Het Alledaagse

Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

CPTSS in de kleine momenten van elke dag

Dit boek is bedoeld als herkenning en steun. Het vervangt geen behandeling of professionele hulp.
Zit je in acute nood of denk je aan zelfdoding? Bel dan 113 (in Nederland, dag en nacht bereikbaar) of 112 bij direct gevaar. Neem ook contact op met je huisarts of behandelaar als dingen uit dit boek veel losmaken.

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

Inhoud

Waarom het alledaagse

1. De telefoon die gaat
2. De supermarkt
3. Een deur dicht of open
4. De wasmand
5. Hoe gaat het?
6. Een brief van de gemeente
7. Douchen en tanden poetsen
8. Een verjaardag
9. De wachtkamer
10. Naar bed gaan
11. Een appje beantwoorden
12. Een goede dag

Voor de mensen om je heen

Tot slot

Waarom het alledaagse

Over trauma wordt vaak geschreven in grote woorden. Diagnoses, mechanismen, behandelingen. Dat is nodig, en ik schrijf er zelf ook over. Maar de meeste mensen met CPTSS leven niet in grote woorden. Ze leven in een telefoon die gaat, een supermarkt op vrijdagmiddag, een wasmand in de gang. Het zijn de momenten die buitenstaanders niet zien. En juist daar gaat het vaak mis, of net goed. Wat voor de een een kleinigheid is, kost de ander een uur voorbereiding en de rest van de dag om van bij te komen. Dit boek staat stil bij twaalf van die momenten. Bij elk moment kijken we drie keer. Eerst naar wat een ander ziet, want zo wordt het vaak beoordeeld. Dan naar wat er van binnen gebeurt, want daar zit de verklaring. En tot slot naar wat kleins kan helpen. Klein, want dat is wat meestal haalbaar is. Dit boek is geschreven voor mensen met CPTSS of PTSS, en voor de mensen om hen heen. Ik schrijf het als traumacoach, vanuit wat ik zie bij mensen die elke dag opnieuw hun best doen. Wat er hier staat zijn geen regels. Het zijn uitnodigingen. De voorbeelden uit de praktijk zijn samengesteld uit wat ik vaker zie en niet herleidbaar tot één persoon.

1

De telefoon die gaat

> *De telefoon licht op naast je koffiekopje. Een naam die je kent, of juist een nummer dat je niet kent. Het ding trilt een stukje over het hout. Je kijkt ernaar, je ademt in, en dan is het stil. Een gemist gesprek. Het scherm dooft.*

Iemand die niet opneemt. Iemand die pas na dagen terugbelt, of helemaal niet. Dat komt over als onverschillig, onbetrouwbaar of zelfs onbeleefd. “Je kunt toch gewoon even opnemen?” is dan een begrijpelijke, maar pijnlijke opmerking. Voor de ander is het vaak nog pijnlijker dan het lijkt. Een partner voelt zich genegeerd. Een moeder die belt en niets terughoort, maakt zich zorgen of denkt dat ze iets verkeerd heeft gedaan. Zo ontstaat aan beide kanten een verhaal dat niet klopt: de een denkt “ze wil me niet spreken”, de ander denkt “ik stel iedereen teleur”. Een telefoontje is een onaangekondigd verzoek. Je weet niet wie het is, wat er gevraagd wordt en hoe lang het duurt. Voor een lichaam dat geleerd heeft om op scherp te staan, is dat genoeg. De borst wordt strak, de adem hoog, de handen koud. Dat gebeurt voordat je er iets van kunt vinden. Het bellen zelf is zelden het probleem. Het probleem is het niet weten wat er komt. Na het gemiste gesprek volgt de schaamte, en schaamte maakt terugbellen zwaarder. Zo groeit een telefoontje van twee minuten uit tot een berg die je liever niet meer aankijkt. Het lichaam maakt geen onderscheid tussen een vriendelijke en een bedreigende stem zolang je nog niet weet wie er belt. Het belsignaal is al genoeg. Veel mensen merken dat ze op dat moment bevriezen: ze kijken naar het scherm en kunnen niets doen. Dat is geen keuze. Het is een reactie die sneller gaat dan denken.

Daar komt bij dat bellen precies de situatie is waarin je niets kunt voorbereiden. Je ziet het gezicht van de ander niet, je kunt niet meelezen en je kunt niet even stilvallen zonder dat het opvalt. Een appje geeft tijd. Een telefoontje geeft die niet.

Een moment uit de praktijk

Marloes had een zus die elke zondag belde. Marloes nam bijna nooit op en beloofde dan elke keer terug te bellen. Na een paar maanden waren er drie ruzies over geweest. Pas toen ze haar zus één zin stuurde, “Bellen kost me veel, een appje op zondag vind ik fijn en dan bel ik woensdag”, veranderde er iets. De zus belde minder. Marloes belde vaker terug. Er was niets opgelost, maar de zondag was niet langer een dag van schuld.

Wat kleins kan helpen

- Spreek met de mensen die ertoe doen een vaste zin af: “Als ik niet opneem, ben ik er wel. Stuur me een appje, dan bel ik terug.”
- Kies een vast terugbelmoment, bijvoorbeeld elke dag om vier uur, en laat alles wat tussendoor binnenkomt tot dan liggen.
- Sla nummers van instanties op met een naam. Een onbekend nummer is zwaarder dan “Huisartsenpraktijk”.
- Schrijf voor een belangrijk gesprek drie zinnen op die je wilt zeggen. Je hoeft ze alleen maar voor te lezen.

