

IN GEVAAR MAAR NIET KUNNEN PRATEN? JE KUNT TOCH OM HULP VRAGEN!!

BIJ DE APOTHEEK
(INTERNATIONAAL HERKEND)

Zeg rustig: ***"Masker 19"***

Apotheekmedewerkers zijn getraind om:
hulpdiensten in te schakelen, of veilige
vervolgstappen te regelen

⚠ Gebruik dit alleen als je alleen bent of veilig
hoorbaar kunt spreken.

STIL HANDGEBAAR

(INTERNATIONAAL HERKEND)

Silent Distress Signal

Hand omhoog, palm naar voren

Duim in de handpalm

Andere vingers sluiten over de duim

Betekenis:

Ik word bedreigd, vastgehouden of
gecontroleerd.

! BELANGRIJK

Dit gebaar is bedoeld om discreet hulp te vragen
Niet iedereen herkent het, maar steeds meer
mensen wel. Zie je dit signaal? Bel 112 en ga niet
zelf de confrontatie aan.

NOODNUMMER

Nederland & EU: 112

Kun je niet praten? Bel en zeg niets. De meldkamer luistert mee.

NOODSIGNALEN IN NOODSITUATIES



Apotheekcode

(Nederland & internationaal bekend)

Codewoord: "Masker 19"

*Zeg dit bij de apotheekbalie.
Medewerkers roepen hulp in.*

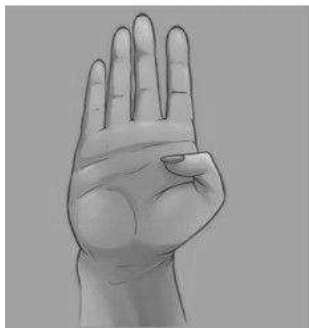
Gebruik alleen als je veilig hoorbaar bent.



2. Handgebaren (Stil & Visueel)

Silent Distress Signal

Betekenis: "Ik word bedreigd of vastgehouden."



Voorwoord

Trauma is een woord dat vaak gebruikt wordt, maar waarvan de werkelijke betekenis moeilijk te vangen is. Het gaat niet alleen over wat iemand heeft meegemaakt. Het gaat over wat er daarna gebeurt. Over wat achterblijft wanneer een gebeurtenis voorbij is, maar het lichaam, het brein en het hart nog steeds reageren alsof het gevaar aanwezig is. Complex trauma, ofwel CPTSS, gaat vaak over een langere geschiedenis van onveiligheid, machteloosheid, verlies, afwijzing of herhaalde beschadiging. Het laat sporen achter die niet altijd zichtbaar zijn voor de omgeving. Aan de buitenkant kan iemand sterk lijken, functioneren, lachen en doorgaan. Aan de binnenkant kan er ondertussen een voortdurende strijd plaatsvinden.

Dit boek gaat over die binnenwereld.

De verhalen in dit boek zijn geschreven vanuit betrokkenheid bij mensen die leven met de gevolgen van trauma. Verhalen over overleven, aanpassen, zoeken, verliezen, maar ook over veerkracht, herstel en opnieuw leren vertrouwen. Niet ieder verhaal eindigt met een oplossing. Niet iedere wond verdwijnt volledig.

Maar ieder verhaal laat iets zien van de mens achter het trauma.

Want achter CPTSS zit geen diagnose. Er zit een mens.

Een mens met herinneringen. Met gevoelens. Met een verleden dat soms nog aanwezig is in het heden. Een mens die misschien jarenlang heeft geprobeerd om zichzelf staande te houden in omstandigheden waarin dat eigenlijk te veel gevraagd was.

Trauma verandert hoe iemand naar de wereld kijkt. Hoe iemand relaties aangaat. Hoe iemand zichzelf ziet. Het beïnvloedt keuzes, emoties, grenzen en het vermogen om rust te ervaren. Toch vertelt trauma nooit het volledige verhaal van iemand. Het beschrijft een deel van de reis, niet de hele persoon.

De verhalen in dit boek zijn bedoeld om herkenning te geven aan mensen die zichzelf hierin terugzien. Om taal te geven aan ervaringen die soms moeilijk uit te spreken zijn. Maar ook om anderen dichterbij te brengen, zodat trauma niet langer alleen wordt bekeken vanuit gedrag, maar vanuit de geschiedenis die daarachter ligt.



