

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”
Een cursus voor partners



Auteur: Ambrosius Duuk

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Introductie

Deze cursus is er voor jou. Niet omdat je het niet goed doet. Niet omdat je harder moet worden, positiever moet denken of betere grenzen zou moeten hebben. Maar omdat leven naast iemand met PTSS of CPTSS iets van je vraagt wat zelden wordt gezien.

Als partner word je geconfronteerd met verlies dat geen naam krijgt.

Toekomstdromen die stilletjes verdwijnen. Een relatie die verandert, terwijl de liefde vaak blijft. En ondertussen hoor je zinnen als: *“Je moet ermee leren omgaan.” “Je kunt toch ook weggaan?”*

Alsof het zo eenvoudig is.

Deze cursus weigert die simplificatie. Hier is ruimte voor jouw verhaal. Voor rouw zonder afscheid. Voor loyaliteit die soms wringt. Voor liefde die niet altijd licht voelt.

Je hoeft hier geen keuze te maken. Niet tussen blijven of weggaan. Niet tussen zorgen of loslaten.

Wat je hier wél mag doen, is vertragen. Erkennen wat dit leven met jou doet. En opnieuw voelen dat jij ook bestaat, naast het trauma van de ander.

Wat deze cursus *wel* is

- Erkenning, geen oplossingenfetisj
- Ruimte voor rouw, loyaliteit én liefde
- Gericht op jou als mens, niet alleen als “partner van”
- Geen keuze afdwingen tussen blijven of weggaan

Wat deze cursus *niet* is

- Geen therapie voor je partner
- Geen zelfopofferingstraining
- Geen moreel oordeel

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 1 – Wat je verliest zonder dat iemand het ziet

Rouw om toekomstdromen, om wie jij was, om wie jullie hadden kunnen zijn.

Oefening: jouw niet uitgesproken verlies in woorden brengen.

Module 2 – Loyaliteit, schuld en het zwijgen

Waarom partners zichzelf zo vaak het zwijgen opleggen.

Reflectie: wat draag jij dat eigenlijk niet van jou is?

Module 3 – Liefde naast uitputting

Ambivalentie normaliseren. Liefde én moe zijn.

Schrijfp opdracht: een eerlijke innerlijke dialoog, zonder censuur.

Module 4 – Jij bent geen hulpverlener

Rolverwarring, grenzen, verantwoordelijkheid terugleggen waar die hoort.

Praktisch: grenzen formuleren die niet hard maar helder zijn.

Module 5 – Alleen staan terwijl je samen bent

Eenzaamheid van partnerschap bij trauma.

Optioneel: veilige herkenningsverhalen van andere partners.

Module 6 – Blijven, herijken of loslaten

Geen keuze afdwingen, wel bewustwording.

Oefening: leven in scenario's, zonder definitief besluit.

Module 7 – Jouw leven mag bestaan

Toekomst in aangepaste vorm. Zingeving, identiteit, eigen verlangens.

Afsluiting: wat neem jij mee, los van de uitkomst.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Probeer trauma (een beetje) te begrijpen Kennis over trauma en de mogelijke gevolgen ervan helpt. Hoe meer je begrijpt, hoe beter je iemand kunt ondersteunen.	In het herstelproces van trauma is steun krijgen ontzettend belangrijk, maar hoe doe je dit precies? Deze tips kunnen je helpen, ontdek samen wat het beste werkt.	Vraag waar iemand behoefte aan heeft Vul niet voor een ander in, maar vraag naar iemands behoefte. Dit kan per persoon en moment verschillen.
Luister zonder te oordelen Geef iemand ruimte om te vertellen. Stel open en neutrale vragen en luister met aandacht.	Hoe kun je iemand met trauma steunen?	Wees duidelijk en voorspelbaar Duidelijkheid en voorspelbaarheid geven rust. Zeg daarom wat je doet, en doe wat je zeft.
Geef geen ongevraagd advies Willen helpen of adviseren is menselijk, maar niet altijd wenselijk. Vraagt iemand je advies? Onderzoek dan samen wat helpend is.		Heb geduld Het herstelproces van trauma kost tijd en kan onvoorspelbaar zijn. Heb geduld en volg iemands eigen tempo.
		Niet weten is oké Weet je niet wat je moet zeggen of doen? Dat is oké, en dit mag je dan ook zeggen.
	Zorg goed voor jezelf Een ander steunen is niet altijd makkelijk. Zorgen voor jezelf is belangrijk om er voor een ander te kunnen zijn. Blijf daarom ook tijd en ruimte maken voor jezelf en wat jij nodig hebt.	Mede mogelijk gemaakt met financiële steun van

