

VRIJ VAN OUD ZEER

HET VERLEDEN BEGRIJPEN,
HERKENNEN EN DOORBREKEN

Nicolette de Haas

Vrij

VAN OUD ZEER

Het verleden *begrijpen,*
herkennen en doorbreken

acco

Eerste editie: 2025

Gepubliceerd door
Acco Uitgeverij, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland
E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.acco Uitgeverij.nl

Voor België:
Acco cv, Sluisstraat 10, 3000 Leuven, België
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.acco.be

Coverrealisatie: Lotte Prins & Jurgen Leemans
Schilderij/omslagwerk: Ben Hens
Fotografie omslagwerk: Alexander Reefman
Zetwerk: Jurgen Leemans

© 2025 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cv), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd alle rechthebbenden voor het copyright op te sporen. Mogelijk is dat niet overal gelukt. Wie toch denkt rechten te kunnen doen gelden, kan contact opnemen met de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleidende woorden: Een uitnodiging om met open blik ontstane patronen in perspectief te zien	11
Een persoonlijk verhaal	12
“Kijk verder dan wat je ziet. Niets is wat het lijkt.”	12
“The moments that made you.”	12
Aan de andere kant van de tafel	13
Wat is oud zeer?	14
Van vastlopen naar eigen regie	14
Waarom dit boek?	16
“Waarom heeft niemand mij dit eerder verteld?”	16
Mijn missie	17
Een wereld te winnen	19
De kracht van een én-én-benadering	20
De bagage die we niet zien	21
Leeswijzer	23
Deel 1. Hoe trauma ontstaat	25
De au van trauma	26
De bron van trauma	30
Screeningslijst	32
Effecten van ACE's	33
Littekens uit het verleden	35
Onzichtbare littekens	36
De onzichtbare last van gemis	37
De verborgen invloed van trauma	38
Deel 2. Hoe trauma zich vastzet	43
Er is niets logisch aan ons brein	44
Het driedelige brein	45
Het oerbrein en (complexe) PTSS	47
Gevoel van gevaar en onveiligheid	48

Onder de oppervlakte: de stress-as, hormonen en het zenuwstelsel	52
Wat is stress?	52
De stress-as	53
Hormonen en stress	53
Het zenuwstelsel	55
Het zenuwstelsel en de impact van trauma	56
Het zenuwstelsel kalmeren	57
Een doorkijkje op tolerantie bij stress	59
De zones binnen de Window of Tolerance	59
Een vernauwde Window of Tolerance	60
Leercapaciteit en de Window of Tolerance	61
Veerkracht	61
Inzicht in stress met de polyvagaal- en stoplichttheorie	62
Van speldenprik tot hamerslag: triggers	65
Gekleurde reacties	66
Ruimte voor verandering	68
Patronen: coping en overlevingsreacties	70
Overlevingsreacties	70
Copingmechanismen	71
Veelvoorkomende trauma-gerelateerde reacties	
en copingmechanismen	73
Diagnoses	79
De mens achter het gedrag	80
Kinderen, overleving en coping	82
Systemisch kijken: alles hangt met alles samen	86
Nature versus nurture	86
Systemische interactie	87
Innerlijke systemen en onderdelen	88
Ieder deel zijn eigen rol	89
Generaties	91
Culturen	91
Systeemherstel	92
Systemisch kijken: de brede blik	93
De kracht van regulatie	96
De wortels van regulatie: de kindertijd	96
Regulatie kun je leren	97
Regie maakt het verschil	100
De innerlijke stem	100
Zelfonderzoek	101

De weg terug naar jezelf als regisseur	102
Het oud zeer van Max	105
De gevolgen in zijn lichaam, relatie en werk	106

Deel 3. Wat achter ons ligt, beweegt nog mee En dan... hoe verder? 109

En dan komt alles samen: de mens onder invloed van trauma 110

Het leven onder druk van oud zeer	110
De uitingsvormen van onzichtbare pijn	111
Wanneer coping blijft regeren	112
Emoties geparkeerd	114
Het reptielenbrein en overlevingsmechanismen	115
Veiligheid en verbinding	116
Gedachten en zelfbeeld	118
Innerlijke criticus	119
Veerkracht en herstel	121

En dan ... de weg van oud zeer naar eigen kracht 124

Van klacht naar context	124
De kracht van hulp en trauma-geïnformeerde zorg	125
Kennis is waardevol, maar niet voldoende	126
Het lichaam verkennen	127
Waarom lichaamsgericht werken essentieel is	127
Hertraumatisering bij niet-trauma-geïnformeerde hulp	128
Voor wie werkt met mensen	131
Medicatie	133
Herstel is een proces	134
Doorleven en reguleren	135
Reparerende ervaringen	138
Duurzaam herstel	141
Omgevingsfactoren en Positive Childhood Experiences (PCE's)	142
Rouwen	143
Voluit leven	143
Omgaan met oud zeer	144

