner, maar zijn nachtrust verbeterde, en hij vond voldoening in contact en zingeving. Voor velen is dit geen neerwaartse stap, maar een hervonden schaalverdeling tussen leven en werk.

Belangrijk in dit voorbeeld is dat de verandering niet alleen praktisch werd geregeld. Er was ruimte om te rouwen om het oude, om klein te beginnen en om nieuwe identiteit langzaam te integreren.

De ladder tegen de verkeerde muur

3 — Leiderschap vanuit littekens, niet vanuit wapens

Leiderschap dat voortkomt uit trauma kent twee gezichten:

- het eerste gezicht is controlerend, hard en gericht op prestaties, het beschermt tegen onzekerheid
- het tweede gezicht is empathisch, verbindend en kwetsbaar, het leert van fouten en bouwt veiligheid

Herstel gestuurd leiderschap vraagt concreet om:

1. Zelfherkenning, inzicht in welke innerlijke stemmen leiding geven
2. Transparantie over grenzen, vermogens en fouten
3. Structuren die veiligheid bieden voor medewerkers, zonder dat die veiligheid micromanagement wordt
4. Ruimte voor reflectie, supervisie en intervisie, gekoppeld aan persoonlijke begeleiding

Een leidinggevende die durft te zeggen “ik weet het niet” nodigt anderen uit hetzelfde te doen, en dat verandert cultuur.

4 — Praktische stappen naar een werk zonder ladder

Hier volgen concrete stappen, toepasbaar voor iemand die wil omschakelen, én voor begeleiders en teams die dit proces willen faciliteren.

Stap 1 — Inventarisatie van motivaties

Schrijf de reden onder elke carrièrekeuze, wees brutaal eerlijk.

Voorbeeldvragen:

- Waarom heb ik voor deze functie gekozen?
- Welke emotie dreef die keuze?
- Voor wie wilde ik dat dit waar zou zijn?

Stap 2 — Maak een waardekaart

Teken drie kolommen:

1. waarden die energie geven,
 2. waarden die verplichten maar leeg maken,
 3. waarden die je wilt verkennen.
- Gebruik dit als filter bij toekomstige keuzes.

De ladder tegen de verkeerde muur

Stap 3 — Veilig experimenteren

Start met kleine experimenten, bijvoorbeeld:

- een proefperiode van een halve dag minder werken
- het aannemen van een project met minder status maar meer zingeving
- een coachingslijn of supervisiegroep voor emotionele bijsturing

Stap 4 — Integratie en rouw

Herken rouw als onderdeel van verandering. Organiseer rituelen, kleine afscheidsmomenten, of een begeleid reflectiegesprek met collega's. Rouw is geen teken van falen, het is een noodzakelijke overgang.

Stap 5 — Terugvalstrategie

Stel een concreet plan op met signalen, hulplijnen en herstelacties voor wanneer oude patronen terugkomen. Zie hoofdstuk onder "Relapse prevention".

5 — Oefeningen en interventies voor cliënten en teams

Oefening A — De ladderkaart

Teken jouw levensladder en noteer naast elke trede de motivatie en de leeftijd waarop je die trede beklom. Bespreek met een therapeut of coach welke rungen je wilt behouden, welke je wilt loslaten, en welke je wilt transformeren.

Oefening B — Het 90-seconden check-in

Een eenvoudige lichaamsmindfulness oefening voor stressreductie op het werk: adem 90 seconden langzaam in en uit, merk drie lichamelijke sensaties op, noem ze hardop of in je hoofd. Deze micro-pauze neutraliseert automatische verdedigingen.

Oefening C — Grenzen schrijven en testen

Schrijf een echte nee van 50 woorden, oefen die in rollenspel met een collega of therapeut, noteer de lichamelijke reacties en pas hem aan tot hij zacht maar stellig klinkt.

Oefening D — De waardetaal in meetings

Maak in teammeetings ruimte voor één vraag: "Welke waarde helpt ons nu?" Gebruik de waardekaart als leidraad, oefen dit keer op keer.

De ladder tegen de verkeerde muur

6 — Relapse prevention: voorkomen dat je terugklimt

Terugval komt meestal wanneer stress of onveiligheid toeneemt. Hier een plan in vijf concrete onderdelen:

1. Signaalherkenning
 - merk drie fysiologische signalen (bijv. spanning in nek, snellere ademhaling, koude handen)
2. Hulplijn en supportkaart
 - één therapeut, één collega, één vriend die je direct belt bij signalen
3. Kort termijn acties
 - een 20 minuten wandeling, 90 seconden adem, 24 uur pauze van beslissingen
4. Middellange termijn acties
 - supervisie, extra therapie, tijdelijk minder uren
5. Evaluatie en bijstelling
 - plan elke drie maanden een check-in met jezelf en je begeleider

Maak dit plan concreet, hang het op, en deel het waar nodig met betrokkenen.