Een afspraak met de ander is vaak het begin. Het maakt van een privéprobleem een gezamenlijke regel. Niet je telefoon is het probleem, maar het onuitgesproken zijn van wat je nodig hebt. Begin met één persoon, kies iemand die het zonder oordeel kan horen, en vraag niet om begrip maar om een afspraak. Begrip volgt vaak vanzelf, maar een afspraak helpt vanaf morgen.

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

Voor de mensen om je heen

Bel niet vijf keer achter elkaar als iemand niet opneemt. Dat vergroot de druk. Stuur één bericht met wat je wilt en laat de ander kiezen wanneer en hoe. Een bericht als “Geen haast, ik wil graag even horen hoe het gaat. Bel of app wanneer het past” werkt vaak beter dan een gemist gesprek met drie vragen erachter.

Niet opnemen is geen afwijzing van de ander. Het is een manier om jezelf te beschermen.

2

De supermarkt

> *Het is vrijdag, vijf uur. Karretjes rammelen, de lampen zijn te fel, de muziek staat net te hard. Iemand reikt langs je schouder naar de pasta. Je had een lijstje van vier dingen, maar na twee gangen weet je niet meer wat erop stond.*

Iemand die doelloos rondloopt, mensen in de weg staat of met lege handen weer naar buiten gaat. Of juist iemand die heel snel iets pakt en met een strak gezicht naar de kassa loopt. Het lijkt onhandig of gehaast, maar zelden als wat het is. Voor een medewerker of een andere klant lijkt zo iemand misschien onbeleefd: geen groet bij de kassa, een abrupt “laat maar”. Thuis wordt er soms gelachen om het “dramatische” van een boodschappenrondje. Wat niemand ziet, is hoeveel er in dat kwartier is verwerkt. Een supermarkt is een overvloed aan prikkels: licht, geluid, geuren, mensen op te kleine afstand en honderd keuzes per gang. Een systeem dat altijd op scherp staat, krijgt dit allemaal tegelijk binnen. Er is geen filter dat zegt: dit is niet belangrijk. Kiezen kost ook energie. Welke yoghurt, welke rijst, welke kassa. Aan de kassa staat iemand vlak achter je, en je merkt dat je schouders omhoog zitten. Thuis ben je leeg, alsof je een hele dag hebt gewerkt. Voor een paar boodschappen. Een brein dat let op veiligheid controleert voortdurend de omgeving: wie staat waar, wat beweegt er, welk geluid hoort bij wat. In een winkel verdubbelt dat. Licht, geluid en mensen vragen tegelijk aandacht, en er is geen moment van rust om bij te komen.

Daarbij komt dat een winkel een plek is waar je niet zomaar weg kunt. Je staat in een rij, je bent omringd en de uitgang is ver weg. Het kleine gevoel van vastzitten is soms genoeg om alles harder te laten binnenkomen.

Een moment uit de praktijk

Sander deed al jaren zijn boodschappen op zaterdagmiddag. Dat was het drukste moment van de week, maar ook het enige moment dat hij vrij had. Hij kwam altijd uitgeput thuis en sliep daarna twee uur. Pas toen hij een keer op donderdagavond, vlak voor sluitingstijd, ging, merkte hij het verschil: dezelfde winkel, dezelfde boodschappen, maar een heel andere dag erna. Er was niets aan zijn situatie veranderd behalve het tijdstip.

Wat kleins kan helpen

- Ga op een rustig tijdstip, vroeg in de ochtend of laat in de avond.
- Zet je lijstje in de volgorde van de looprichting. Dan hoef je onderweg niets te onthouden.
- Koop dezelfde dingen, steeds opnieuw. Een vast pakket neemt veel keuzes weg.
- Bestel soms online of laat bezorgen. Dat is geen opgeven, het is energie sparen voor iets wat je belangrijker vindt.
- Oordopjes of een koptelefoon mogen gewoon.

Het gaat niet om weglopen voor de supermarkt, maar om hem op te nemen in een dag die je aankunt. Begin met het tijdstip, want dat is de grootste winst voor de minste moeite. Daarna het lijstje. Wacht met de rest tot je merkt welke stap voor jou het zwaarst weegt.

Voor de mensen om je heen

Bied aan om samen te gaan, of om de boodschappen te halen of te laten bezorgen, zonder commentaar op de reden. Als je meegaat, loop dan niet te dicht op iemand en praat alleen over de boodschappen. Rust in een winkel is al heel veel gevraagd.

Een rustige boodschap is geen luxe. Het is een manier om de rest van je dag te redden.

3

Een deur dicht of open

> *Je zit in een kamer en de deur staat op een kier. Iemand loopt door de gang, je kijkt even op. Of de deur is dicht, en je hoort juist elk geluid erachter nog scherper dan anders.*

Iemand die steeds opstaat om iets te controleren. Iemand die niet met de rug naar de ingang wil zitten, die in een restaurant van plaats wisselt, die thuis nooit helemaal lijkt te ontspannen. Het lijkt eigenaardig, soms zelfs controlerend. In een gezin kan het tot spanning leiden. De ene partner slaapt graag met de deur dicht, de ander wil hem juist open. Een kind doet ineens de deur dicht. Meestal wordt het uitgelegd als eigenzinnigheid, terwijl er een heel verhaal onder zit. Een deur is een grens. Hij bepaalt wie binnenkomt, wie je kunt zien en hoe snel je weg kunt. Wie heeft geleerd dat gevaar onaangekondigd binnenkomt, houdt de ingang in de gaten. Dat gebeurt niet uit koppigheid, maar uit ervaring. Een dichte deur kan veiligheid geven en tegelijk het gevoel van opgesloten zijn. Een open deur geeft overzicht, maar ook kwetsbaarheid. Het lichaam rekent hier voortdurend aan, ook als jij er niet bij nadenkt. En het wil vooral dat jij de keuze hebt. Veiligheid gaat niet alleen over of iets gevaarlijk is, maar over of je er invloed op hebt. Een deur die jij kunt sluiten of openen geeft invloed. Een deur die een ander bepaalt, voelt als afhankelijkheid. Dat verklaart waarom “doe maar open” of “doe maar dicht” van een ander zo hard kan binnenkomen.