De Existentiële Eenzaamheid van Trauma

Er is iets aan trauma wat zelden gezegd wordt. Niet omdat het niet belangrijk is, maar juist omdat het zo pijnlijk, ongrijpbaar en stil is. Wie leeft met trauma, PTSS of CPTSS, weet hoe ontwrichtend het kan zijn. Maar er is één aspect dat vaak niet herkend of erkend wordt, zelfs niet binnen de hulpverlening: de existentiële eenzaamheid die trauma met zich meebrengt. Niet het soort eenzaamheid dat je oplost met een kop thee of een goed gesprek. Maar een dieper isolement. Een stilte die niemand hoort. Een afstand tussen jou en de wereld die voelt als lichtjaren. En die, in tegenstelling tot wat velen denken, niet zomaar weggaat met woorden, therapie of tijd.

Mensen met trauma botsen voortdurend op de grenzen van taal. Wat er vanbinnen gebeurt, is vaak niet uit te leggen. Het is te veel, te warrig, te scherp, te vaag of juist te leeg. Je probeert het soms uit te leggen. Maar hoe leg je uit dat je lijf op slot gaat bij een geur? Dat een schaduw je terugwerpt in 1993? Of dat je lichaam denkt dat het vandaag oorlog is, terwijl iedereen om je heen in vrede leeft? Woorden haperen.

Mensen knikken vriendelijk, maar begrijpen het niet. En zo trek je je stilletjes terug. Nog een laagje eenzamer dan daarvoor. Trauma verstoort het innerlijke tijdsbesef. Terwijl de buitenwereld leeft op kloktijd, “dat is al twintig jaar geleden”, beleeft jouw zenuwstelsel het trauma als nu. Herbelevingen, flashbacks, nachtmerries... het lichaam maakt geen onderscheid tussen toen en nu en dat is verwarrend. Niet alleen voor jou, maar ook voor je omgeving. Je krijgt opmerkingen als: “Je moet het loslaten.” “Je leeft in het verleden.” “Dat is toch allang over?” Maar voor jou is het niet over. Het zit in je botten. En dat gevoel van leven in een andere tijd dan de rest van de wereld, maakt dat je je losgerukt voelt van de realiteit zoals anderen die ervaren. Trauma verstoort relaties, niet alleen met mensen, maar met alles waar je ooit op vertrouwde. Met je lichaam, met rust, met veiligheid, met slapen, met God misschien of met jezelf. Je merkt het als je niet meer weet wie je bent zonder overlevingsmechanisme. Als je je geliefde niet meer binnenlaat. Als je lichaam niet meer als jouw thuis voelt. Als je spiritualiteit verdampt is. Als je in gezelschap alleen blijft. CPTSS

beschadigt de bedding van verbondenheid. Die diepe basis van “ik hoor erbij” raakt verloren. Dat voel je, elke dag en ook als je lacht. Wat trauma langzaam wegvreet, is het gevoel van identiteit. Je verliest het zicht op wie je was, wie je bent, wie je zou kunnen zijn. Je wordt een wandelende reactie op triggers. Een samenraapsel van coping. Een overleefconstructie in plaats van een mens. En dat ziet niemand. Van buiten ben je misschien sterk, slim, stabiel. Maar van binnen voel je: ik ben mezelf kwijt. Alsof je naar jezelf kijkt door andermans ogen. Alsof je leeft in de coulissen van je eigen bestaan.

Wat veel mensen niet weten, is hoe vermoeiend het is om te maskeren. Om normaal over te komen. Om niet op te vallen. Om niet de zwaarte van je binnenwereld te laten lekken. Je gaat naar werk. Je maakt grapjes. Je helpt anderen. En dan kom je thuis en stort in. Of je houdt het weken vol en crasht dan keihard. De buitenwereld ziet een ‘functionerend’ mens. Maar jij weet: dit is overleven in scène gezet. En die tegenstelling maakt het nog eenzamer. Want wie ziet jou echt?