7 — Praktijkvoorbeeld: reorganisatie en trauma-sensitieve besluitvorming

In een zorginstelling stond een reorganisatie gepland. Het management koos voor trauma-sensitieve besluitvorming:

- besluitvormingsmomenten werden transparant, met ruimte voor vragen
- medewerkers konden anoniem zorgen delen, die werden serieus genomen
- een budget werd vrijgemaakt voor hersteltrajecten en supervisionele ondersteuning

Resultaat: minder verzuim, meer behoud van personeel, en een cultuur die ruimte gaf voor menselijkheid. Trauma-sensitief beleid is geen luxe, het is efficiënt en duurzaam.

De ladder tegen de verkeerde muur

8 — Hoe begeleiders en organisaties kunnen ondersteunen

1. Creëer psychologische veiligheid, door structureel feedback en fouten te normaliseren
2. Bied toegankelijke begeleidingsmogelijkheden, zoals coaching en supervisie, zonder drempels en zonder stigma
3. Train leidinggevenden in trauma-informatie, niet om te diagnosticeren, maar om signalen te herkennen en passende stappen te nemen
4. Faciliteer kleine rituelen van afsluiting en overgang bij rolwisselingen, dit voorkomt onbewuste compensatie
5. Evalueer werkdruk en complexiteit, werk niet alleen aan output maar ook aan herstelmogelijkheden

Deze stappen vragen investering, maar ze verminderen verloop, verzuim en moreel leed.

9 — Identiteitswerk: wie word je als je niet meer klimt?

Herstel is niet leegte, het is ruimte voor hernieuwde identiteit. Praktische oefeningen:

1. Dagboekvraag: “Wat heb ik vandaag gedaan omdat het mij voldoening gaf, en waarom?”
2. Micro-identiteiten: kies drie kleine rollen die niets met prestatie te maken hebben, en exploreer ze gedurende een maand, bijvoorbeeld tuinier, luisteraar, wandelaar
3. Kunst of creatie: maak iets zonder doel, geen prestatie, alleen ervaring
4. Ervaringsbank: houd een lijst van drie momenten per week waarop je je gezien voelde zonder te presteren

Langzaam ontstaat een identiteit die niet afhankelijk is van ladderwerk, maar van aanwezigheid.

De ladder tegen de verkeerde muur

10 — Voor therapeuten: interventies en vragen

- werk met genogram en levensladder om functionele patronen zichtbaar te maken
- integreer lichaamsgerichte technieken voor signalen van automatische overleving
- help cliënten experimenteel te vertragen, met kleine sociale proeven in veilige contexten
- faciliteer rouwwerk expliciet, maak ruimte voor afscheid en rituelen
- ondersteun bij het opstellen van een concrete terugvalstrategie

Stel in sessie vragen als:

- “Welke rol had je als kind, en welke rol zie je nu terug op je werk?”
- “Wat zou er gebeuren als je een keer bewust níet zou presteren?”
- “Wat wil je rouwen als je stopt met deze ladder?”

11 — Concrete scripts voor lastige gesprekken

Script A — Grenzen stellen tegen een collega

“Dank je dat je dit vraagt, ik waardeer samenwerking, maar ik kan dit nu niet overnemen. Ik moet tijd bewaren voor mijn prioriteiten. Ik kan helpen met een planning voor volgende week.”

Script B — Een leidinggevende die halftijds wil werken

“Na veel reflectie kom ik tot de conclusie dat ik mijn taken wil herverdelen en mijn uren wil verminderen. Dit is een ingreep in mijn inzet, maar ik geloof dat het mijn inzet op langere termijn verbetert. Ik stel voor om een proefperiode van drie maanden te starten, en daarna samen te evalueren.”

Script C — Aan cliënt die bang is voor verlies van status

“Het is begrijpelijk dat je bang bent om iets kwijt te raken. Kunnen we onderzoeken welke elementen van jouw werk je echt energie geven, en welke je vooral behoudt uit verantwoordelijkheid of angst?”

Zorg dat scripts kort, concreet en herhaalbaar zijn, oefen ze hardop in een veilige ruimte.

De ladder tegen de verkeerde muur

12 — Ethiek en verantwoordelijkheid

Wanneer iemand stopt met ladderwerk of zich anders gaat gedragen na herstel, kunnen organisaties reageren met onbegrip. Professionals hebben een verantwoordelijkheid:

- respecteer rouw en transitieprocessen
- voorkom onterecht stigmatiseren of labelen als 'onbetrouwbaar'
- faciliteer herplaatsing of herontwerp van taken waar mogelijk

Dit vraagt beleid, opleiding en leiderschap dat ruimte durft maken voor menselijkheid.

13 — Slot: de klim die niet omhoog gaat

Het duurzaamste succes is niet de hoogste positie, maar het leven dat past. Werk zonder ladder is geen stilstand. Het is horizontale groei, verdieping, en verbondenheid. Het vraagt moed, soms verlies, en veel kleine handelingen die samen een nieuw leven bouwen.

