

TRAUMAMAATJE

# Trauma

Wat het is en hoe het zich uit, een gids  
voor herkenning en begrip.



# Wat is trauma?

---

Trauma is niet de gebeurtenis zelf, maar wat er in jou gebeurt als een ervaring te groot, te snel of te overweldigend is om op dat moment te verwerken. Het zenuwstelsel raakt overweldigd en slaat de ervaring op alsof het gevaar nog niet voorbij is.

Wat de één als traumatisch ervaart, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Het gaat niet om de zwaarte van de gebeurtenis volgens de buitenwereld, maar om de mate waarin jouw systeem het kon dragen op het moment zelf, en of er daarna ruimte was om te herstellen.

Trauma is dus geen diagnose van zwakte. Het is een lichamelijke en psychologische reactie op iets wat de draagkracht op dat moment te boven ging.

# Verschillende vormen van trauma

---

## Acuut trauma

Het gevolg van één ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeluk, overval of natuurramp.

## Chronisch trauma

Ontstaat door herhaalde blootstelling aan stressvolle of bedreigende situaties over langere tijd.

## Complex of ontwikkelingstrauma

Langdurig trauma dat vaak begint in de kindertijd, binnen een relatie waarin je afhankelijk was van degene die je pijn deed.

## Secundair trauma

Kan ontstaan door getuige te zijn van het leed van anderen, bijvoorbeeld als hulpverlener of naaste.

## Collectief trauma

Gedeeld trauma binnen een groep of gemeenschap, zoals oorlog, vervolging of een ramp die velen tegelijk trof.

# Signalen om op te letten

---

## Emotioneel

Snel overspoeld raken door gevoelens, of juist weinig voelen. Angst, schaamte of verdriet die zonder duidelijke aanleiding opkomen.

## Lichamelijk

Chronische spanning, vermoeidheid, slaapproblemen, of een zenuwstelsel dat voortdurend op scherp staat of juist dichtklapt.

## Cognitief

Moeite met concentreren, opdringende gedachten of herinneringen, of juist gaten in de herinnering.

## Relationeel

Wantrouwen, moeite met nabijheid, of juist sterk aanklappend gedrag uit angst om alleen gelaten te worden.

## Gedrag

Vermijden van plekken, mensen of situaties die aan de gebeurtenis herinneren, of juist risicovol gedrag als manier om iets te voelen.

# Hoe je lichaam reageert

---

Bij dreiging schakelt het zenuwstelsel automatisch in een overlevingsstand: vechten, vluchten, bevriezen, of "fawnen", het jezelf aanpassen om de ander tevreden te houden. Dit zijn geen keuzes, maar reflexen.

*Het is niet dat je te gevoelig bent. Je zenuwstelsel heeft geleerd te overleven in een wereld die op dat moment niet veilig was.*

Na een traumatische ervaring kan het zenuwstelsel in deze overlevingsstand blijven hangen, ook als het gevaar allang voorbij is. Dat verklaart waarom je soms heftig kunt reageren op iets kleins, terwijl daar op het eerste gezicht geen aanleiding voor lijkt.

# Wat kan helpen

---

## Veiligheid en stabilisatie

Herstel begint met het opbouwen van innerlijke en uiterlijke veiligheid, voordat er dieper aan trauma gewerkt wordt.

## Zelfregulatie

Lichaamsgerichte oefeningen en ademhalingstechnieken helpen het zenuwstelsel te kalmeren en weer vertrouwen op te bouwen in je eigen lijf.

## Traumaverwerking

Met begeleiding van een getraind therapeut of coach kunnen de onderliggende ervaringen stap voor stap verwerkt worden.

## Verbinding

Steun van mensen die je vertrouwt, in je eigen tempo, helpt het zenuwstelsel te leren dat nabijheid weer veilig kan zijn.

TOT SLOT

# Je bent niet je trauma

---

Herstel van trauma is een proces, geen quick fix. Maar het is mogelijk. Stap voor stap kan een zenuwstelsel opnieuw leren wat veiligheid is.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

[traumamaatje.nl](https://traumamaatje.nl)