Poster ontwikkeld door: **traumanet**

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 1 – Wat je verliest zonder dat iemand het ziet

Inleiding

Veel partners zeggen: *“Ik weet dat mijn partner het zwaarder heeft, dus ik mag hier eigenlijk niet over klagen.”*

Maar wat jij verliest, is echt. Ook als het niet zichtbaar is. Ook als het niet meetbaar is. Ook als niemand er ooit naar vraagt.

Deze module gaat over dat stille verlies. Over rouw die geen ritueel kent. Over afscheid nemen van een toekomst die ooit vanzelfsprekend leek.

Wat er vaak verdwijnt

Niet alles verdwijnt tegelijk. Soms is het sluipend. Soms plotseling.

Veel partners herkennen het verlies van:

- spontaniteit
- gedeelde toekomstplannen
- gelijkwaardigheid
- vanzelfsprekende intimiteit
- ontspanning in het samen zijn
- het gevoel van *wij tegen de wereld*

Dit betekent niet dat er geen liefde meer is. Het betekent dat liefde onder andere omstandigheden moet bestaan. En dat doet pijn.

Waarom dit zo eenzaam voelt

Omdat jouw rouw geen plek krijgt. Omdat jij ‘de stabiele factor’ bent. Omdat de focus logisch, maar eenzijdig, bij je partner ligt.

En zo leer je:

- je verdriet in te slikken
- je verwachtingen aan te passen
- jezelf kleiner te maken

Niet omdat je zwak bent. Maar omdat je loyaal bent.

Reflectie-oefening – jouw onzichtbare verlies

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Neem hier de tijd voor. Je hoeft dit met niemand te delen.

Beantwoord voor jezelf, schriftelijk of in stilte, de volgende vragen:

1. Welke toekomst zag jij ooit voor je, die nu niet meer haalbaar lijkt?
2. Wat mis jij het meest, zonder dat je het hardop zegt?
3. Welke versie van jezelf ben je (gedeeltelijk) kwijtgeraakt?

Sta toe dat dit pijn doet. Je hoeft het niet meteen te begrijpen of te relativeren.

Normalisatie

Rouw om een levende relatie is complex. Je rouwt terwijl je blijft. Je rouwt terwijl je liefhebt. Je rouwt terwijl je doorgaat.

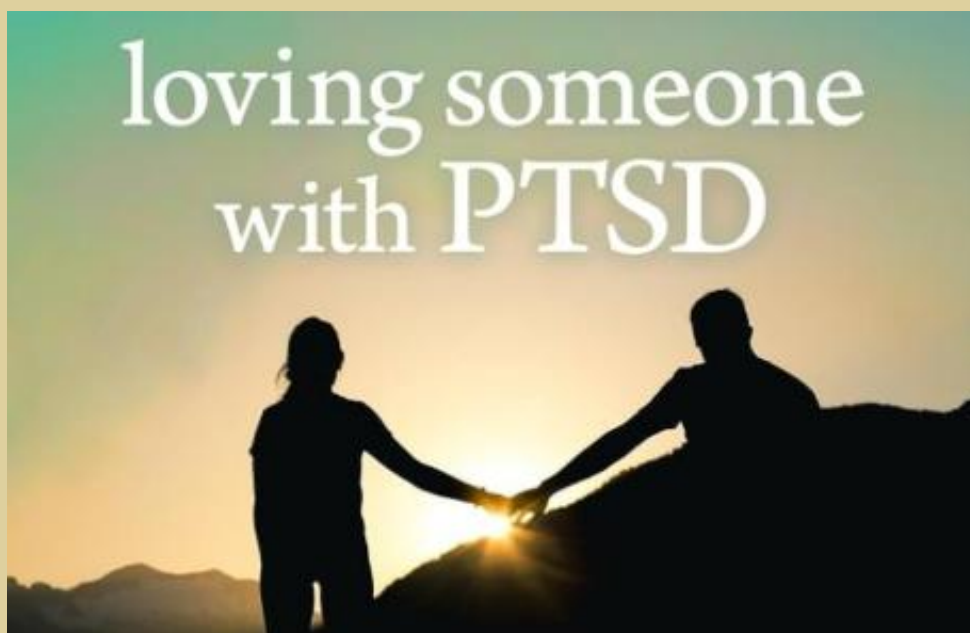
Dat maakt je niet ondankbaar. Dat maakt je mens.

