

Mama heeft CPTSS en ik ben haar kind
Voor 9-12 jaar



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Mijn mama is anders dan andere moeders.
Niet altijd.
Zij kan lachen, koken, flauwe grappen maken over mijn sokken.
Zij 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 haar niet herken.
Dan wordt zij ineens stil.
Of heel gespannen. Of boos.
Zonder dat ik weet waarom.

Soms schrikt zij van geluiden. Soms sluit zij zich op in haar kamer.

Soms zegt zij 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?

Papa zei:
"Lieve schat, mama heeft CPTSS.
Dat is een wond in haar 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.
Mama heeft nare dingen meegemaakt. Niet één keer, maar vaker.
En niet zomaar naar, echt pijnlijk, verwarrend, misschien zelfs gevaarlijk.
Dingen waardoor zij zich machteloos voelde. Bang. Alleen.
Die gebeurtenissen zijn voorbij.

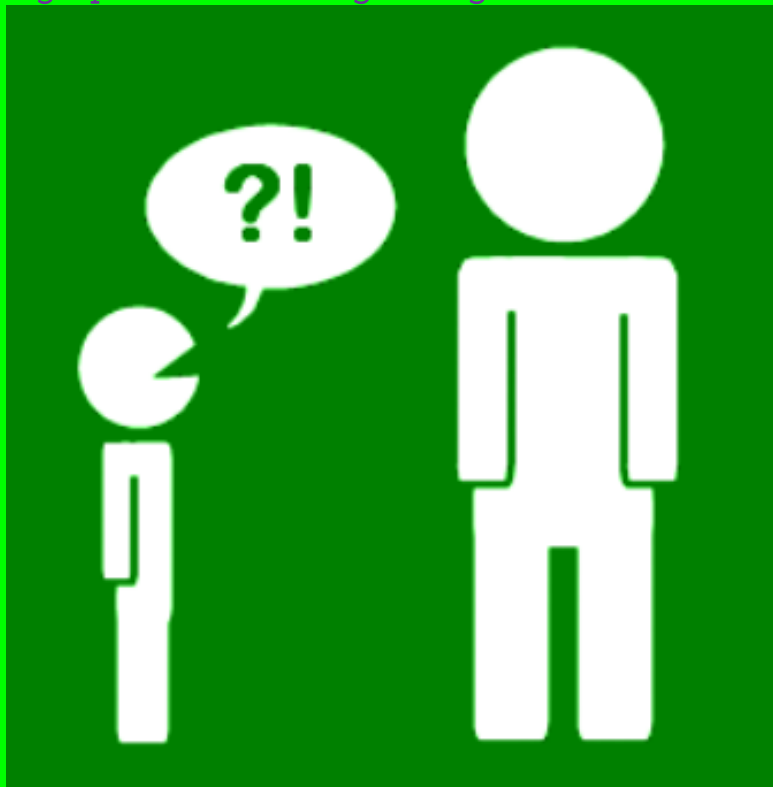
Maar haar brein denkt soms dat het nog steeds gebeurt.
Haar lichaam wil dan vechten, vluchten of verstijven.
Zonder dat zij dat wil.
Het is alsof er in haar hoofd een alarm afgaat,
zelfs als er niks aan de hand is.
Dat is CPTSS.
En nee, dat zie je niet altijd aan de buitenkant.
Maar vanbinnen doet het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

Ik ben haar 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 haar knuffelen.
Soms wil ik gewoon dat zij normaal doet.
En weet je wat?
Dat mag.

Mijn gevoelens zijn óók belangrijk.



Ik ben niet de oorzaak van mama's pijn.
En ik ben ook niet de oplossing.
Ik mag haarkind zijn.
Niet haar therapeut.
Niet haar reddingsboei.
Niet haar geheim.
Mama krijgt hulp.
Zij praat met iemand.
Soms schrijft zij. Of zij 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 haar 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.
Mamahoudt van mij.
Niet altijd op een makkelijke manier.
Maar op een echte manier.
Zij zegt soms:
"Jij bent het licht dat ik nooit kwijt wilde raken."
En ik zeg dan niks. Ik leg gewoon mijn hoofd op haar schouder.
Dat is genoeg.
Want ik hoef haar niet te redden.

Ik hoef alleen mezelf te blijven.