Een laatste uitnodiging, drie reflecties om mee te nemen:

1. Welke drie waarden wil ik dat mijn werk reflecteert over drie jaar?
2. Welke kleine proef kan ik deze week doen om mijn nieuwe kompas te testen?
3. Wie is mijn getuige in dit proces, die blijft als ik breek en die viert als ik stilgroei?



De ladder tegen de verkeerde muur

Werkboek: Werk zonder Ladder

Heroriëntatie op werk, identiteit en richting

Doel:

Dit werkboek helpt je onderzoeken wat je echte drijfveren zijn, welke 'ladder' je hebt beklommen, en hoe je opnieuw kunt beginnen op manieren die passen bij wie je nu bent, niet wie je moest zijn.

INHOUD

1. De ladderkaart
2. Inventarisatie van motivaties
3. De waardekaart
4. Veilig experimenteren
5. Grenzen en scripts
6. Terugvalplan
7. Identiteitswerk
8. Reflecties per week



De ladder tegen de verkeerde muur

1 — De Ladderkaart

Een overzicht van je carrière als klimroute, niet als cv.

Opdracht 1.1 – De ladder tekenen

Teken een ladder met 6 tot 12 treden.

Onder elke trede schrijf je:

- Leeftijd
- Rol/functie
- Belangrijkste gebeurtenis(sen)
- Waarvoor deed ik dit?
- Welke emotie zat er onder?

Voorbeeld:

Trede 4: 30 jaar – Teamleider

Gebeurtenissen: promotie, eerste leidinggevende rol

Waarom: erkenning, gezien worden

Emotie: angst om tekort te schieten

Opdracht 1.2 – De muur bepalen

Beantwoord:

- Tegen welke ‘muur’ stond mijn ladder? (status, veiligheid, verantwoordelijkheid, erkenning, zorg voor anderen)
- Wie keek er mee? Van wie hoopte ik waardering?
- Welke waarden liet ik liggen door deze muur te kiezen?

Opdracht 1.3 – Terugblik

Schrijf 1 pagina over wat je voelt als je naar deze ladder kijkt.

Niet de feiten, de onderlaag:

- Verdriet?
- Trots?
- Boosheid?
- Schaamte?
- Opluchting?

De ladder tegen de verkeerde muur

2 — Inventarisatie van Motivaties

Te vaak rationaliseren we onze keuzes. Deze oefening vraagt radicaal eerlijk zijn.

Opdracht 2.1 – 10 keuzes

Noteer 10 belangrijke werkkeuzes in je leven.

Per keuze:

- Wat was het officiële verhaal?
- Wat was het echte verhaal?

Voorbeeld:

Officieel: “Ik wilde mensen helpen.”

Echt: “Ik wilde iets betekenen zodat ik niet onzichtbaar was.”

Opdracht 2.2 – De ondertoon

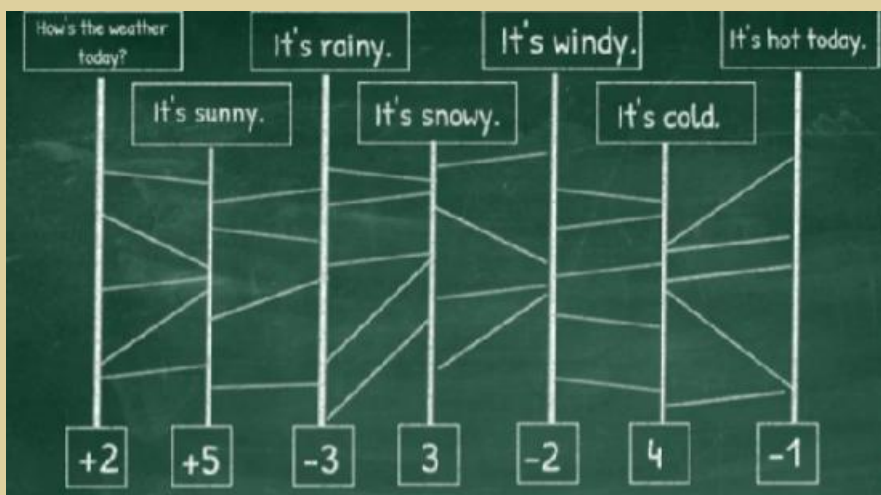
Bij elke keuze, schrijf de emotie onder de emotie:

- De behoefte onder de behoefte
- Bijvoorbeeld: erkenning → liefde → bestaansrecht.

Opdracht 2.3 – De spiegel

Schrijf een brief aan jezelf van toen. Kort. Zacht.

Wat zou je die persoon gunnen?



De ladder tegen de verkeerde muur

3 — De Waardekaart

Dit is je kompas.

Maak 3 kolommen op 1 pagina.

Kolom 1 – Waarden die energie geven

Dingen waar je hart sneller van gaat, waar je graag vroeg voor opstaat.

Voorbeelden:

- verdieping
- creatie
- vrijheid
- eerlijk contact
- zacht leiderschap

Kolom 2 – Waarden die leeg maken

Waarden waarmee je altijd hebt overleefd, maar die je nu uitputten.