Afsluiting van deze module

Misschien voel je opluchting. Misschien juist verdriet. Misschien weerstand. Alles is welkom.

In de volgende module kijken we naar loyaliteit, schuld en waarom zoveel partners zwijgen, zelfs als het vanbinnen schreeuwt.

Voor nu is dit genoeg. Je hebt iets aangeraakt wat lang geen woorden kreeg. En dat is al werk op zich.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 2 – Loyaliteit, schuld en het zwijgen

Inleiding

Veel partners zijn opvallend stil. Niet omdat er niets speelt, maar omdat ze geleerd hebben dat hun woorden te zwaar zouden zijn.

Deze module gaat over loyaliteit die knelt. Over schuldgevoel dat langzaam je ruimte inneemt. En over het zwijgen dat ontstaat uit liefde, maar je uiteindelijk kan beschadigen.

Loyaliteit als overlevingsstrategie

Loyaliteit klinkt warm. Trouw. Betrokken.

Maar bij langdurige trauma-dynamiek wordt loyaliteit vaak een overlevingsstrategie. Je past je aan. Je voelt vooruit. Je dempt jezelf.

Veel partners denken, vaak onbewust:

- *Als ik het niet erger maak, help ik.*
- *Mijn pijn is kleiner dan die van mijn partner.*
- *Ik moet sterk blijven.*

Wat hier gebeurt, is geen zwakte. Het is hechting. Het is liefde die probeert schade te beperken.

Schuldgevoel zonder duidelijke schuld

Partners voelen zich vaak schuldig zonder precies te weten waarom. Schuldig als ze moe zijn. Schuldig als ze verlangen naar lichtheid. Schuldig als ze even weg willen.

Dit schuldgevoel ontstaat niet omdat je iets fout doet, maar omdat jouw behoeften botsen met de kwetsbaarheid van de ander.

En zo leer je:

- je verlangens uit te stellen
- je boosheid te relativiseren
- je verdriet te minimaliseren

Tot je soms niet meer weet waar jij gebleven bent.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Het zwijgen

Zwijgen is zelden leeg. Het zit vol ingeslikte woorden. Onuitgesproken vragen. En zinnen die nergens heen konden.

Veel partners zwijgen omdat:

- praten leidt tot escalatie
- praten schuld oproept
- praten de ander overspoelt
- praten niets lijkt te veranderen

Zwijgen voelt dan veiliger. Maar veiligheid heeft een prijs.

De prijs van langdurig zwijgen

Wie lang zwijgt, raakt zichzelf kwijt. Niet ineens, maar stukje bij beetje.

Mogelijke signalen:

- emotionele afvlakking
- prikkelbaarheid
- afstand voelen zonder afstand te willen
- lichamelijke klachten
- fantasieën over een ander leven, zonder plan

Dit zijn geen tekenen dat je relatie faalt. Dit zijn signalen van overbelasting.

Reflectie-oefening – wat jij inslikt

Neem hier opnieuw tijd voor. Je hoeft niets op te lossen. Alleen waar te nemen.

Beantwoord voor jezelf:

1. Welke gedachten of gevoelens spreek jij bewust niet uit?
2. Waar voel jij schuld, terwijl je rationeel weet dat je niets fout doet?
3. Wat zou jij zeggen, als loyaliteit even geen rol speelde?

Schrijf zonder filter. Je hoeft dit niet terug te lezen.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Loyaliteit opnieuw definiëren

Loyaliteit hoeft niet te betekenen dat jij verdwijnt.

Misschien kan loyaliteit ook zijn:

- eerlijk zijn over je draagkracht
- jezelf serieus nemen
- begrenzen vóór je breekt

Dit is geen verraad. Dit is relationele hygiëne.

Afsluiting van deze module

Misschien merk je weerstand. Of opluchting. Of verdriet dat zich eindelijk roert.

Dat betekent niet dat je ondankbaar bent. Het betekent dat je luistert.

In de volgende module kijken we naar liefde naast uitputting, en hoe ambivalentie niet het probleem is, maar juist een signaal van betrokkenheid.