Het is ook de reden dat je op een nieuwe plek vaak als eerste de uitgang zoekt. Niet uit achterdocht, maar omdat je lichaam wil weten wat het kan doen als het nodig is. Als die vraag beantwoord is, komt er ruimte voor de rest.

Een moment uit de praktijk

Yara ging al jaren niet meer uit eten. Niet vanwege het eten, maar omdat ze nooit wist of er een plek met zicht op de deur zou zijn. Toen ze bij het reserveren één zin toevoegde, “graag een tafel met zicht op de ingang”, bleek dat niemand er moeite mee had. De eerste keer dat ze weer uit eten ging, at ze alles op.

Wat kleins kan helpen

- Kies je plek zo dat je de ingang kunt zien, in een restaurant, op een verjaardag en op je werk.
- Zeg het hardop tegen mensen die je vertrouwt: “Ik zit graag met zicht op de deur.” Het is een gewone wens, geen verklaring die je moet onderbouwen.
- Richt thuis minstens één plek in waar jij bepaalt of de deur open of dicht is.
- Maak afspraken met huisgenoten, bijvoorbeeld: een deur die op een kier staat mag, en kloppen voor je binnenkomt.

Het hardop zeggen is voor veel mensen het moeilijkste deel, omdat het voelt als moeten verantwoorden. Je hoeft niets uit te leggen. “Ik zit graag zo” is genoeg. Wie vraagt waarom, mag horen: “Dat is gewoon wat bij mij werkt.” Oefen dat eerst met iemand die je vertrouwt.

Voor de mensen om je heen

Pas de kamer aan, niet de persoon. Laat iemand zelf kiezen waar hij of zij zit.
Loop niet onverwacht binnen, maar kondig jezelf aan.

Zet een stoel zo dat iemand de deur kan zien zonder erom te hoeven vragen.
Dat zijn kleine gebaren, maar ze zeggen veel.

Je hoeft je veiligheid niet te verantwoorden. Je mag gewoon een plek kiezen.

4

De wasmand

> *De wasmand staat in de gang. Eerst was hij halfvol. Toen vol. Nu ligt er een tweede stapel naast, en je loopt er met een boog omheen, alsof hij je iets kan aandoen.*

Rommel. Uitstel. Een huis dat niet wordt bijgehouden. En soms een opmerking als: “Het is toch maar een wasje?” Dat laatste is bedoeld als hulp, maar komt aan als een veroordeling. Voor een partner of huisgenoot voelt de wasmand al snel als een gedeeld probleem dat maar één kant op beweegt. Je ziet het elke dag, je wilt er iets over zeggen en je weet dat het een gevoelig punt is. Zo wordt een mand wasgoed een dagelijks klein conflict, ook als niemand een woord zegt. Een wasje is geen taak, het zijn zes taken: sorteren, aanzetten, ophangen, opvouwen, wegleggen en weer beginnen. Wie weinig energie heeft, ziet niet de taak maar de keten. En juist beginnen, plannen en volhouden zijn de functies die onder stress als eerste wegvallen. Terwijl de stapel groeit, groeit de schaamte mee. En schaamte zorgt ervoor dat je er niet naar durft te kijken. Zo wordt de wasmand een spiegel van een gevoel van falen, terwijl hij alleen maar vol zit met wasgoed. Wat hier meespeelt, heet taakinitiatie: het kunnen beginnen. Bij langdurige stress en trauma is dat vaak een van de eerste dingen die zwaar wordt. Niet omdat je niet wilt, maar omdat er geen energie is om de eerste stap te zetten. De tweede stap lukt dan vaak wel. Het beginnen is het probleem.

Daarom werkt “doe het gewoon” niet, en daarom helpt “doe alleen de eerste stap” soms wel. De eerste stap is klein genoeg om door de drempel heen te komen. Wat daarna gebeurt, is bonus.

Een moment uit de praktijk

Daan liet zijn was lang liggen, en het bleef niet bij een stapel. Elke dag keek hij ernaar en voelde hij het gewicht van alles wat hij niet deed. Zijn behandelaar stelde voor om alleen de wasmachine aan te zetten en niets anders. Daan deed dat een week lang. In de tweede week hing hij de was op. In de derde week vouwde hij hem op. Het bleef een kleine hoeveelheid werk, maar hij deed het zonder zich elke dag een mislukkeling te voelen.

Wat kleins kan helpen

- Doe één stap per dag. Vandaag alleen aanzetten. Morgen ophangen. Overmorgen opvouwen.
- Maak een “goed genoeg”-regel: schone kleren in de mand mag ook.
- Zet een timer van tien minuten en stop als hij afgaat, ook midden in de stapel.
- Vraag iemand om erbij te komen zitten. Je hoeft niet te praten, aanwezigheid helpt vaak al om te beginnen.

Het gaat niet om de was, het gaat om het doorbreken van de cirkel van schaamte en vermijden. Als je één kleine stap zet, hoeft het niet meer groot te zijn. Kijk naar de mand als een rij van kleine taken, niet als één grote. En vier de kleine stap, want die doet er echt toe.