Bijv.:

- verantwoordelijkheid dragen voor iedereen
- controle
- altijd de sterkste moeten zijn
- status

Kolom 3 – Waarden voor toekomst

Waarden die je wil verkennen, of terugwinnen.

Bijv.:

- authenticiteit
- spel
- rust
- verbondenheid
- ruimte voor falen

De ladder tegen de verkeerde muur

Oefening 3.1 – Weekfilter

Plan deze week 3 beslissingen.

Check bij elke beslissing:

Voedt dit een waarde uit kolom 1 of 3? Of voed ik nog steeds kolom 2?

Schrijf het op.

Niet om te oordelen, maar om te zien.



De ladder tegen de verkeerde muur

4 — Veilig Experimenteren

Niet alles in één keer.

Eerst klein, veilig, zacht.

Opdracht 4.1 – Micro-experimenten

Kies 3 experimenten die binnen 7 dagen uitvoerbaar zijn.

Voorbeelden:

- 2 uur per week iets doen puur voor jezelf
- Nee zeggen op 1 verzoek
- Een taak met minder status kiezen
- Een gesprek voeren over je waarden met een collega
- Een halve dag zonder prestatie-doelen

Verwacht ongemak. Dat is goed.

Opdracht 4.2 – Resultaat

Na ieder experiment:

- Wat voelde ik fysiek?
- Welke overtuigingen kwamen op?
- Wat verraste me?
- Wat gaf rust?



De ladder tegen de verkeerde muur

5 — Grenzen en Scripts

Grenzen zijn geen poorten, ze zijn bakens.

Oefening 5.1 – Je eerste nee

Schrijf een 'nee' van 40–60 woorden:

- duidelijk
- zonder verontschuldiging
- met respect
- zonder uitleg die gaat pleasen

Structuur:

1. Waardering
2. Nee
3. Alternatief (optioneel)
4. Slot

Oefening 5.2 – Rollenspel

Oefen je nee met iemand die je vertrouwt.

Let op:

- hartslag
- adem
- spierspanning
- neiging tot verdedigen

Noteer na afloop:

Hoe voelde dit?

Scripts

Gebruik waar nodig:

Script: nee tegen overbelasting

“Dank je dat je het vraagt, ik begrijp de urgentie, maar ik kan dit nu niet op mij nemen. Ik kies voor mijn prioriteiten. Ik denk graag mee over planning voor volgende week.”

Script: halftijds voorstel

“Ik heb nagedacht over mijn werktempo en ik wil mijn taken herverdelen. Ik stel voor om een proefperiode van 3 maanden halftijds te werken, daarna evalueren we samen de impact.”

De ladder tegen de verkeerde muur

6 — Terugvalplan

Voorkomen dat je terugklimt tegen dezelfde muur.

Oefening 6.1 – Mijn signalen

Noteer 5 lichamelijke signalen van terugval:

- nekspanning
- snelle adem
- overfocus
- overwerken zonder pauze
- irritatie om niets

Oefening 6.2 – Hulplijnen

Noteer:

- 1 professional
- 1 collega
- 1 vriend(in)

Deze drie mensen bel je onmiddellijk bij signalen.

Oefening 6.3 – Kortetermijnacties

Kies 3 acties:

- 90-seconden adem
- wandeling van 20 min
- 24 uur geen beslissingen
- pauze nemen voor overleg

Oefening 6.4 – Evaluatie

Plan nu al een moment in de agenda 3 maanden verder:

Check-in. Tubing. Bijstellen.

De ladder tegen de verkeerde muur

7 — Identiteitswerk

Als je niet klimt, wie ben je dan?

Dit is belangrijker dan werk.

Oefening 7.1 – Micro-identiteiten

Kies 3 nieuwe identiteiten die niets met prestatie te maken hebben.

Bijv.:

- leerling
- maker
- luisteraar
- wandelaar
- muzikant
- tuinier

Leef ze 1 maand.

Niet excelleren.

Ervaren.

Oefening 7.2 – Ervaringsbank

Elke week noteer je 3 momenten waarop je je gezien voelde, zonder te presteren.

Oefening 7.3 – Brief uit de toekomst

Schrijf een brief van jezelf over 2 jaar.

Waar leef je?

Wat is rust?

Waar ben je trots op dat niemand ziet?

De ladder tegen de verkeerde muur

8 — Reflecties per week
Een cyclus van 8 weken.

Week 1

Welke waarden geven mij energie?

Week 2

Waar pleeg ik verraad aan mezelf?

Week 3

Welke kleine nee gaf vrijheid?

Week 4

Waar voelde ik rouw en wat zegt dat?

Week 5

Welke rol speel ik niet langer?

Week 6

Wat was mijn grootste verrassing?

Week 7

Wat voelt nu echt van mij?

Week 8

Wat is mijn nieuwe muur – bewust gekozen?



De ladder tegen de verkeerde muur

Casussen

Casus 1 — De Directeur met de Onzichtbare Last

“Hoe hoger hij kwam, hoe zwaarder hij werd.”

