

Papa heeft CPTSS en ik ben zijn kind
Voor 9-12 jaar



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Mijn papa is anders dan andere vaders.
Niet altijd.
Hij kan lachen, koken, flauwe grappen maken over mijn sokken.
Hij zegt dat ik de mooiste tekening ooit heb gemaakt,
zelfs als het gewoon een kat met zes poten is.
Maar er zijn ook momenten dat ik hem niet herken.
Dan wordt hij ineens stil.
Of heel gespannen. Of boos.
Zonder dat ik weet waarom.

Soms schrikt hij van geluiden. Soms sluit hij zich op in zijn kamer.

Soms zegt hij niks, dagenlang.



Ik vroeg me lang af:
Ligt dit aan mij?
Heb ik iets verkeerd gedaan?
Ben ik misschien te druk, te luid, te lastig?

Mama zei:
"Lieve schat, papa heeft CPTSS.
Dat is een wond in zijn hoofd. En het ligt niet aan jou."
CPTSS staat voor: Complex Post Traumatisch Stress Stoornis.
Dat is een moeilijk woord voor iets dat heel echt is.
Papa heeft nare dingen meegemaakt. Niet één keer, maar vaker.
En niet zomaar naar, echt pijnlijk, verwarrend, misschien zelfs gevaarlijk.
Dingen waardoor hij zich machteloos voelde. Bang. Alleen.
Die gebeurtenissen zijn voorbij.

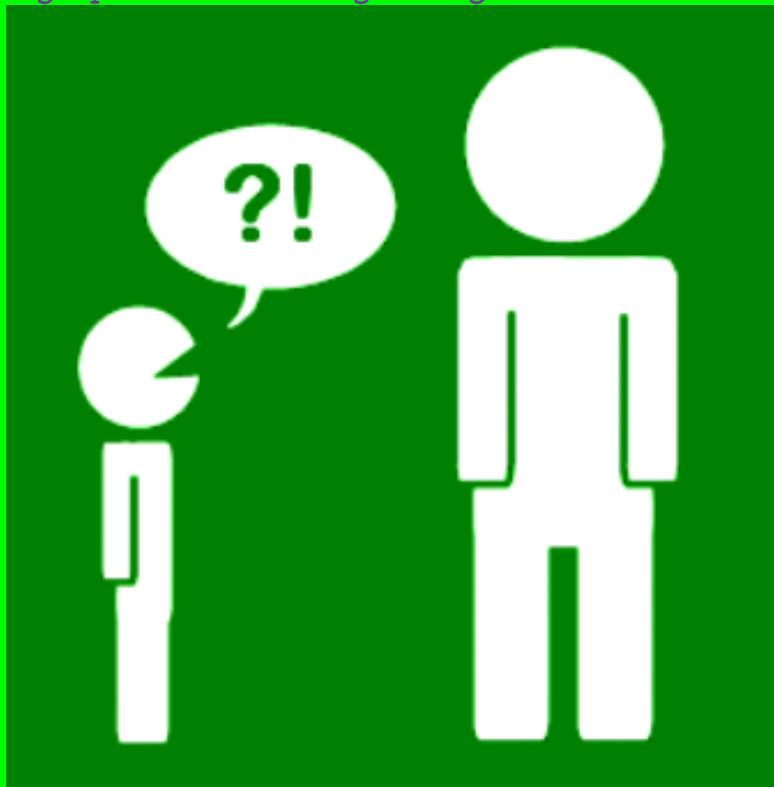
Maar zijn brein denkt soms dat het nog steeds gebeurt.
Zijn lichaam wil dan vechten, vluchten of verstijven.
Zonder dat hij dat wil.
Het is alsof er in zijn hoofd een alarm afgaat,
zelfs als er niks aan de hand is.
Dat is CPTSS.
En nee, dat zie je niet altijd aan de buitenkant.
Maar vanbinnen doet het veel.

Ik ben zijn kind.
En soms voel ik me boos. Of verdrietig. Of schuldig. Of... gewoon verward.
Soms wil ik roepen: "Waarom doe je zo?"
Soms wil ik hem knuffelen.
Soms wil ik gewoon dat hij normaal doet.
En weet je wat?
Dat mag.

Mijn gevoelens zijn óók belangrijk.



Ik ben niet de oorzaak van papa's pijn.
En ik ben ook niet de oplossing.
Ik mag zijn kind zijn —
Niet zijn therapeut.
Niet zijn reddingsboei.
Niet zijn geheim.
Papa krijgt hulp.
Hij praat met iemand.
Soms schrijft hij. Of hij loopt in het bos.
En soms helpt het om samen stil te zijn.
We hebben afgesproken dat ik vragen mag stellen.



En dat ik "nee" mag zeggen als ik iets te veel vind.
Ik schrijf soms in een dagboek.
Of ik teken hoe het voelt —
Alsof er een storm woedt in zijn hoofd, en ik sta op een rots met een paraplu.
Soms denk ik:
Het is oneerlijk dat ik hiermee moet leren omgaan.
En weet je? Dat is het ook.
Maar ik merk: ik ben sterker dan ik dacht.
Ik heb geleerd om te voelen.
Om te praten.
Om grenzen te herkennen.
Om mezelf niet kwijt te raken in het verhaal van een ander.
Dat maakt mij krachtig.

En echt.
Papa houdt van mij.
Niet altijd op een makkelijke manier.
Maar op een echte manier.
Hij zegt soms:
"Jij bent het licht dat ik nooit kwijt wilde raken."
En ik zeg dan niks. Ik leg gewoon mijn hoofd op zijn schouder.
Dat is genoeg.
Want ik hoef hem niet te redden.

Ik hoef alleen mezelf te blijven.