Voor de mensen om je heen

Zeg niet “het is toch maar een wasje”. Vraag liever: “Zal ik een deel doen, of wil je dat we het samen doen?” Dat haalt de druk van de persoon en maakt er een gezamenlijke taak van. En zeg nooit iets over de stapel zelf, hoe goed bedoeld ook.

Een stapel was zegt niets over jouw waarde. Hij zegt alleen iets over hoeveel energie er vandaag was.

5

Hoe gaat het?

> *De koffieautomaat zoemt. Een collega leunt tegen het aanrecht en vraagt, vriendelijk en zonder erbij na te denken: "Hé, hoe gaat het met je?"*

Iemand die "goed hoor" zegt, glimlacht en snel doorloopt. Of iemand die even stilvalt en dan van onderwerp verandert. Het klinkt gesloten, afstandelijk, soms zelfs een beetje koud. Op een werkvloer is dit vaak onzichtbaar. Collega's denken soms dat iemand er niet bij hoort of niet wil meedoen. Leidinggevenden zien alleen dat iemand niet meepraat bij het koffiemoment, terwijl daar juist de meeste energie wordt gevraagd. Het is een kleine vraag met drie antwoorden die allemaal niet kloppen. De waarheid is te groot voor een koffieautomaat. "Goed" is een leugen die je energie kost. En stil blijven voelt alsof je betrapt wordt. Er gaat veel af voordat je antwoordt. Hoeveel mag ik zeggen? Wat doet de ander ermee? Krijg ik dat straks terug in een gesprek waar ik niet op zit te wachten? Je hebt misschien geleerd dat eerlijkheid niet altijd een veilige uitkomst had. Dat zit mee in de kamer, ook bij iets zo onschuldigs als koffie. Dat gesprekjes in de wandelgangen zwaar kunnen zijn, heeft te maken met voorspelbaarheid. Een afspraak met een duidelijk doel is te overzien. Een losse vraag bij de koffieautomaat niet: je weet niet wat er komt, hoe lang het duurt en wat er van je verwacht wordt. Voor veel mensen met CPTSS is ook het wisselen van masker lastig. Je bent het werk-ik en het thuis-ik, en de vraag "hoe gaat het" raakt precies de grens ertussen. Een eerlijk antwoord haalt het thuis-ik naar binnen, en dat voelt op de werkvloer als een risico.

Een moment uit de praktijk

Lotte zei jarenlang “goed hoor” en ging na het werk huilend naar huis. Toen ze een tussenzin bedacht, “het gaat, het is een pittige week”, veranderde het gesprek. Haar collega’s vroegen niet verder, maar ze begonnen wel te vragen of ze koffie wilde. Niet omdat ze het wisten, maar omdat het antwoord iets menselijks had.

Wat kleins kan helpen

- Leg een tussenzin klaar die waar is maar niet te groot: “Het gaat, ik heb een pittige week. Fijn dat je het vraagt.”
- Of draai de vraag om: “Wisselend. En met jou?” De meeste mensen vertellen graag iets terug.
- Kies op werk één persoon bij wie je iets meer mag zeggen, en bewaar het echte antwoord voor daar.
- Onthoud dat je niemand de hele waarheid verschuldigd bent. Een kort antwoord is geen leugen.

Een tussenzin is geen smoes. Het is een waarheid in een kleine verpakking. Jij kiest hoeveel je geeft, en de ander mag daar zijn eigen conclusie uit trekken. Oefen je zin hardop, thuis, tot hij vanzelf komt.

Voor de mensen om je heen

Stel de vraag eens anders: “Wat kan ik vandaag voor je doen?” of “Ik zet koffie, wil je ook?” Een concreet aanbod vraagt niet om een samenvatting van iemands leven. En als je iets hoort wat je niet verwachtte, laat het dan even stil zijn voordat je antwoordt.

Een kort antwoord is niet oneerlijk. Het is een grens met een glimlach.

6

Een brief van de gemeente

> *Op de mat ligt een envelop met een logo. Geen handgeschreven adres, geen kaartje, alleen een raampje. Je ziet hem, raakt hem niet aan en loopt door naar de keuken.*

Ongeopende post op de keukentafel. Gemiste termijnen. Instanties die opnieuw een brief sturen. En dan de opmerking: “Had dat nou maar even gelezen.” Voor een partner of ouder is het soms onbegrijpelijk dat iemand een brief weken laat liggen, zeker als de gevolgen duidelijk zijn. Dat leidt tot zorgen, tot irritatie of tot overnemen, en alle drie voelen ze aan als een bevestiging dat het niet lukt. Een officiële brief staat voor macht, beoordeling en mogelijk een eis. Wie ooit afhankelijk was van mensen die beslisten zonder te luisteren, voelt dat in één tel in het lichaam. De brief hoeft nog niet eens open. Zolang hij dicht blijft, blijft de angst vaag, en vage angst is groter dan de inhoud meestal is. Vermijden geeft opluchting en kost later meer. Ingewikkelde taal, deadlines en gevolgen zijn bovendien zwaar voor een hoofd dat al op scherp staat. Wie in het verleden te maken had met instanties, werkgevers of mensen die oordeelden zonder te luisteren, haalt dat gevoel met één envelop terug. De afzender, de toon en de kleine lettertjes zijn herkenbaar als iets wat over jou beslist, zonder jou. Ook formele taal speelt mee. “Naar aanleiding van uw aanvraag hebben wij besloten” is geschreven voor een dossier, niet voor een mens. Een lezer die op scherp staat, leest daar dreiging in, ook als de inhoud heel gewoon is.

Een moment uit de praktijk

Ruben liet een brief van zijn zorgverzekeraar zes maanden liggen. Toen zijn buurvrouw, op zijn verzoek, naast hem zat terwijl hij hem opende, bleek het een herinnering aan een betaling van veertig euro. De zes maanden daarvoor hadden hem meer gekost dan de brief ooit zou doen.