Voor nu mag je dit laten bezinken. Je hoeft niets te beslissen. Alleen aanwezig te zijn bij wat waar is. Dat is al veel.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 3 – Liefde naast uitputting

Inleiding

Veel partners worstelen met een gedachte die ze nauwelijks durven toelaten:

“Ik hou van mijn partner, maar ik ben zo moe.”

Deze module gaat over die vermoeidheid. Niet als falen. Niet als gebrek aan liefde. Maar als signaal.

Liefde en uitputting kunnen naast elkaar bestaan. Dat maakt je niet onbetrouwbaar. Het maakt je eerlijk.

Wanneer liefde zwaar wordt

Liefde hoort niet altijd licht te zijn, maar ze hoort ook niet voortdurend te wegen.

Bij PTSS en CPTSS raakt liefde vaak verweven met:

- alertheid
- aanpassen
- inschatten
- wachten
- herstellen van escalaties

Je staat zelden echt uit. Zelfs in rustige momenten blijf je voelen: *wanneer kantelt het weer?*

Dat voortdurende aanstaan put uit. Ook als je hart blijft.

Ambivalentie is geen bedreiging

Veel partners schrikken van hun eigen tegenstrijdige gevoelens:

- liefde én irritatie
- betrokkenheid én verlangen naar afstand
- trouw én fantasieën over rust

Deze ambivalentie is geen teken dat je relatie niet klopt. Het is een logisch gevolg van langdurige belasting.

Wie alleen liefde voelt, staat niet onder druk. Wie ook uitputting voelt, draagt veel.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Waarom dit zo weinig benoemd wordt? Omdat partners bang zijn voor:

- schuld
- onbegrip
- moreel oordeel

Ze vrezen zinnen als: *“Dan hou je blijkbaar niet genoeg van hem of haar.”*
Maar liefde is geen eindeloze batterij. Zonder herstel loopt ook liefde leeg.

Reflectie-oefening – eerlijk naar je binnenwereld

Dit is een oefening in waarheid, niet in actie.

Beantwoord voor jezelf:

1. Wanneer voel jij oprechte liefde en nabijheid?
2. Wanneer voel jij vooral uitputting of weerstand?
3. Wat doe jij structureel, waardoor je niet meer oplaadt?

Probeer niets te corrigeren. Alleen waarnemen.

Uitputting serieus nemen.

Uitputting vraagt niet om schaamte, maar om aandacht.

Mogelijke signalen dat je over je grens gaat:

- emotionele afvlakking
- cynisme
- lichamelijke klachten
- verminderde empathie

Dit zijn geen karaktertrekken. Dit zijn alarmsignalen.

Liefde zonder zelfverlies

Liefde kan blijven, maar niet ten koste van alles. Misschien betekent liefde hier:

- momenten van afstand toelaten
- zorg delen waar mogelijk
- je eigen herstel serieus nemen

Niet om minder lief te hebben, maar om te voorkomen dat liefde iets wordt wat je leegzuigt.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Afsluiting van deze module

Misschien voelt deze module confronterend. Of bevrijdend. Of beide. Je hoeft je gevoelens niet te rangschikken. Niet te kiezen. Niet te verklaren. In de volgende module kijken we naar rolverwarring, en waarom zoveel partners ongemerkt hulpverlener worden, met alle gevolgen van dien. Voor nu mag je erkennen: liefde kan echt zijn, én zwaar. Dat mag naast elkaar bestaan.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 4 – Jij bent geen hulpverlener

Inleiding

Partners van mensen met PTSS of CPTSS belanden vaak ongemerkt in de rol van hulpverlener. Niet omdat ze dat willen. Niet omdat het hun taak is. Maar omdat de nood hoog is, en de grens tussen liefde en zorg langzaam vervaagt. Deze module gaat over die rolverwarring. Over hoe zorg dragen iets anders is dan zorgen overnemen. En over het besef dat jij geen therapeut bent, hoe betrokken en liefdevol je ook bent.

Het sluipende proces

Bijna niemand kiest hier bewust voor. Het groeit. Stap voor stap. Eerst help je wat extra. Dan vang je meer op. Dan ga je vooruitdenken, sussen, voorkomen, bijsturen.

