De kleuren van trauma

Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

De kleuren van trauma

Over hoe trauma en de symptomen voelen, in kleur



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

De kleuren van trauma

Waarom kleur?

Trauma is moeilijk onder woorden te brengen. Mensen zoeken naar zinnen als "het voelt alsof ik achter glas zit" of "het is alsof er een alarm in mijn lijf staat dat nooit uitgaat". Dat zijn beelden, geen diagnoses. Ze laten zien dat gewone taal vaak tekortschiet.
Kleur kan helpen. Een kleur zegt in een tel wat een uitleg van vijf minuten niet lukt. Je hoeft niet te weten hoe je zenuwstelsel werkt om te weten dat grijs anders voelt dan rood.
Dit boekje is geen wetenschappelijk model. Er bestaat geen officiële kleur voor een flashback of voor schaamte. Wat je hier leest zijn metaforen die opvallend vaak terugkomen bij mensen die vertellen over hun ervaring. Misschien herken je ze. Misschien zijn jouw kleuren heel anders. Beide is goed. Het gaat er niet om dat je het "juiste" kleurtje vindt, maar dat je een taal krijgt voor wat je meemaakt.



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

De kleuren van trauma

Rood en fel oranje: het alarm

Rood is de kleur van overprikkeling, in vaktaal hyperarousal. Je hart bonst, je schrikt van een deur die dichtvalt, je lontje is kort, je spieren staan strak. Je lichaam staat in de startblokken, ook als er niets aan de hand is.
Wat hier gebeurt is geen zwakte en ook geen aanstellerij. Je zenuwstelsel heeft geleerd dat gevaar echt bestaat, en blijft daarom paraat. Het alarm werkt dus eigenlijk te goed. Het is bescherming die niet meer weet wanneer ze mag stoppen.
Woede hoort ook bij deze kleur. Veel mensen schamen zich voor hun uitbarstingen, maar achter de woede zit vaak angst. Rood is vuur, en vuur heeft ooit iets beschermd.