Achtergrond

Tom (49) is directeur van een middelgrote zorginstelling. Hij groeide op in een gezin waar emoties zwijgplicht hadden. Zijn vader was militair, zijn moeder afwezig. Tom werd vroeg ‘degene die het wel redt’, die alles oploste en nooit faalde.

De ladder

- 28 jaar — teamleider: erkenning door prestaties
- 32 jaar — manager: verantwoordelijkheid werd identiteit
- 38 jaar — regiomanager: status als schild
- 42–49 jaar — directeur: totale zelfopoffering

Keuzes waren rationeel verklaard (“ik kan meer impact maken”), maar het echte motief was: “Als ik belangrijk ben, kan niemand me verlaten.”

Trauma-dynamiek

Tom leidde vanuit controle, perfectie, en repressie van conflict.

Feedback voelde als dreiging.

Kwetsbaarheid zag hij als zwakte.

Zijn volledig functioneren was gebouwd op vermijding van innerlijke leegte.

Kantelpunt

Een medewerker pleegt zelfmoord na langdurig ziekteverzuim.

Tom ervaart intense schuld en tegelijk totale gevoelloosheid. Hij functioneert, maar verdwijnt intern. Een collega durft de vraag te stellen: “Wie zorgt er voor jou?” Dat breekt iets open.

Proces

In therapie ontdekt hij dat zijn leiderschap gebouwd is op loyaliteit aan een oud systeem:

- “Ik moet sterk zijn”
- “Mijn pijn doet er niet toe”
- “Het gaat nooit over mij”

De ladder tegen de verkeerde muur

De ladder staat tegen de muur van onzichtbaar trauma.

Tom neemt een sabbatical van 3 maanden.

Daarna keert hij terug zonder titel, als strategisch adviseur, 28 uur per week.

Hij start een interne leiderschapsopleiding “Leiden vanuit menselijkheid”, waarin hij vertelt over falen en verlies.

Voor het eerst wordt hij gezien in zijn kwetsbaarheid — en wordt het niet gebruikt tegen hem.

Reflectievragen

- Waar beschermt status tegen?
- Wat voelt als verlies als je verantwoordelijkheid loslaat?
- Hoe kan kwetsbaarheid veiligheid creëren?

Leerpunten

- Leiderschap vanuit trauma maakt organisaties koud en mensen moe
- Teruggaan in schaal is soms vooruitgang in menselijkheid
- Rouw is noodzakelijk wanneer rol = identiteit was

Casus 2 — De Ambulanceverpleegkundige die Niet Meer Kwam Thuis

“Ze klom om te redden, maar verloor zichzelf.”

Achtergrond

Laura (35) is ambulanceverpleegkundige. Ze koos dit vak vanuit een intense drang om levens te redden. Als kind zorgde ze voor haar moeder met depressie en voelde zich verantwoordelijk voor ieders pijn.

De ladder

- 20 — opleiding: adrenaline = bestaan
- 25 — spoedeisende hulp
- 29 — ambulance: crisis = thuis
- 32 — opleiding instructeur
- 34 — crisiscoördinatie

Haar identiteit wordt: “Ik ben de redder.”

Trauma-dynamiek

Het lichaam functioneert alleen in hyperfocus.

Rust voelt onveilig. Grenzen stellen voelt schuldig.

Falen is rampzalig.

De ladder tegen de verkeerde muur

Kantelpunt

Een ernstige casus met een jong kind. Laura redt het leven, maar thuis stort ze in. Ze huilt niets, voelt niets, slaapt niet. In therapie krijgt ze PTSS (C-PTSS kenmerken) te horen.

Zij zegt: “Maar ik heb alles gered.”

De therapeut zegt: “Behalve jezelf.”

Die zin wordt een turning point.

Proces

Laura stopt tijdelijk met haar werk. In haar herstel ontdekt ze dat ze niet kan verwerken als ze vanuit overleving blijft werken.

Ze kiest voor een nieuwe muur: intern opleider en trauma-coach voor hulpverleners. 28 uur per week.

Niet om minder te zijn, maar om anders te zijn.

Ze ontwikkelt en geeft trainingen over lichaamsbewustzijn, micro-pauzes, en het verwerken van incidenten zonder heroïek.

Reflectievragen

- Wat betekent “redden” als niemand mij redt?
- Hoe voelt stilte zonder schrik?
- Wat blijft er over als ik niet de held ben?

Leerpunten

- Overlevingsmechanismen kunnen hele carrières sturen
- De stap omlaag kan een stap naar binnen zijn
- Trauma-sensitief werken begint bij de medewerker zelf

Casus 3 — De IT-Manager die Altijd Ja Zei

“Lojaal tot zelfverraad.”

Achtergrond

Said (41), IT-manager, werkt sinds zijn 22e bij hetzelfde bedrijf. Op zijn 6e vluchtte hij met zijn ouders uit een oorlogsgebied. Loyaliteit aan systemen is voor hem gelijk aan veiligheid.