Langzaam verandert er iets:

- je bent voortdurend alert
- je voelt je verantwoordelijk voor stemming en veiligheid
- je eigen behoeften schuiven naar de achtergrond

Veel partners realiseren zich pas laat: *ik ben niet alleen partner, ik ben ook zorgdrager geworden.*

Liefde versus hulpverlening

Liefde betekent:

- nabij zijn
- luisteren
- meeleven
- samen dragen

Hulpverlening betekent vaak:

- analyseren
- structureren
- begrenzen namens de ander
- verantwoordelijkheid nemen voor herstel

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Wanneer deze rollen door elkaar gaan lopen, ontstaat overbelasting. Niet omdat je het verkeerd doet, maar omdat je iets draagt wat niet van jou is.

De prijs van rolverwarring

Langdurige rolverwarring kan leiden tot:

- uitputting
- verlies van gelijkwaardigheid
- verminderde intimiteit
- irritatie of afstand
- het gevoel dat jij niet meer gezien wordt

Dit zijn geen tekenen van gebrek aan liefde. Het zijn signalen dat de balans zoek is.

Reflectie-oefening – jouw rol eerlijk bekeken

Neem hier rustig de tijd voor. Je hoeft niets op te lossen. Alleen te herkennen.

Beantwoord voor jezelf:

1. Op welke momenten voel jij je meer hulpverlener dan partner?
2. Welke verantwoordelijkheden draag jij die eigenlijk niet van jou zijn?
3. Wat kost jou structureel energie in plaats van dat het verbindt?

Wees mild. Inzicht ontstaat niet door oordeel.

Verantwoordelijkheid terugleggen

Je kunt niet herstellen vóór je partner. Je kunt trauma niet oplossen door liefde alleen.

Wat je wél kunt doen:

- verantwoordelijkheid terugleggen waar die hoort
- professionele hulp inschakelen of stimuleren
- erkennen wat jouw grens is

Dit is geen afstand nemen uit kilte, maar nabij blijven zonder zelfverlies.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Grenzen als relationele zorg

Grenzen zijn geen straf. Geen afwijzing.

Ze zijn een vorm van relationele zorg. Voor jou. En voor de relatie.

Een grens zegt: *hier eindigt wat ik kan dragen. Niet: hier eindigt mijn liefde.*

Afsluiting van deze module

Misschien roept deze module spanning op. Of opluchting. Of schuldgevoel.

Wat je ook voelt, het is begrijpelijk.

Je bent partner. Geen hulpverlener. En dat onderscheid mag je jezelf toestaan.

In de volgende module kijken we naar alleen samen zijn, en hoe emotionele eenzaamheid kan ontstaan binnen een relatie, zelfs wanneer de liefde blijft.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 5 – Alleen samen

Inleiding

Je bent samen. Je deelt een huis, een bed, een geschiedenis. En toch kun je je diep alleen voelen.

Niet omdat je partner je niet liefheeft. Maar omdat trauma tussen jullie in is gaan staan.

Deze module gaat over die specifieke eenzaamheid. De eenzaamheid die ontstaat binnen een relatie. En die vaak moeilijker te dragen is dan alleen zijn.

Samen, maar niet verbonden

Veel partners beschrijven het gevoel dat ze naast elkaar leven, maar elkaar niet echt ontmoeten.

Trauma kan maken dat je partner:

- emotioneel afwezig is
- overspoeld raakt bij nabijheid
- moeite heeft met afstemming
- snel dichtklapt of juist explodeert

Als partner blijf jij vaak reiken. Aanpassen. Wachten. Hopen op een moment van echte verbinding.

Wanneer die momenten schaars zijn, ontstaat een stille leegte.

De onzichtbare eenzaamheid

Deze vorm van eenzaamheid is moeilijk uit te leggen. Van buiten lijkt er immers een relatie te zijn.

Je krijgt soms reacties als: *“Maar je bent toch niet alleen?”*

Toch voel jij:

- niemand die je echt opvangt
- niemand bij wie je kunt leunen
- niemand die jouw binnenwereld draagt

En omdat je partner zelf zoveel meedraagt, hou jij ook dit vaak voor jezelf.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Waarom deze eenzaamheid zo pijnlijk is

Omdat ze botst met je verwachtingen van intimiteit. Omdat ze ontstaat precies daar waar je nabijheid zoekt.

Je rouwt niet alleen om wat er was, maar ook om wat er nooit volledig heeft kunnen zijn.

Dat doet zeer. En dat mag benoemd worden.

Reflectie-oefening – jouw alleen-zijn-in-samen

Neem hier rustig de tijd voor. Je hoeft niets te veranderen. Alleen te voelen.