De kleuren van trauma

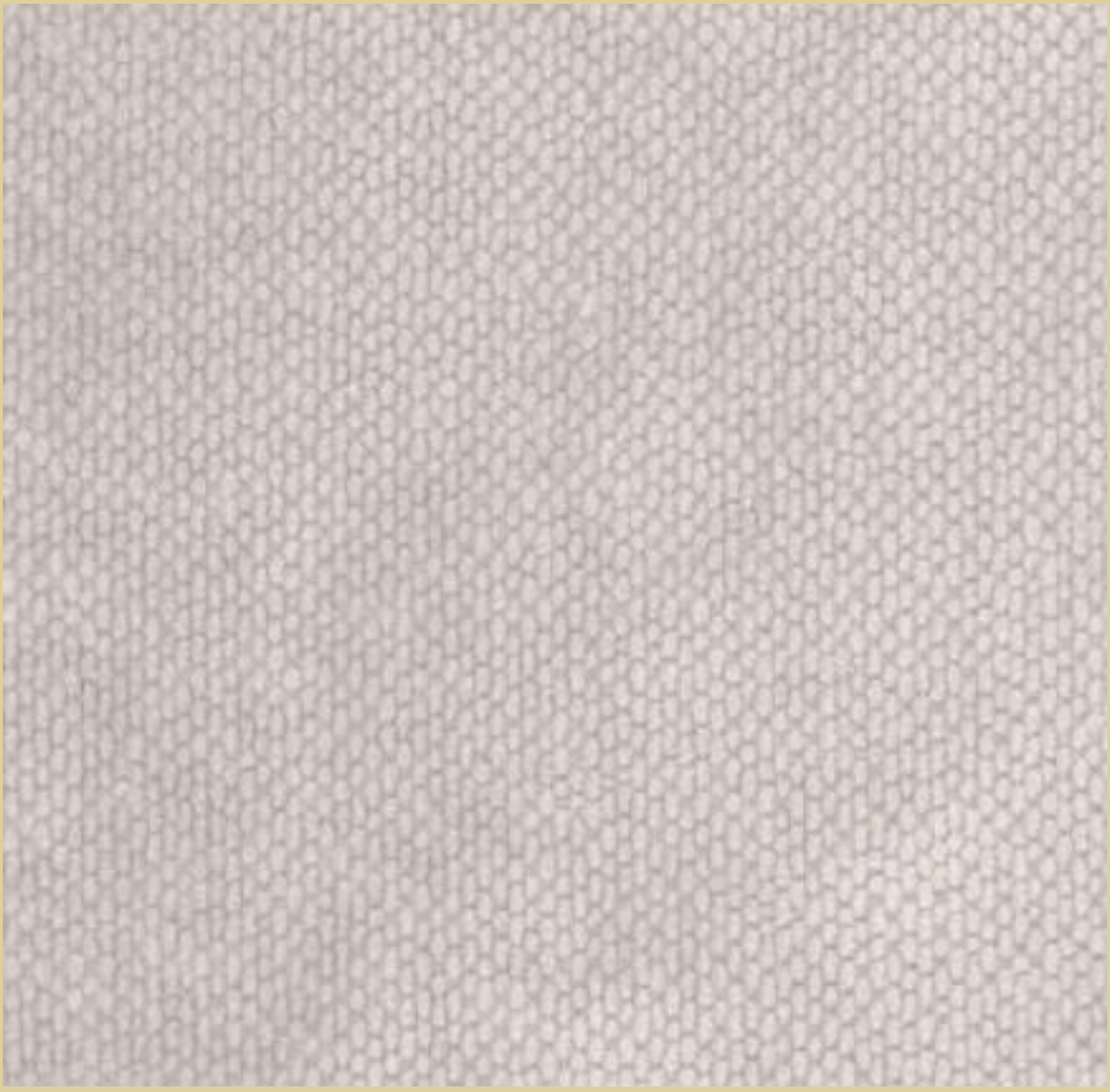
Wit en koud geel: de flits

Een flashback of nachtmerrie voelt niet als een herinnering. Het voelt als een flits. Ineens is het er, scherp en helder, zonder dat je erom vroeg. Alsof iemand in een donkere kamer het licht aanknipt in je gezicht.
Daarom past hier een felle, bijna pijnlijke kleur bij: wit, koud geel. Het is de kleur van iets dat je overvalt. Je weet dat het verleden is, maar je lichaam voelt het als nu.
Het bijzondere van deze kleur is dat je er geen controle over hebt. Je kunt hem niet aan- of uitzetten. Wat wel kan, is leren herkennen dat de flits komt, en je lichaam laten weten dat je hier en nu veilig bent.

De kleuren van trauma

Grijs en beige: de afvlakking

Na de flits komt vaak het grijs. Vermijding en emotionele afvlakking zijn de manier waarop je systeem de volumeknop omlaag draait. Geen gedoe, geen pijn, geen gevoel.
Grijs is de kleur die overblijft als alles wordt gedempt. Doffe tinten, beige, de kleur van een wachtkamer. Je functioneert, maar het voelt vlak. Plaatsen, mensen en gesprekken die dingen oproepen ga je liever uit de weg.
De prijs van dit grijs is dat het niet selectief is. Als je de pijn dempt, dempt de vreugde mee. Veel mensen merken dat pas later: dat ze niet alleen het verdriet kwijt zijn, maar ook de gewone kleur van het leven.



De kleuren van trauma

Melkglas: dissociatie

Dissociatie is geen donker, maar een mist. Mistig wit, melkglas, een waterige en vervaagde kleur. Alles is er nog, maar het zit achter een laag. Je ziet je handen en ze voelen niet van jou. Je hoort mensen praten alsof het van ver komt.
Het is een slimme overlevingsreactie. Als vechten niet kan en vluchten ook niet, kan je systeem nog één ding: weggaan van binnen. Het lichaam blijft, maar jij trekt je terug achter het glas.
Het probleem is dat het glas niet vanzelf weer verdwijnt als het gevaar voorbij is. Je kunt jaren achter melkglas leven en dat zelf nauwelijks doorhebben, omdat je geen ander beeld meer hebt.



De kleuren van trauma

Donkerrood en paarsbruin: schaamte en schuld

Schaamte en schuld hebben een zware kleur. Niet het heldere rood van het alarm, maar diep donkerrood, bijna paarsbruin. Kleuren die naar binnen trekken in plaats van naar buiten stralen.
Veel mensen, zeker als het trauma in de jeugd begon, hebben geleerd dat het hún schuld was. Dat is een begrijpelijke strategie. Wie schuldig is, kan iets veranderen, en dat voelt veiliger dan machteloos zijn. Zo wordt schuld een soort schijncontrole.
Deze kleur is hardnekkig, omdat hij zich niet laat zien. Je praat er niet over, juist omdat je je schaamt. Maar schaamte groeit in het donker, en wordt kleiner zodra je haar met een veilig mens deelt.



De kleuren van trauma

Diepblauw en inktzwart: leegte

Sommige dagen is er niets roods of felgeels. Er is alleen leegte. Diepblauw dat langzaam inktzwart wordt, de stilte van een winteravond. Geen paniek, geen pijn, maar ook geen reden om op te staan.
Leegte is niet altijd verdriet. Soms is het eerder een afwezigheid: van gevoel, van richting, van het idee dat iets ertoe doet. Dat kan ontzettend eenzaam zijn, omdat er niets is om uit te leggen.
Als deze kleur lang blijft, of als je gedachten krijgt over er niet meer willen zijn, zoek dan hulp. Praat met je huisarts of behandelaar, of bel in Nederland 113 Zelfmoordpreventie (0800-0113). Dit is geen kleur om alleen mee te blijven zitten.