De hulpverlening is vaak gericht op het dempen van symptomen: angst, depressie, nachtmerries. En dat is begrijpelijk. Maar wat zelden wordt aangeraakt, is de onderlaag: het fundamentele gevoel dat je niet thuis bent in deze wereld. Dat je verdwaald bent, niet omdat je de weg kwijt bent, maar omdat er geen weg is die terugleidt naar waar je vandaan kwam. De existentiële eenzaamheid van trauma past niet in een behandelprotocol. Het is geen diagnose, geen schaal, geen checklist. Maar het is wél de plek waar veel mensen vastlopen. Waar het werkelijk pijn doet. Waar herstel stagneert, omdat niemand daar met je durft te zitten. De meeste mensen met trauma willen geen oplossing. Ze willen iemand die durft te blijven. Iemand die niet schrikt van hun chaos. Iemand die niet probeert het weg te poetsen met positiviteit, maar die naast hen blijft zitten als alles donker is. Ze willen contact zonder oordeel. Begrip zonder haast. Aanwezigheid zonder agenda. Want herstel begint niet bij het wegmaken van klachten, maar bij gezien worden in je innerlijke eenzaamheid. Niet met woorden, maar met aanwezigheid.



Herinneringen aan trauma: waarheid, twijfel en heling

Binnen de trauma-hulpverlening is er één onderwerp dat steeds opnieuw voor controverse zorgt: herinneringen. Vooral wanneer het gaat om herinneringen aan vroegkinderlijk trauma.

Veel mensen met complex trauma vertellen dat hun herinneringen niet volledig zijn. Ze spreken over fragmenten, gevoelens of losse beelden. Soms komen herinneringen pas later in hun leven naar boven. Voor de betrokkene is dat vaak een schokkend proces: het lichaam weet iets, de ziel draagt iets, maar het hoofd kan er niet altijd meteen woorden voor vinden.

We weten uit onderzoek dat het geheugen geen harde schijf is die objectief alles opslaat. Het is flexibel en beïnvloedbaar. Dat maakt herinneringen aan trauma zowel krachtig als kwetsbaar.

Eenzijds is er het risico van valse herinneringen, zeker als therapeuten (onbewust) suggesties meegeven. Hier werd in de jaren '90 uitgebreid voor gewaarschuwd.

Anderzijds is er dissociatieve amnesie: het tijdelijk niet kunnen herinneren van traumatische ervaringen, waarbij de herinneringen later, soms jaren later, terugkeren. Ook dat is wetenschappelijk beschreven.

Precies hier ontstaan spanningen.

- Sommigen richten zich vooral op bescherming tegen valse beschuldigingen.
- Anderen wijzen erop dat te veel scepsis de geloofwaardigheid en erkenning van slachtoffers ondermijnt.

Vooral wanneer herinneringen gaan over seksueel of zelfs georganiseerd misbruik, wordt de polarisatie groot. Overlevers ervaren dan vaak ongeloof of worden weggezet als 'onbetrouwbaar', terwijl hun ervaringen voor henzelf juist levensbepalend en ontwrichtend zijn.

Wat betekent dit voor de hulpverlening?

Richtlijnen adviseren om niet actief te zoeken naar verdrongen herinneringen, maar om cliënten te volgen in wat zich aandient.

De kernvraag is niet of elk detail objectief klopt, maar hoe de ervaringen het huidige leven beïnvloeden.

Of een herinnering nu fragmentarisch, symbolisch of letterlijk is: de pijn, de angst en de gevolgen zijn écht.

De controverse zal blijven, omdat hier wetenschap, rechtspraak en menselijke ervaring botsen. Voor een rechtbank gelden strikte bewijseisen. Maar in therapie gaat het niet om bewijs, maar om herstel.

Trauma draait uiteindelijk niet om het afdwingen van absolute waarheid, maar om de vraag: hoe kan iemand weer leren leven na alles wat er gebeurd is?



De menselijke ervaring bij trauma is leidend

Wie trauma heeft meegemaakt, weet hoe pijnlijk ongelof kan zijn. Niet alleen het oorspronkelijke trauma doet pijn, maar ook de twijfel die vaak volgt: “Weet je zeker dat het zo is gebeurd?”

Wetenschap lijkt soms olie op dat vuur te gooien. Uitspraken als “verdrongen herinneringen bestaan niet” of “satanisch misbruik is een mythe” klinken objectief, maar in de praktijk doen ze slachtoffers tekort. Wat bedoeld is als voorzichtigheid of kritische reflectie, verandert in een vorm van victim blaming: de last van bewijs komt volledig bij de getroffene te liggen.

Sporen van misbruik worden vaak zorgvuldig uitgewist; slachtoffers staan doorgaans alleen. En toch wordt er vaak gedaan alsof de afwezigheid van tastbaar bewijs gelijkstaat aan het niet-bestaan van de ervaring. Maar dat is een logische misser.