Beantwoord voor jezelf:

1. Wanneer voel jij je het meest alleen binnen de relatie?
2. Wat mis jij op die momenten het meest?
3. Wat doe jij meestal met dat gevoel van eenzaamheid? (inslikken, wegduwen, verklaren, jezelf verdoven, hopen)

Sta toe dat dit raakt. Je hoeft er geen oplossing voor te hebben.

Contact zonder jezelf te verlaten

Sommige partners proberen de eenzaamheid te verdrijven door:

- nog meer te geven
- zichzelf nog verder aan te passen
- hun eigen behoeften te negeren

Maar verbinding die ontstaat door zelfverlating, verdiept de eenzaamheid uiteindelijk.

Werkelijke nabijheid vraagt dat jij ook aanwezig blijft. Al is het maar een beetje.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Mogelijke eerste bewegingen

Geen grote stappen. Geen ultimatus.

Wel kleine verschuivingen, zoals:

- erkennen dat je je alleen voelt
- dit delen met iemand buiten de relatie
- momenten van echte voeding zoeken
- jezelf toestemming geven om geraakt te zijn

Niet om de relatie te verlaten. Maar om jezelf niet kwijt te raken.

Afsluiting van deze module

Alleen samen zijn is een zware plek. Veel zwaarder dan alleen zijn.

Als jij dit herkent, betekent dat niet dat je faalt in liefde. Het betekent dat je verlangt naar verbinding.

In de volgende module kijken we naar grenzen zonder schuld, en hoe je jezelf kunt beschermen zonder de relatie te beschadigen.

Voor nu: je hoeft deze eenzaamheid niet weg te duwen. Ze vertelt je iets wezenlijks.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 6 – Grenzen zonder schuld

Inleiding

Voor veel partners voelen grenzen als verraad. Alsof je de ander in de steek laat zodra je *nee* zegt. Zeker wanneer je partner kwetsbaar is door PTSS of CPTSS.

Deze module gaat over grenzen die niet voortkomen uit hardheid, maar uit zorg. Over begrenzen zonder jezelf te veroordelen. En over het besef dat grenzen geen bedreiging zijn voor liefde, maar een voorwaarde om haar te laten bestaan.

Waarom grenzen zo moeilijk zijn

Veel partners hebben geleerd:

- mijn behoeften zijn ondergeschikt
- rust bewaren is belangrijker dan eerlijk zijn
- als ik stop, valt alles om

Grenzen voelen dan gevaarlijk. Alsof jij verantwoordelijk bent voor wat er gebeurt als je ze stelt.

Maar grenzen zijn geen oorzaak van ontregeling. Ze maken zichtbaar wat er al niet meer klopt.

Schuldgevoel bij begrenzen

Schuldgevoel ontstaat vaak niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat je iets nieuws doet.

Je doorbreekt een patroon waarin jij altijd beschikbaar was. Altijd meebewoog. Altijd inslikte.

Dat kan gevoelens oproepen als:

- angst
- schaamte
- twijfel
- de gedachte dat je egoïstisch bent

Dit zijn begrijpelijke reacties. Geen bewijs dat je fout zit.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Wat grenzen wél zijn

Grenzen zijn:

- informatie over jouw draagkracht
- een bescherming van je lichaam en psyche
- een kader waarbinnen contact veilig kan blijven

Een grens zegt: *Dit kan ik dragen. Of: Dit kan ik niet (meer) dragen.*

Niet: *Ik hou minder van jou.*

Reflectie-oefening – jouw grenzen voelen

Neem hier de tijd voor. Niet om te beslissen, maar om te voelen.

Beantwoord voor jezelf:

1. Wanneer voel jij spanning of verkramping in je lichaam?
2. Op welke momenten zeg je *ja* terwijl je *nee* voelt?
3. Wat gebeurt er met jou als je structureel over je grens gaat?

Je lichaam weet vaak eerder dan je hoofd waar de grens ligt.

Grenzen uitspreken, voorzichtig en eerlijk

Grenzen hoeven niet groots of hard te zijn. Ze mogen klein beginnen.

Bijvoorbeeld:

- *Ik merk dat dit gesprek me nu te veel wordt.*
- *Ik heb tijd nodig om bij te komen.*
- *Dit kan ik niet blijven doen.*

Je hoeft het niet perfect te formuleren. Eerlijk is genoeg.