De kleuren van trauma

Schel geel en neongroen: de lamp die nooit uitgaat

Hypervigilantie is waakzaamheid die niet meer uitgaat. Het is de kleur van een tl-lamp midden in de nacht: schel geel, neongroen, trillend. Je scant gezichten, let op uitgangen, hoort elk geluid, leest elke stemverandering.
Dit is uitputtend, juist omdat het onzichtbaar is. Van buiten lijk je rustig. Van binnen draait een radar op volle kracht. Mensen die dit hebben, zijn aan het eind van de dag vaak doodmoe zonder dat ze "iets" gedaan hebben.
De lamp ging ooit aan omdat dat nodig was. Herstel betekent niet dat je waakzaamheid kwijtraakt, maar dat je lamp leert dimmen.



De kleuren van trauma

Het gelaagde palet: complex trauma

Bij enkelvoudig trauma kun je soms één kleur aanwijzen. Bij complex trauma, dat ontstaat door langdurige of herhaalde ervaringen, vaak in relaties, lukt dat niet. Alle kleuren lopen door elkaar.
Mensen beschrijven het als vuil water waarin alle verf door elkaar is gelopen. Of juist als een schilderij waarvan stuk voor stuk de kleuren zijn weggehaald, tot er bijna niets meer overbleef.
In één uur kun je door meerdere kleuren gaan: rood als iemand je stem verheft, melkglas als het te veel wordt, grijs als je erna probeert door te gaan, donkerrood als je je schaamt voor hoe je reageerde. Dat is geen chaos zonder reden. Het is een systeem dat probeert te overleven met alles wat het heeft.



De kleuren van trauma

Warm en koel: wat het zenuwstelsel doet

Als je de kleuren naast elkaar legt, valt iets op. De reacties van vechten en vluchten zijn warm en fel: rood, oranje, geel. De reacties van bevriezen en dissociëren zijn koel en vlak: grijs, blauw, melkwit.
Dat past bij een veelgebruikt beeld van het zenuwstelsel: aan de ene kant mobilisatie, het lichaam dat in actie komt, aan de andere kant immobilisatie, het lichaam dat uitschakelt. Warm is energie, koel is uitval.
Het is nuttig om te weten aan welke kant je vaak zit. Wie te veel in het warme zit, heeft vooral rust nodig. Wie te veel in het koele zit, heeft vooral voorzichtig contact met zijn eigen levendigheid nodig. Dezelfde aanpak werkt niet voor beide.



De kleuren van trauma

Kleur terugbrengen

Herstel is niet terug naar een oorspronkelijk wit. Dat wit bestaat voor de meeste mensen met trauma niet, of is al heel lang geleden. Herstel is meer als het langzaam terugbrengen van kleuren die verloren waren, en het leren dimmen van kleuren die te fel stonden.
Wat kan helpen:

- **Benoemen.** "Ik zit nu in het rood." Alleen al een kleur geven schept een beetje afstand tussen jou en wat je voelt.
- **Het lichaam gebruiken.** Langzaam uitademen, je voeten voelen, iets koels of warms vasthouden. Het zenuwstelsel reageert op het lichaam, niet op argumenten.
- **Veiligheid in kleine porties.** Een vast ritme, een veilig mens, een plek waar je mag zijn zoals je bent.
- **Professionele hulp.** Trauma is geen zaak om alleen op te lossen. Een traumagerichte behandelaar kan samen met jou werken aan wat te fel of te dof is geworden.

Het gaat niet snel, en het gaat niet in een rechte lijn. Dat is geen falen, dat is hoe herstel werkt.



De kleuren van trauma

Een kleurcheck voor jezelf

Probeer dit een paar keer per week, bijvoorbeeld 's avonds:

1. Welke kleur had mijn dag vooral?
2. Welke kleur kwam onverwacht voorbij?
3. Is er een kleur die ik gemist heb?

Schrijf het op, of kleur het in. Na een paar weken zie je misschien een patroon. Dat patroon is geen oordeel over jou, maar informatie over wat je systeem nodig heeft.
Trauma heeft geen vaste kleuren, maar het heeft wel een taal nodig. Als dit boekje je helpt om te zeggen "ik zit in het grijs" of "ik ben vandaag heel felgeel", dan heeft het gedaan waarvoor het bedoeld was.
Je bent niet je kleuren. Je bent degene die ze ziet.

Dit boekje is bedoeld als herkenning en ondersteuning en vervangt geen behandeling. Heb je hulp nodig, neem dan contact op met je huisarts of een traumagerichte behandelaar.