De ladder tegen de verkeerde muur

De ladder

- 22–28 — programmeur → “ik wil blijven”
- 28–34 — teamlead → “ik wil niet lastig zijn”
- 34–41 — manager → “ik wil waardering”

Werk werd een overlevingsstrategie:

“Als ik waarde toevoeg, mag ik blijven.”

Trauma-dynamiek

Angst om grenzen te stellen.

Altijd beschikbaar.

Geen confrontatie.

“Ja” op alles om onrust te voorkomen.

Kantelpunt

Zijn dochter vraagt tijdens het avondeten:

“Papa waarom ben je altijd boos op ons, maar nooit op je werk?”

Dat raakt zijn diepe ongemak: hij bewaakt geen enkele grens bij zijn werk, dus komen alle emoties thuis terecht.

Proces

Said zoekt begeleiding. Hij ontdekt dat hij nooit geleerd heeft dat “nee” zeggen veilig kan zijn.

Hij maakt een waardekaart. Hij merkt dat zijn waarde “verbinding” altijd overschreeuwd wordt door “loyaliteit”.

Hij kiest een nieuwe muur:

Scrum-coach en begeleider van teams, in plaats van management.

Geen autoriteit, maar authenticiteit.

Geen controle, maar samenwerking.

28 uur, vaste vrije vrijdag, coaching op het werk.

Reflectievragen

- Wat is het verschil tussen loyaliteit en zelfverraad?
- Voor wie zeg ik ja?
- Wat betekent veilige verbinding?

De ladder tegen de verkeerde muur

Leerpunten

- Grenzen ontbreken vaak uit oude dreiging, niet uit karakter
- Loyaliteit kan een oude vorm van overleven zijn
- “Nee” zeggen is identiteit beschermen

Casus 4 — De Leraar voor Wie Zorg Rol was

“Zorgen als identiteit.”

Achtergrond

Anja (56), docent Nederlands. Opgegroeid met een alcoholische vader en zorgde voor jongere broertjes. Haar rol: de regelaar.

De ladder

- 25–45 — docent die alles oplost
- 45–52 — mentor: moeder van het team
- 52–55 — vertrouwenspersoon

Elke stap was een rolversterking van oud gedrag.

Trauma-dynamiek

Mensen helpen = gezien worden.

Altijd beschikbaar.

Geen grenzen.

Burn-out dreiging.

Geen ruimte voor eigen emotie.

Kantelpunt

Een leerling vertelt over misbruik. Anja neemt alles persoonlijk mee naar huis. Ze stort in. In therapie leert ze: “Andermans pijn dragen is geen liefde, het is herhaling.”

Proces

Anja neemt 1 jaar verlof.

Ze ontdekt dat haar echte verlangen schrijven is, lesgeven zonder mantel van redder.

Ze keert terug 8 uur per week, geeft literatuurlessen, en schrijft een boek over kinderen met trauma en taal.

Voor het eerst is ze niet moeder van iedereen. Ze is docent.

De ladder tegen de verkeerde muur

Reflectievragen

- Waar stop ik met redden?
- Wat is mijn rol als ik niet zorg?
- Wat wil ik eigenlijk?

Leerpunten

- Redden is vaak een oude familiemissie
- Kleine re-integratie maakt nieuwe identiteit mogelijk
- Rollen moeten worden afgebouwd met rouw

Casus 5 — De Militair die Altijd Paraat Was

“Hij stond altijd boven iedereen, maar niemand stond naast hem.”

Achtergrond

Joris (38) diende 16 jaar in het leger. Hij groeide op in een gezin met emotionele afwezigheid. Zijn discipline en prestaties werden altijd beloond met aandacht, liefde en erkenning. Joris internaliseerde: “Als ik perfect functioneer, ben ik veilig en gezien.”

De ladder

- 18–22 jaar — soldaat, gehoorzaam, strak discipline
- 23–28 jaar — sergeant, verantwoordelijk voor team
- 29–34 jaar — officier, zware missiegebieden
- 35–38 jaar — mentor voor jonge soldaten

Zijn ladder stond tegen de muur van veiligheid en erkenning, niet van zingeving.

Trauma-dynamiek

- Hyperalert, geen emoties toestaan
- Altijd controle nodig, angst voor falen
- Vermijden van intimiteit
- Schuldgevoel bij rust of ontspanning

De ladder tegen de verkeerde muur

Kantelpunt

Tijdens een uitzending ziet hij een vriend sterven. Hij functioneert nog, maar voelt niets. Zijn lichaam reageert, maar zijn hoofd zegt “het is normaal”. Thuis wordt paniek en prikkelbaarheid zichtbaar.

Proces

Joris start traumatherapie. Hij ontdekt dat leiderschap en loyaliteit als overlevingsstrategie fungeerden. Hij kiest een nieuwe muur: vrijwilliger en mentor in veteranenopvang. Niet om status te winnen, maar om betekenis te ervaren. Hij werkt nu 24 uur per week, met supervisie en lichaamsgerichte oefeningen.