Wat kleins kan helpen

- Open post op een vast moment, overdag, met een kop thee en niet laat in de avond.
- Lees eerst alleen de datum en de eerste regel. Meer hoeft nog niet.
- Maak een postbakje en een vast weekmoment. Alles wat binnenkomt, gaat daarheen.
- Vraag iemand die je vertrouwt om mee te lezen. Hij of zij hoeft het niet op te lossen, alleen erbij te zijn.
- Neem contact op met een kort briefje in de hand: wie ben ik, waar gaat de brief over, wat heb ik nodig. Meld het vroeg als je meer tijd nodig hebt. Veel instanties kunnen meedenken als ze het op tijd horen.

Een vast postmoment maakt van elke brief een routine in plaats van een confrontatie. Je opent hem niet omdat je er klaar voor bent, maar omdat het dinsdag is. En als je hulp vraagt, begin dan met één zin: “Ik heb een brief gekregen en ik durf hem niet te openen, wil je erbij zitten?”

Voor de mensen om je heen

Bied aan om erbij te zitten, niet om het over te nemen. Lees niet mee tenzij daarom gevraagd wordt. En wees geduldig met een “ja, ik doe het straks”. Het is vaak oprecht bedoeld en kost meer moeite dan het lijkt.

De brief is bijna altijd kleiner dan de angst ervoor.

7

Douchen en tanden poetsen

> *Het is half drie. De badkamerdeur staat open en jij zit op de rand van het bed. Je weet dat je moet douchen. Je weet ook dat het kan. Alleen de weg tussen die twee dingen is er niet.*

Verwaarlozing. Vettig haar, ongepoetste tanden, kleding die ook gisteren al aanstond. Een oordeel over hygiëne, en soms zelfs over karakter. Dit is een van de moeilijkste onderwerpen om over te praten, omdat het zo persoonlijk is. Partners, ouders en kinderen merken het en weten niet hoe ze het moeten aanpakken, uit angst om te kwetsen. Sommigen zeggen er daarom niets over en maken zich in stilte zorgen. Zelfzorg lijkt het simpelste wat er is, maar het vraagt iets wat een uitgeput systeem niet heeft: jezelf zien als iets wat de moeite waard is om te verzorgen. Bij CPTSS kan het eigen lichaam bovendien een lastige plek zijn. Water, kwetsbaarheid, een afgesloten ruimte, geluiden die je door het stromende water niet kunt horen. Soms is het ook dissociatie. Je verdwijnt even uit je lijf, en later zit je koud op de rand van het bad zonder te weten hoe lang het duurde. Het is dus niet alleen vermoeidheid. Het is een aaneenschakeling van kleine drempels, en elke drempel vraagt kracht. Voor wie een geschiedenis heeft van grensoverschrijding, kan juist de badkamer een kwetsbare plek zijn. Het is een ruimte waarin je ontkleed bent, vaak met een deur die op slot kan en met geluiden die andere geluiden overstemmen. Het lichaam kan dat anders registreren dan jij wilt.

En dan is er de energie. Douchen vraagt een reeks beslissingen: kleding klaarleggen, temperatuur, wassen, afdrogen, aankleden. Elke beslissing is een kleine drempel. Op dagen dat er weinig is, is een hele reeks te veel.

Een moment uit de praktijk

Nadia douchte jarenlang alleen als ze het huis uit moest. Op andere dagen voelde ze zich er schuldig over. Toen ze met haar coach afsprak dat een washandje op een slechte dag volledig meetelde, daalde de schaamte. Ze douchte niet vaker, maar ze voelde zich minder een mislukking. En tot haar verbazing douchte ze na verloop van tijd toch weer vaker.

Wat kleins kan helpen

- Verklein de taak: een gezicht wassen is ook wassen. Een washandje is ook wassen.
- Poets je tanden voordat je gaat zitten, of met een elektrische tandenborstel die het werk een beetje voor je doet.
- Laat bij het douchen de deur open, zet muziek aan, houd het kort.
- Een stoeltje in de douche is geen teken van zwakte, maar van verstand.
- Spreek met jezelf af: goed genoeg is goed genoeg.

Begin met wat nu al lukt en noem dat goed. Kleine rituelen kunnen helpen: een handdoek klaarleggen aan het begin van de dag, de verwarming alvast aanzetten, een vast liedje. Het doel is niet netheid. Het doel is dat jij je lichaam een beetje verzorgt zonder dat het je uitput.

Voor de mensen om je heen

Vraag nooit “heb je al gedoucht?”. Dat voelt als controle. Bied liever iets praktisch aan, zoals het klaarleggen van een handdoek of het opwarmen van de badkamer. En vraag alleen door als de ander er zelf open over is.

Op de dagen dat een douche niet lukt, is een washandje een daad van zorg.