Afwezigheid van bewijs is geen bewijs van afwezigheid.

Dat zou het uitgangspunt moeten zijn, niet de conclusie.

Neem verdrongen herinneringen. In talloze verhalen en klinische situaties zien we aanwijzingen dat het brein traumatische gebeurtenissen kan wegstoppen om te overleven. Toch claimen sommige onderzoekers dat dit “niet kan bestaan”, omdat het niet sluitend is bewezen in gecontroleerde studies.

Maar hoe bewijs je iets dat per definitie onbewust is weggestopt? Hoe toon je in een lab aan wat decennia lang in iemands psyche verborgen heeft gelegen?

Hetzelfde geldt voor verhalen over extreem misbruik, soms met rituele componenten.

Bewijs ontbreekt vaak omdat daders er alles aan doen geen sporen achter te laten. Het gevolg: slachtoffers krijgen de boodschap dat hun ervaring “waarschijnlijk niet waar” is. Dat is niet neutraal, dat is schadelijk.

We herkennen victim blaming meestal in opmerkingen als: “Waarom ging je dan ook terug?” Maar ook wetenschap kan dezelfde dynamiek veroorzaken:

Door ongeloof: slachtoffers moeten hun verhaal “bewijzen” alsof ze in de beklaagdenbank zitten.

Door stelligheid: als een model zegt dat iets “niet kan”, wordt de ervaring van de cliënt automatisch afgeschreven.

Door taalgebruik: begrippen als “vals geheugen” bevatten een impliciete beschuldiging.

De uitkomst is hetzelfde: het slachtoffer voelt zich niet erkend en blijft met nóg meer pijn achter.

Niet de vraag: “Kan het slachtoffer bewijzen dat dit is gebeurd?”

Maar: “Kan de wetenschap bewijzen dat dit níet is gebeurd?”

Die bewijslast kan de wetenschap onmogelijk dragen. Het enige eerlijke antwoord is: “Wij weten het niet.”

Dit betekent niet dat wetenschap waardeloos is. Integendeel. Maar ze moet haar positie herzien: Bescheidenheid: erkennen dat niet alles meetbaar is.

Dialogoog: samenwerken met ervaringsdeskundigen als gelijkwaardige partners.

Ethiek: beseffen dat stellige ontkenningen concrete levens beschadigen.

De menselijke ervaring is leidend. Want erkenning is de eerste stap naar heling.



Herstel van trauma: het is niet wat je denkt

Iedereen praat over herstel. Hulpverleners, therapeuten, zelfs populaire artikelen geven de boodschap: “Je kunt herstellen van trauma.” Maar wat betekent dat eigenlijk? Voor veel mensen die trauma hebben meegemaakt, is het idee van herstel een leeg begrip. Het suggereert een terugkeer naar hoe het vroeger was. En dat is vaak niet mogelijk.

De waarheid is hard: trauma verandert je. Soms voor altijd. En het beste wat je kunt bereiken is leren leven met die verandering. Leren omgaan met de herinneringen, de angsten, de triggers en de onzichtbare littekens. Dat is geen zwakte. Dat is veerkracht.

Berusting klinkt misschien passief. Maar het is het tegenovergestelde. Het is erkennen wat er is gebeurd, zonder te doen alsof het niet heeft plaatsgevonden. Vanuit die berusting ontstaat ruimte om keuzes te maken die je beschermen, die je energie bewaken en die je langzaam weer verbinden met het leven.

Met trauma leren omgaan betekent:

- > Je triggers leren kennen en accepteren dat sommige reacties logisch zijn.
- > Zelfcompassie ontwikkelen, in plaats van jezelf te straffen voor dingen die je niet kunt beheersen.
- > Veilige relaties opzoeken, in plaats van te wachten tot anderen je begrijpen.
- > Kleine, concrete stappen zetten, elke dag weer, in plaats van te hopen op een plotselinge genezing.

Het is geen eindpunt. Het is een proces. Een harde, ongemakkelijke, maar echte reis. Soms voelt het uitzichtloos. Soms voelt het alsof je stilstaat. En soms is er een moment van ademruimte, een klein gevoel van controle terugkrijgen over je leven. Dat zijn de overwinningen die er echt toe doen.

Dus laten we ophouden met te doen alsof “herstel” een simpel doel is.

Laten we eerlijk zijn:

soms is ermee leren leven het grootste wat je kunt bereiken en daar mag je verdomd trots op zijn!