Leerpunten

- Trauma-loyaliteit kan prestaties maskeren
- Nieuwe betekenis vraagt horizontale groei
- Rust en verbinding zijn essentieel

Casus 6 — De GGZ-behandelaar die Alles Draagt

“Ze dacht dat ze zonder haar geen reden was om te bestaan.”

Achtergrond

Marieke (43) werkt 18 jaar in de GGZ. Ze groeide op met een moeder met PTSS en een vader die altijd afwezig was. Marieke nam emotionele zorg over en leerde dat haar waarde gelijkstond aan redden.

De ladder

- 25 jaar — basispsycholoog, ambitieus en empathisch
- 30 jaar — specialist, altijd beschikbaar
- 36 jaar — teamleider, altijd verantwoordelijk
- 40 jaar — projectcoördinator, continu oplossingen bieden

Trauma-dynamiek

- Niet kunnen ontvangen
- Overcompensatie via werk
- Schuldgevoel bij rust of persoonlijke tijd
- Overidentificatie met cliënten

De ladder tegen de verkeerde muur

Kantelpunt

Een cliënt pleegt suïcide ondanks alle voorzorgsmaatregelen. Marieke stort emotioneel in, voelt falen en intense schuld. Ze beseft: ze werkt vanuit angst en trauma, niet vanuit kracht en verbinding.

Proces

Marieke gaat parttime, volgt supervisie en lichaamsgerichte therapie. Ze ontwikkelt een programma voor collega's over trauma, stressherkenning en zelfzorg. Ze leert: helpen kan alleen als je jezelf niet verliest.

Leerpunten

- Oververantwoordelijkheid leidt tot burn-out
- Rouw en schuld moeten expliciet verwerkt worden
- Werk mag betekenis hebben zonder persoonlijke opoffering

Casus 7 — De Ambtenaar die Altijd Perfect Wou Zijn

“Zijn checklist was langer dan zijn dagen.”

Achtergrond

Sander (36) werkt op een ministerie. Zijn opvoeding kenmerkte zich door prestatiedruk en weinig emotionele steun. Falen was geen optie, erkenning moest verdiend worden.

De ladder

- 22 jaar — junior medewerker: altijd extra werk
- 26 jaar — projectleider: fouten vermijden, uren maken
- 30 jaar — senior adviseur: verantwoordelijkheid voor grote dossiers
- 34–36 jaar — afdelingshoofd: perfectionisme als identiteitsanker

Trauma-dynamiek

- Controlerend, perfectionistisch
- Slaapt slecht
- Moeilijk delegatie
- Angst voor feedback en kritiek

De ladder tegen de verkeerde muur

Kantelpunt

Bij een reorganisatie wordt hij teruggezet naar specialistische rol.

Aanvankelijk paniek, maar later rust. Hij ontdekt: zijn waarde ligt niet in rang of controle.

Proces

Sander kiest voor projectmatig werk, begeleidt nieuwe medewerkers, en volgt een training over leiderschap vanuit kwetsbaarheid. Hij leert nee zeggen, en ontspant fysiek en emotioneel.

Leerpunten

- Perfectionisme en angst voor falen zijn vaak overlevingsmechanismen
- Terugval of statusverlies kan een kans tot heroriëntatie zijn
- Grenzen stellen moet geoefend worden

Casus 8 — De IT-Consultant die Altijd Pleasde

“Hij was iedereen zijn vriend behalve zichzelf.”

Achtergrond

Kevin (29) werkt als consultant. Opgegroeid in een instabiel gezin waar conflict straf was. Voldoen aan anderen betekende veiligheid.

De ladder

- 22 jaar — junior consultant: altijd ja zeggen
- 25 jaar — projectleider: pleasen, overwerken
- 27 jaar — senior consultant: nooit nee, altijd bereikbaar

Trauma-dynamiek

- Overaanpassing
- Sociale angst bij confrontatie
- Schuldgevoel bij eigen belangen
- Overidentificatie met opdrachtgever

Kantelpunt

Een project faalt ondanks al zijn inspanningen. Hij voelt extreme schuld, paniek en uitgeputheid. Therapeut helpt hem te zien: pleasen beschermt, maar maakt leeg.

De ladder tegen de verkeerde muur

Proces

Kevin gaat terug naar 30 uur, stopt met overwerken, oefent grenzen en micro-nee's. Hij ontwikkelt coaching voor junior consultants over werk-privé-balans en emotieherkenning. Hij leert dat zijn waarde niet afhangt van goedkeuring van anderen.

Leerpunten

- Pleasen is een overlevingsstrategie
- Grenzen oefenen vraagt concreet plan
- Reflectie en coaching kunnen nieuwe betekenis geven

De ladder tegen de verkeerde muur

Zelfstandig werken met het materiaal

Stap 1 – Vertrouwd raken met het concept

- Lees Hoofdstukken 4 en 5 van de gids, inclusief de uitleg over de ladder, muren, trauma en identiteit.
- Markeer of onderstreep zinnen die persoonlijk resoneren.
- Noteer eerste gedachten in een notitieboek of document: wat voel je bij het idee dat je ladder misschien tegen de verkeerde muur stond?