8

Een verjaardag

> *Drie borden taart, een kring van stoelen en iedereen praat door elkaar. Iemand vraagt je iets, een ander vraagt het ook, en jij knikt op het verkeerde moment. Je lacht mee, een halve seconde te laat.*

Iemand die vroeg wegglipt, tegen de muur zit, vaak op zijn telefoon kijkt of ineens in de keuken staat. Het wordt gezien als asociaal, saai of onverschillig voor de jarige. Op een verjaardag is vertrekken zonder gedag zeggen soms een bron van conflict. “Je kunt toch wel even blijven?” Voor de gastheer voelt het als afwijzing, voor de ander als ontsnapping. Beide kloppen niet helemaal. Gezelschap betekent veel tegelijk: gezichten, stemmen, spontane aanrakingen en onuitgesproken verwachtingen. In een kamer vol mensen ben je alert op elk van hen, ook als je dat zelf niet merkt. Daardoor ben je na een uur al leeg. Je wilt er zijn, je houdt van deze mensen, en je hebt maar zoveel in je. Soms begint de dissociatie sluipend: de stemmen worden een zachte ruis, het gezicht tegenover je wat verder weg. Weggaan is dan geen onwil, maar zorg. Bij sociale situaties met veel mensen draait het lichaam op volle toeren. Je volgt gezichten, stemmen en houdingen. Dat gebeurt niet bewust, maar het kost wel energie. Een uur lijkt kort, maar voor een alert systeem is het een flinke inspanning. Het herstel komt ook niet altijd direct. Veel mensen merken dat ze pas de dag erna instorten. Dan is het feest allang voorbij en ziet niemand het verband meer.

Een moment uit de praktijk

Ilse ging al jaren niet meer naar verjaardagen. Toen ze met haar zus afsprak dat ze “een uurtje” kwam en dat niemand iets zou vragen over haar vertrek, ging ze weer.

De eerste keer bleef ze vijfenvijftig minuten. De derde keer bleef ze twee uur. Ze zei later dat het de afspraak was die haar rust gaf, niet het uur.

Wat kleins kan helpen

- Spreek vooraf een tijdsduur af: “Ik kom een uurtje.” Dan heb je een uitweg die niemand hoeft te verklaren.
- Zorg voor eigen vervoer, zodat je kunt gaan wanneer jij het nodig hebt.
- Zoek een vaste rustplek: de keuken, de tuin, het balkon.
- Kom vroeg, als het nog rustig is, en vertrek als het drukker wordt.
- Plan na afloop een herstelmoment in. Een lege avond is dan geen luxe maar een vervolg.

Een afspraak over je vertrek is een veiligheidslijn. Je hoeft hem niet te gebruiken, maar het weten dat hij er is, maakt het blijven makkelijker. Spreek hem af met de gastheer of een vertrouwd persoon, vooraf en niet op het moment zelf.

Voor de mensen om je heen

Zeg vooraf: “Kom wanneer je wilt, ga wanneer je wilt.” Zorg voor een rustige plek en laat iemand niet door een rij mensen naar buiten hoeven. En neem een vertrek niet persoonlijk. Het is meestal een teken van moeite, niet van onwil.

Een uur aanwezig zijn en er echt zijn is meer waard dan vier uur blijven en er niet meer bij zijn.

9

De wachtkamer

> *De wachtkamer ruikt naar desinfectiemiddel en oude koffie. Een scherm roept namen om. Je zoekt een stoel met zicht op de deur en oefent in gedachten drie zinnen die je wilt zeggen.*

Iemand die zacht praat, zijn klachten klein maakt, “het gaat wel” zegt en vergeet te noemen waarvoor hij eigenlijk kwam. De arts of hulpverlener denkt: dat valt vast mee. Voor de arts of hulpverlener is het soms moeilijk te zien wat er speelt. Iemand die zich klein maakt, wordt snel als niet zo ernstig ingeschat. Het gevolg is dat de hulp die nodig is, niet of te laat komt. Een spreekuur duurt tien minuten, en jouw verhaal duurt jaren. Je moet in een kwartier uitleggen wat je zelf nauwelijks onder woorden kunt brengen, aan iemand die je niet kent en die je misschien niet gelooft. Eerdere ervaringen met hulpverlening zitten mee in de kamer, vooral de momenten waarop je niet gehoord werd. Dus kleineer je jezelf alvast: “Het is vast niet zo erg.” Pas buiten, op de stoep, bedenk je alles wat je eigenlijk wilde zeggen. In de wachtkamer begint het al. Je zit tussen vreemden, je wacht op iets waar je geen controle over hebt en je naam wordt hardop geroepen. Dat zijn drie kleine stressoren voordat het gesprek is begonnen. Dan komt het gesprek zelf. Veel mensen vertellen later dat ze tijdens het gesprek “weg” waren of zich niets meer herinneren. Dat is vaak dissociatie of overspoeling, geen desinteresse. Daarom helpt het om dingen op papier te hebben.

Een moment uit de praktijk

Joost ging drie keer naar de huisarts met slaapproblemen en kreeg drie keer te horen dat het wel zou overgaan. De vierde keer gaf hij een A4’tje met vier punten: wat hij al geprobeerd had, hoe lang het speelde, wat hij nodig had en waarom hij er bang voor was. Het gesprek duurde langer. Er werd een verwijzing gemaakt.

Wat kleins kan helpen

- Schrijf drie punten op en geef het papier aan het begin van het gesprek. Je hoeft het niet zelf uit te spreken.
- Begin met het belangrijkste, niet met het meest gemakkelijke.
- Zeg hardop wat het moeilijk maakt: “Ik vind dit lastig om te vertellen.” Dat helpt de ander om langzamer te gaan.
- Neem iemand mee die kan luisteren en aanvullen.
- Vraag aan het eind: “Wat gebeurt er nu, en wanneer?” Dan ga je niet met lege handen naar huis.

Een briefje kan alles bevatten: je klacht, wat je al hebt geprobeerd en wat je wilt. Je hoeft er niets bij te zeggen. Een arts leest het in een minuut en weet meteen meer dan na tien minuten praten. Het is geen zwakte, het is een vorm van regie.

Voor de mensen om je heen

Als hulpverlener: vraag eens of iemand iets op papier heeft staan en geef ruimte om het even te lezen.

Vraag door als iemand iets klein maakt: “Als je het een cijfer zou geven, wat zou het dan zijn?” Dat nodigt uit om meer te zeggen dan “het gaat wel”.