Ben ik een rondje? Een vierkant? Een driehoek?

De vraag lijkt kinderlijk eenvoudig. Maar wie met trauma leeft, weet dat de wereld vaak in vormen uiteenvalt. Soms rond, soms hoekig, soms scherp. Soms herkenbaar, soms verwrongen. Als we het hebben over trauma en hoe we ermee omgaan, kunnen drie eenvoudige vormen ons iets leren: het rondje, het vierkant en de driehoek.

Het rondje: de eindeloze herhaling

Een rondje kent geen begin en geen einde. Wie in trauma leeft, herkent dat vaak: de herhalende gedachten, de cirkel van herbelevingen, de nachtmerrie die telkens weer terugkomt. Je loopt en loopt, en toch kom je nergens anders uit dan waar je begon.

Toch heeft een rondje ook iets zachts. Het heeft geen scherpe hoeken. In die eindeloze draai kan ook een soort veiligheid schuilgaan:

voorspelbaarheid, hoe pijnlijk ook. Het is niet vreemd dat veel mensen zich neerleggen bij de cirkel, alsof ze denken: beter dit bekende draaien, dan het onbekende buiten de lijn.

Het vierkant: muren en houvast

Een vierkant is stevig. Het heeft wanden die rechtop staan, het kan beschermen en dragen. Voor wie met trauma leeft, kan het bouwen van een vierkant een manier zijn om controle terug te krijgen. Structuur, regels, ritme: een veilige omheining waarin de chaos buiten blijft. Maar een vierkant kan ook gevangen zetten. De muren die bescherming bieden, kunnen je ook opsluiten. Trauma maakt dat je vaak niet meer voelt of de muur jouw vriend of vijand is. Het vierkant dwingt orde af, maar het laat weinig ruimte voor ademen. Soms leef je in een huis zonder ramen, een kamer zonder deur.

De driehoek: spanning en strijd

Een driehoek is een vorm met spanning. Drie lijnen die elkaar precies moeten vinden. Voor veel mensen met trauma voelt het leven als balanceren tussen drie punten: verleden, heden en toekomst. Of tussen machteloosheid, woede en verdriet. Of tussen slachtoffer, redder en aanklager.

Een driehoek heeft altijd hoeken waar je je aan kunt stoten. Het is geen vloeiende vorm, maar een scherpe. En toch: in zijn stabiliteit is de driehoek ook oersterk. Denk aan bruggen, gebouwd op driehoeken. Soms is het juist de spanning die alles draagt.

De werkelijkheid is dat niemand uitsluitend rondje, vierkant of driehoek is. Trauma dwingt je voortdurend van vorm te wisselen. Het ene moment blijf je ronddraaien in oude beelden, het volgende moment zet je muren neer, daarna bots je weer tegen de hoeken van relaties en herinneringen.

Misschien is de ware vraag niet: ben ik een rondje, een vierkant of een driehoek?

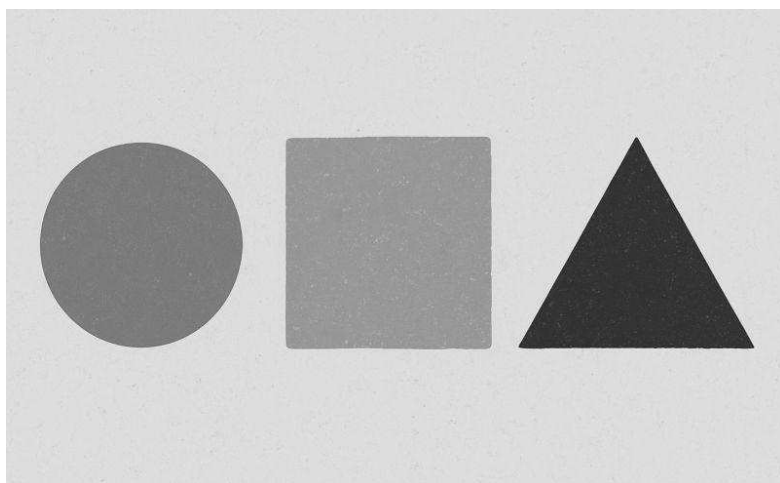
Maar is de vraag: Hoe beweeg ik tussen die vormen?

In welk rondje loop ik vandaag vast?

Welke muren van mijn vierkant houd ik overeind en welke zou ik voorzichtig willen openen?

Aan welke hoek van mijn driehoek blijf ik telkens hangen?