Als begrenzen reactie oproept

Het stellen van grenzen kan angst of boosheid oproepen bij je partner. Dat is pijnlijk. En soms onvermijdelijk.

Belangrijk om te onthouden:

- jij bent niet verantwoordelijk voor alle emoties van de ander
- begrenzen is geen aanval
- jouw veiligheid telt ook

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

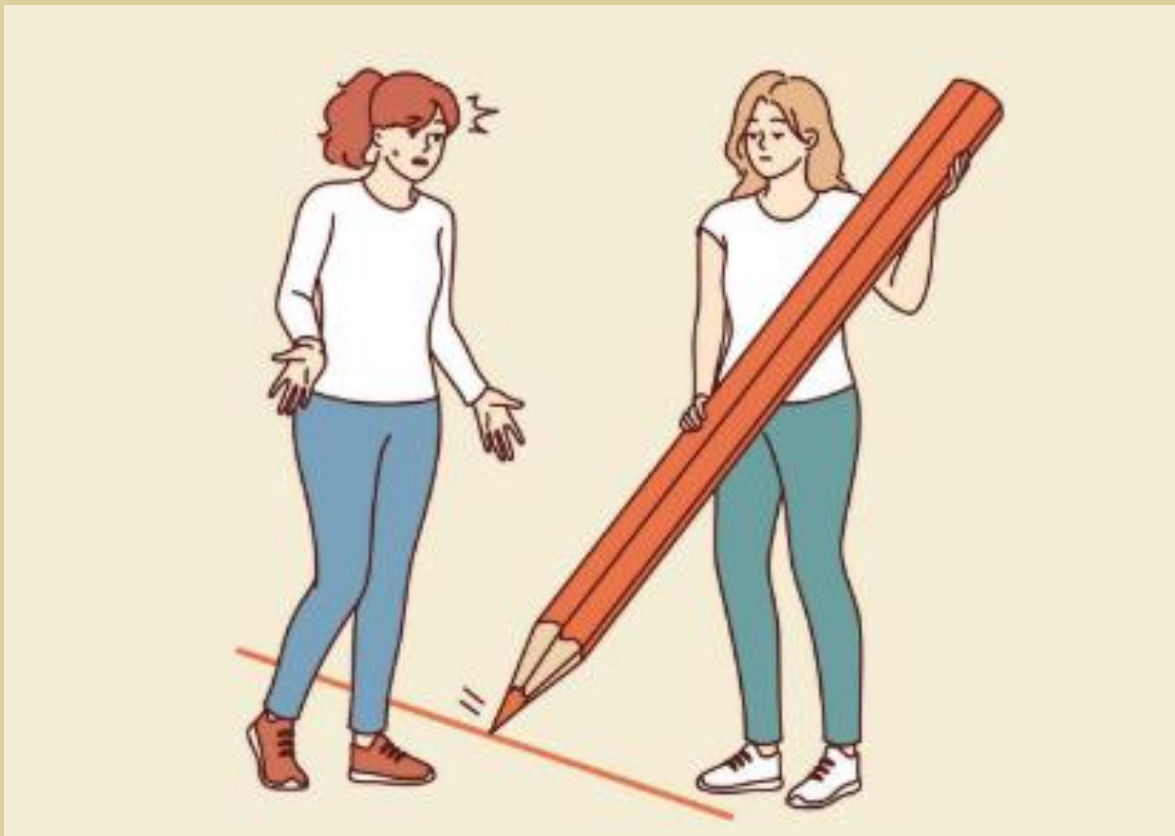
Een cursus voor partners

Ondersteuning van buitenaf kan hier helpend zijn. Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Afsluiting van deze module

Grenzen zonder schuld vragen oefening. Herhaling. En mildheid voor jezelf. Je mag leren dat liefde niet verdwijnt door begrenzen. Vaak wordt ze er juist eerlijker door.

In de volgende module kijken we naar jouw eigen leven, en waarom dat bestaansrecht heeft, naast het trauma van de ander.



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Module 7 – Jouw leven mag bestaan

Inleiding

Wanneer je langdurig naast iemand met PTSS of CPTSS leeft, kan je eigen leven langzaam naar de achtergrond verdwijnen. Niet uit onwil. Maar omdat er altijd iets urgents is. Altijd iets dat aandacht vraagt.

Deze module gaat over jouw bestaansrecht. Over het terugvinden van ruimte voor jezelf, zonder dat dit betekent dat je minder liefhebt.