Een briefje is geen zwakte. Het zorgt ervoor dat je verhaal de kamer in komt.

10

Naar bed gaan

> *Het huis wordt stil. De tanden zijn gepoetst, het licht gaat uit, de dag is voorbij. En nu begint het pas.*

Niemand. Dat is precies wat dit moment zo bijzonder maakt: het gebeurt op een plek waar niemand kijkt. Wat anderen wel zien, komt later: de moeheid, de korte lont, de dagen waarop je niet op je best bent. Wat anderen wel zien, is de ochtend erna. Iemand die moe is, prikkelbaar en minder geduldig. Dat wordt gauw gezien als een karakterkwestie. Dat het begon bij de avond ervoor, zie je niet. De avond is het enige moment zonder afleiding. Alles wat overdag is weggeduwd, klopt dan aan. Het lichaam moet loslaten en dat voelt als controle verliezen. Voor veel mensen met trauma is slapen bovendien niet vanzelfsprekend veilig: je bent kwetsbaar, je ogen zijn dicht en je hebt geen zicht meer op wat er gebeurt. Nachtmerries en schrikken verhogen die drempel. Dus stel je het uit. Nog een aflevering, nog een mailtje, nog een kop thee. Dat heeft een prijs, maar het is een begrijpelijke strategie van een lichaam dat probeert zichzelf te beschermen. Slapen vraagt overgave. Je moet de wacht neerleggen. Als je lichaam heeft geleerd dat de wacht neerleggen onveilig is, verzet het zich. Dat voelt als wakker liggen, ook als je doodmoe bent. Nachtmerries versterken dat. Je gaat naar bed met de verwachting dat het weer kan gebeuren, en die verwachting houdt je zelf wakker. Het is een kringloop die zichzelf voedt, en het doorbreken ervan begint zelden met harder proberen.

Een moment uit de praktijk

Fatima ging elke avond om half twaalf naar bed en lag tot drie uur wakker. Toen ze een lamp naast haar bed zette die ze kon aanlaten, en een briefje op haar nachtkastje legde met de tekst “je bent veilig, het is nu”, sliep ze niet meteen beter. Maar ze lag minder angstig wakker, en dat was de eerste stap.

Wat kleins kan helpen

- Maak van de avond een klein, voorspelbaar ritueel. Zelfde volgorde, zelfde tijd, niets groots.
- Zorg voor zachte verlichting en een deur zoals jij die wilt.
- Houd iets in je handen of bij je: een kussen, een deken, een gewicht.
- Schrijf zorgen kort op een papiertje voor je naar bed gaat. Dan liggen ze ergens, ook als jij ze loslaat.
- Word je wakker, sta dan op, doe iets rustigs en ga daarna terug. Blijf je lang wakker liggen, dan werkt het tegen je.
- Zijn de nachten of de nachtmerries aanhoudend zwaar, bespreek dat dan met je huisarts of behandelaar. Daar bestaan behandelingen voor.

Een avondritueel is een signaal aan je lichaam: het is tijd. Het hoeft niet mooi te zijn, het moet herkenbaar zijn. Dezelfde volgorde, elke avond, en bij voorkeur iets wat je handen of zintuigen bezighoudt. Het is geen oplossing, maar het geeft je lichaam iets om op te vertrouwen.

Voor de mensen om je heen

Vraag niet “heb je goed geslapen?” op een manier die een antwoord vereist. Zeg liever: “Ik zie dat je moe bent, kan ik iets doen?” En als je een bed deelt, bespreek dan wat de ander nodig heeft: licht, deur, geluid. Dat mag uitgebreid zijn.

Slapen is geen prestatie. Rust bestaat ook met open ogen.

11

Een appje beantwoorden

> *Een bericht van een vriendin: “Zullen we volgende week afspreken?” Twee blauwe vinkjes. Je hebt het gelezen, je wilt het ook, en je typt niets.*

Iemand die niet reageert, afspraken laat vallen en vriendschappen langzaam laat doodbloeden. Het lijkt onbetrouwbaar of afstandelijk, soms zelfs als ongeïnteresseerd. Vrienden en familie ervaren het soms als afwijzing: “ze heeft het gelezen en reageert niet”. Het zorgt voor een stille afstand, waarbij beiden denken dat de ander geen contact wil. Een antwoord is een keuze, en een keuze is een belofte aan een toekomstige jij die je nog niet kent. Weet je nu hoe je je volgende week voelt? Ja zeggen en dan afzeggen voelt als falen. Nee zeggen voelt als afwijzen. Dus laat je het liggen. Elke dag dat het bericht blijft staan, wordt het zwaarder. Wat in vijf seconden te beantwoorden was, voelt na een week als een brief die je moet schrijven. En de schaamte over het wachten maakt het alleen maar groter. Een bericht lijkt klein, maar het draagt een verwachting. Er wordt iets van je gevraagd: een antwoord, een datum, een toezegging. Voor iemand die moeite heeft met voorspellen hoe hij zich over een week voelt, is dat veel gevraagd. En dan is er het stille bijkomen: hoe langer het bericht onbeantwoord blijft, hoe hoger de drempel. Wat begon als vermoeidheid, wordt schaamte, en schaamte maakt zwijgen sterker.

Een moment uit de praktijk

Tess liet een vriendin drie weken wachten. Toen ze eindelijk antwoordde met “sorry, ik was er even niet, ik denk vaak aan je”, kwam er binnen een minuut een reactie: “Ik dacht al dat het zoiets was. Ik ben er gewoon.” Drie weken zwijgen had Tess veel meer gekost dan het antwoord ooit kon.