Tip: Begin klein, 15–30 minuten lezen per dag, zodat het lichaam en hoofd niet overspoeld raken.

Stap 2 – Zelfreflectie met de Ladderkaart

- Gebruik Opdracht 1.1 en 1.2 uit het werkboek: teken je eigen ladder, beschrijf treden en muren.
- Schrijf bij elke trede waarom je klom en welke emoties erbij hoorden.
- Voeg eventueel een kleurcode toe: rood = stress/overleven, groen = energie/zinvol, oranje = twijfel.

Doel: zichtbaar maken welke keuzes op oude patronen gebaseerd waren, en waar je energie vandaan haalt.

Stap 3 – Inventarisatie van Motivaties

- Gebruik Opdracht 2.1 en 2.2 uit het werkboek: noteer 5–10 belangrijke werk- of levenskeuzes, en ontdek de onderliggende emoties en behoeften.
- Reflecteer: welke keuzes waren echt van jou, welke waren uit overlevingspatroon?

Tip: Stel jezelf open vragen, zoals: *“Wat wilde ik echt?”*, *“Wie probeerde ik te behagen?”*.

De ladder tegen de verkeerde muur

Stap 4 – Waardekaart maken

- Vul de drie kolommen in (energiegevend, leegmakend, te verkennen).
- Gebruik de waarden bij toekomstige beslissingen en micro-experimenten.
- Probeer elke week 1 handeling te doen die een waarde uit kolom 1 of 3 voedt.

Tip: Dit helpt om te leren kiezen op basis van eigen waarden, niet op basis van overleving.

Stap 5 – Casussen als spiegels

- Lees de 8 casussen langzaam door. Kies 1 casus per week die je het meest aanspreekt of die jouw situatie weerspiegelt.
- Maak aantekeningen:
 - Welke patronen herken je in jezelf?
 - Welke emoties roept dit op?
 - Welke ‘micro-experimenten’ zou je kunnen doen die lijken op wat de casus-personages doen?
- Gebruik de reflectievragen per casus om concreet te worden: bijvoorbeeld: “Welke rol speel ik die me uitput?”, “Wat kan ik klein loslaten?”, “Wat wil ik oefenen deze week?”

Stap 6 – Micro-experimenten

- Kies kleine experimenten uit het werkboek (bijvoorbeeld: 1 nee per dag, 1 taak met minder status, 20 minuten pauze).
- Observeer lichaam en emoties.
- Schrijf elke dag kort je ervaringen op.

Tip: Begin met kleine stapjes, zodat het veilig en haalbaar blijft.

Stap 7 – Grenzen oefenen

- Gebruik scripts en schrijf je eigen ‘nee’ of ‘nee + alternatief’ op.
- Oefen hardop, eventueel voor de spiegel of op opname.
- Noteer de lichamelijke reacties en emoties.

Doel: leren communiceren vanuit jezelf, niet vanuit overlevingspatronen.

De ladder tegen de verkeerde muur

Stap 8 – Terugvalplan

- Vul de oefeningen uit het werkboek in (signalen herkennen, hulplijnen, kortetermijnacties, evaluatiemomenten).
- Hang het plan ergens zichtbaar, zodat je het direct kunt raadplegen bij stress of terugval.

Tip: Het terugvalplan is preventief, geen teken van falen.

Stap 9 – Identiteitswerk

- Doe de micro-identiteitsoefening (3 nieuwe rollen), ervaar jezelf zonder prestatiedruk.
- Houd een ervaringsbank bij: 3 momenten per week waarin je je gezien of echt aanwezig voelde.
- Schrijf een brief van jezelf vanuit 2 jaar in de toekomst: wie ben je geworden als je niet langer klom maar leefde?

Stap 10 – Wekelijkse reflectie

- Reserveer 1–2 uur per week voor reflectie op je progressie.
- Kies 1 casus of ladderkaart om te herzien.
- Noteer successen, ongemak, nieuwe inzichten.

Tip: Schrijf zonder oordeel. Dit is voor jou, niet voor iemand anders.

Stap 11 – Integratie

- Combineer inzichten uit ladder, waarden, casussen, micro-experimenten en identiteitsoefeningen.
- Observeer langzaam patronen verdwijnen of veranderen.
- Vier kleine successen: een moment van rust, een nee dat standhield, een nieuwe keuze die goed voelde.

Stap 12 – Veiligheid en ondersteuning

- Ook als dit zelfstandig wordt gedaan: houd een vertrouwd persoon of hulplijn achter de hand.
- Bij sterke emotionele reacties of herbeleving: pauze, lichaamsgerichte oefening, of bel een therapeut.

Tip: Zelfstandig werken betekent niet alles alleen dragen. Het is leren eigen regie nemen met veiligheid.