Ben ik een rondje, een vierkant of een driehoek?
Het antwoord is: ja. Soms. Afwisselend. En
misschien is precies dát de manier om met
trauma om te gaan, niet door één vorm te
kiezen, maar door te leren dat je er meerdere
kunt zijn.



Rouwen heeft geen eindtijd

Rouw is geen project met een duidelijke deadline. Er bestaat geen kalender waarop staat: “na drie maanden ben je klaar”. Toch lijkt onze samenleving soms wel zo te denken.

Na een paar weken wordt verwacht dat je weer aan het werk gaat, alsof rouw te combineren valt met volle productiviteit. Na een paar maanden klinkt er vaak: “je moet ook weer een beetje vooruitkijken”. En na een jaar? Dan vinden veel mensen dat het eigenlijk wel tijd wordt dat je weer gaat daten of je “oude zelf” terugvindt.

Maar rouw werkt niet lineair. Het kent geen vaste routekaart en zeker geen stopwatch. Het kan in golven terugkomen, onverwachts, soms jaren later. Het kan groot en rauw zijn, maar ook zacht en sluimerend aanwezig.

Wat vaak vergeten wordt: rouw gaat niet alleen over overlijden. Ook het stukgaan van een relatie, het verlies van een vriendschap of een toekomstdroom kan diepe rouw oproepen. Toch accepteren we dat maatschappelijk veel minder makkelijk. Het verlies van een partner door de dood wordt meestal omringd met compassie.

Maar verlies door een scheiding of een verbroken relatie wordt sneller gezien als iets waar je “overheen moet stappen”.

Die hiërarchie in rouw is pijnlijk. Want rouw is rouw. Het laat zich niet vergelijken of afmeten. Elk verlies verdient erkenning.

Misschien is het tijd om onze omgang met rouw te herzien. Niet door er een eindtijd aan te hangen, maar door ruimte te maken. Ruimte om te rouwen in je eigen tempo.

Ruimte om verdriet te delen zonder dat je het moet relativëren. Ruimte om stil te staan bij het feit dat achter ieders glimlach soms een verlies schuilgaat.

Laten we afstappen van de stopwatch en beginnen met luisteren en er gewoon zijn.



“Grenzen zijn geen zwakte”

We leren vaak dat grenzen stellen lastig is. Dat je dan “lastig” bent, “ongezellig”, of “niet flexibel genoeg”. Vooral mensen die trauma hebben meegemaakt, weten hoe diep dit zit: grenzen zijn ze vaak al veel te vroeg kwijtgeraakt. Grenzen werden overschreden, genegeerd, weggevaagd. Het gevolg: je leert dat jouw nee niet telt, dat je moet aanpassen, slikken, overleven.

Juist daarom voelt het stellen van grenzen vaak als falen. Alsof je niet meedoet. Alsof je anderen tekortdoet. Terwijl het in werkelijkheid precies het tegenovergestelde is.

Grenzen stellen is geen zwakte, het is kracht. Het is een manier om te zeggen: dit is mijn lijf, mijn tijd, mijn energie, mijn verhaal en ik mag bepalen wat daarmee gebeurt.

Grenzen zijn bescherming. Ze zijn een vorm van zelfzorg. Zonder grenzen blijft alles openstaan: de kans op hertraumatisering, uitbuiting, opnieuw gebruikt of genegeerd worden. Met grenzen ontstaat er ruimte voor veiligheid, voor echte verbinding, voor herstel.

Grenzen zijn ook eerlijk.

Naar jezelf én naar anderen. Want iemand die altijd maar ja zegt, terwijl vanbinnen alles nee schreeuwt, raakt uitgeput. En uitgeputte mensen kunnen niet duurzaam geven of aanwezig zijn.

Grenzen zijn dus niet het einde van contact, maar juist de voorwaarde voor echt, gelijkwaardig contact.

Misschien moeten we als samenleving af van het idee dat grenzen “hard” zijn of “onvriendelijk”.

Grenzen zijn menselijk. Grenzen maken duidelijk waar jij eindigt en de ander begint. En dat is de plek waar respect kan groeien.

Dus laten we het omdraaien: wie zijn grenzen kent en durft te stellen, is moedig. Want grenzen stellen betekent dat je kiest voor jezelf en daarmee ook voor gezonde relaties met de ander.

Grenzen zijn geen zwakte. Grenzen zijn kracht.