Wat kleins kan helpen

- Houd een paar korte standaardantwoorden achter de hand: “Leuk dat je aan me denkt. Ik reageer later deze week.”
- Spreek af dat afspreken zonder harde datum mag: “Ik laat op de dag zelf weten of het lukt.”
- Vertel één of twee mensen eenmalig hoe het zit. Eén gesprek bespaart honderd uitleggen.
- Reageer je laat, schrijf dan kort: “Sorry voor de late reactie, ik was er even niet.” Geen essay, geen verdediging.

Het gaat erom de drempel te verlagen. Een kort antwoord is beter dan een perfect antwoord dat nooit komt. Zet een paar zinnen klaar in je notities en kopieer ze. Hoe minder je erover nadenkt, hoe beter.

Voor de mensen om je heen

Stuur berichten zonder verwachting: “Denk aan je, antwoord vooral niet als het niet lukt.” Dat haalt de druk weg en maakt het juist makkelijker om te reageren. Stuur geen drie berichten achter elkaar en vraag niet waarom er niet is gereageerd.

Een vriend die je echt kent, wacht liever op een kort bericht dan op een perfect bericht.

12

Een goede dag

> *Je wordt wakker en iets is anders. Het zonlicht ligt op het kussen. Je ademt dieper dan gewoonlijk. Je zet koffie, je hoort een vogel. En je wacht af.*

Iemand die ineens energiek is, plannen maakt, veel doet. En een paar dagen later weer wegvalt. Of de opmerking: “Zie je wel, het kan dus wel.” Voor familie en collega’s kan een goede dag verwarrend zijn. “Gisteren kon je niets en vandaag ben je vol energie?” Het lijkt dan alsof het een keuze is, en dat maakt de slechte dagen moeilijker te geloven.

Wat er van binnen gebeurt

Een goede dag is niet alleen goed, hij is ook verwarrend. Je wantrouwt hem. Wanneer komt de rekening? Of je wilt alles inhalen wat is blijven liggen en doet te veel. Of je kunt er niet van genieten omdat je al wacht op de terugval. Anderen trekken er conclusies uit: nu gaat het beter, of: dus je kon het eerder ook. Geen van beide klopt. Herstel loopt niet in een rechte lijn. Een goede dag is geen bewijs van wat elke dag zou moeten kunnen, en ook geen belofte van de volgende. Herstel is geen trap omhoog, het is eerder een golfbeweging op de lange termijn. Goede dagen zijn echte dagen, ze zijn alleen geen norm. Ze laten zien wat mogelijk is, niet wat verplicht is. Veel mensen merken dat ze na een goede dag moeten bijkomen. Het lichaam heeft meer gedaan dan het gewend is, en de rekening komt later. Dat is geen straf, maar een signaal dat er meer ruimte nodig is dan je dacht.

Een moment uit de praktijk

Bas had een goede zaterdag. Hij maakte schoon, belde zijn broer en ging wandelen. Zondag lag hij op de bank en voelde zich een mislukkeling. Pas toen hij de zaterdag niet meer zag als het nieuwe normaal maar als een cadeautje, kon hij de zondag laten zijn wat die was.

Wat kleins kan helpen

- Geniet bewust van kleine dingen: de koffie, het licht, een wandeling zonder doel.
- Doe niet alles tegelijk. Kies er twee dingen uit en laat de rest liggen.
- Spaar iets van je energie voor morgen. Dat is geen wantrouwen, het is zorg.
- Vertel iemand wat goed ging. Een goede dag wordt groter als je hem deelt.
- Zoek niet naar een formule. Noteer hooguit wat er anders was, en laat het daarbij.

Geniet zonder te bewijzen. Een goede dag hoeft niet benut te worden. Je mag er gewoon van genieten en de rest laten liggen. Zo leer je dat een goede dag niet iets is waar je voor moet boeten.

Voor de mensen om je heen

Reageer niet met “zie je wel”. Zeg liever: “Fijn om te zien dat het vandaag goed gaat.” En leg geen nieuwe verwachtingen neer voor morgen. Een goede dag is geen belofte, en dat mag iedereen weten.

Een goede dag hoeft niets te bewijzen. Hij mag er gewoon zijn.

Voor de mensen om je heen

Waarschijnlijk lees je dit omdat je iemand kent die in een of meer van deze hoofdstukken voorkomt. Een partner, een kind, een collega, een vriend. Dan eerst dit: dat je het wilt begrijpen, is al veel.

Een paar dingen die vaak helpen:

- Vraag niet “waarom” maar “wat helpt”. Waarom is moeilijk te beantwoorden, wat helpt is meestal heel concreet.
- Neem het niet persoonlijk. Niet opnemen, afzeggen of vroeg weggaan gaat zelden over jou.
- Maak het klein. Niet “zullen we een weekend weg”, maar “zullen we een kopje koffie drinken, een uur, bij jou thuis?”
- Geef tijd, ook als je het niet snapt. Een antwoord dat later komt, is nog steeds een antwoord.
- Blijf uitnodigen, zonder druk. Een nee vandaag is geen nee voor altijd.

Je hoeft het niet op te lossen. Aanwezig zijn is bijna altijd genoeg, en meer dan je denkt.

Tot slot

Het alledaagse is niet klein. Als je na het lezen één ding anders doet, bijvoorbeeld een briefje meenemen naar de huisarts of de telefoon een uur laten liggen zonder je schuldig te voelen, dan is dat meer dan genoeg. Je hoeft niet alles te kunnen. Je hoeft alleen vandaag, op jouw manier, een stukje verder. Van overleven naar leven is geen sprong. Het zijn kleine dagen, achter elkaar.