Hoe je jezelf kunt kwijtraken

Veel partners merken het pas laat. Niet op één moment, maar in kleine verschuivingen.

Je zegt afspraken af. Je stelt wensen uit. Je relativeert verlangens.

Langzaam wordt je wereld kleiner, terwijl je verantwoordelijkheden groter worden.

En ergens onderweg raak je het gevoel kwijt dat jouw leven ook telt.

Loyaliteit versus zelfverwaarlozing

Loyaliteit kan stilletjes omslaan in zelfverwaarlozing. Niet omdat je dat wilt, maar omdat zorgen vanzelfsprekend wordt.

Je vertelt jezelf:

- *nu even niet*
- *later wel weer*
- *dit is niet zo belangrijk*

Maar een leven dat steeds wordt uitgesteld, wordt uiteindelijk zwaar om te dragen.

Wat bestaansrecht betekent

Bestaansrecht gaat niet over groots geluk. Het gaat over mogen zijn.

Over:

- ruimte innemen zonder verontschuldiging
- verlangens serieus nemen
- je eigen binnenwereld bewonen

Jouw leven hoeft niet te wachten tot het trauma van de ander genezen is.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Reflectie-oefening – jouw ruimte verkennen

Neem hier bewust tijd voor. Niet om plannen te maken, maar om te voelen.

Beantwoord voor jezelf:

1. Wat geeft jouw leven betekenis, los van de relatie?
2. Wat heb jij structureel uitgesteld of opgegeven?
3. Waar verlang jij naar, ook al voelt het spannend om dat toe te laten?

Schrijf zonder oordeel. Dit gaat over erkenning.

Kleine stappen terug naar jezelf

Je hoeft niets radicaal te veranderen.

Soms zit bestaansrecht in:

- één vast moment per week voor jezelf
- iets doen wat nergens toe dient
- opnieuw contact maken met iets dat ooit belangrijk was

Het hoeft niet groots. Het moet wel van jou zijn.

Schuldgevoel bij ruimte innemen

Ruimte innemen kan schuld oproepen. Dat betekent niet dat je fout zit. Het betekent dat je een oud patroon doorbreekt.

Schuld is vaak het bijproduct van groei. Geen stopteken.

Afsluiting van deze module

Jouw leven mag bestaan. Niet naast het trauma. Maar naast de mens van wie je houdt.

Wat er ook gebeurt in jullie relatie, jij bent geen bijzaak.

In de afronding van deze cursus kijken we terug, niet om conclusies te trekken, maar om te erkennen wat jij hebt gedragen.

Voor nu: je mag hier ruimte voor maken. Zonder uitleg. Zonder toestemming. Omdat jij er bent.

Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”
Een cursus voor partners



Naast trauma “Wanneer jouw toekomst mee verandert”

Een cursus voor partners

Afsluitend verhaal – Naast Trauma

Je bent gebleven. Niet omdat het makkelijk was. Niet omdat er geen twijfel was. Niet omdat het leven naast iemand met trauma eenvoudig is.

Je bent gebleven omdat liefde niet altijd een keuze is. Omdat je draagt.

Omdat je hoopt. Omdat je, ondanks alles, je hart openhoudt.

Je hebt verloren. Je hebt gerouwd. Je hebt je aangepast. Je hebt gezwezen.

En toch besta je.

In het stille midden van je relatie, heb je jezelf teruggevonden. Niet in groots gebaar. Niet in spectaculaire vrijheid. Maar in kleine momenten van eerlijkheid. Van ademhaling. Van gevoel dat nog van jou is.

Je leert dat liefde naast uitputting kan bestaan. Dat loyaliteit niet betekent dat jij verdwijnt. Dat grenzen niet de ander afwijzen, maar jou beschermen.

Jouw leven, jouw wensen, jouw emoties, jouw rust, het mag bestaan. Ze hoeven niet te concurreren met de zorg voor de ander. Ze hoeven niet te worden opgeofferd om te houden. Ze mogen naast elkaar bestaan.

Dit verhaal is geen eindpunt. Het is een herinnering. Een uitnodiging. Een bevestiging dat je ertoe doet. Dat jouw bestaan waardevol is, en dat je liefdevol aanwezig kunt zijn, zonder jezelf te verliezen.

Adem in. Adem uit. Je bent hier. Je mag er zijn. En dat is genoeg.