Deel 4. Preventie begint bij ons allemaal 147

Oude pijn, nieuwe kansen: vroeg ingrijpen voor een gezondere toekomst 148

Vroeg ingrijpen	149
-----------------	-----

De werkvloer als spiegel	150
Ouderschap en partnerschap	151
Het begint bij jezelf	151
Ondersteuning aan een naaste	154
Preventie als collectieve verantwoordelijkheid	156
Naar duurzame gezondheid	161
Deel 5. De kracht van herhaling en afronding	165
De kracht van herhaling: oud zeer in vogelvlucht	166
Wat is trauma en hoe werkt het door?	166
Waar komt oud zeer vandaan?	167
Wat zijn de gevolgen van oud zeer?	167
Intergenerationele overdracht en invloed van omgeving	168
De sleutel tot herstel	168
De kracht van herhaling	169
Slotboodschap	169
Alle vragen op een rij	170
Littekens uit het verleden	170
Er is niets logisch aan ons brein	171
Onder de oppervlakte (de stress-as, hormonen en het zenuwstelsel)	171
Window of tolerance	172
Triggers	172
Patronen	172
Systemisch kijken	173
Regulatie	174
Regie	174
En dan? De mens onder invloed van trauma	175
En dan? De weg van oud zeer naar eigen kracht	175
Preventie	176
Nawoord	177
Dankwoord	179
Meer weten?	181
Literatuur	182

Voorwoord

Toen ik in 2022 mijn boek *Oud zeer* publiceerde, had ik er geen flauw benul van wat dit allemaal met zich mee ging brengen. Een paar jaar later kunnen we rustig concluderen: heel veel. En vooral ook goede, mooie en nuttige dingen. Het boek dat je nu in handen hebt, behoort wat mij betreft tot de hoogtepunten.

Nicolette de Haas kwam ergens in 2022 mijn leven binnengelopen. Onze eerste afspraak betrof een zogenaamd 'oud zeer'-gesprek, waarvan ik er in die tijd veel voerde. Ook Nicolette had, net als ik, last van oud zeer. We hadden daar een mooi gesprek over, waarin er over en weer veel herkenning was. We delen veel, zij en ik.

Ons werk in de gezondheidszorg was niet los te zien van een persoonlijke geschiedenis waarin pijn en gemis een stille rol speelden: een combinatie van ingrijpende of traumatische ervaringen, samen met afwezige ouderlijke liefde en steun waar we als kind zo naar verlangd hadden. Niet dat er niets was of dat onze ouders op hun manier niet van ons hielden, maar mensen als Nicolette en ik hadden wat meer kunnen gebruiken dan wat beschikbaar was.

Na onze eerste ontmoeting volgden er nog veel meer, vanwege een persoonlijke klik én een gedeelde visie op de gezondheidszorg, vooral over het ontbreken van het bewustzijn bij zorgprofessionals dat oud zeer vaak een drijvende kracht is achter het ontstaan van gezondheidsproblemen. We hebben het dan niet alleen over psychische klachten als angst of somberheid, maar ook over uiteenlopende lichamelijke klachten, die vaak niet goed geduid kunnen worden door op zich welwillende professionals. Enkele willekeurige, maar veelvoorkomende problemen zijn onder meer burn-out, chronische vermoeidheid, auto-immuunziekten als reuma en aanhoudende pijn.

'Het ontbreekt aan traumabewustzijn', leerde ik van Nicolette, en hoe beter ik dat begreep, hoe enthousiaster ik werd van haar plan om daar een boek over te maken. Wat is het fijn dat ze heeft doorgezet en dat het boek er nu ook daadwerkelijk is. Vanuit mijn perspectief is het een belangrijke bijdrage aan de transformatie van onze gezondheidszorg, die steeds meer onder druk staat door stijgende kosten, groeiende wachtlijsten en mensen die zich onvoldoende geholpen voelen met hun gezondheidsklachten. Er is niets mis met een

zorg waarin naar genezing van ziekten wordt gestreefd, maar het opruimen van oud zeer is iets anders. Het kan resulteren in een duurzaam herstel en daardoor word je gezonder.

Als je dit boek gelezen hebt, begrijp je dit nog veel beter. Ik wens je veel leesplezier!

Bram Bakker

INLEIDENDE WOORDEN

Een uitnodiging om met
open blik ontstane patronen
in perspectief te zien

Een persoonlijk verhaal

“Kijk verder dan wat je ziet. Niets is wat het lijkt.”

Iedereen draagt een verhaal met zich mee. Ook ik. Dit boek is geen autobiografie, maar ik kan niet schrijven over trauma en herstel zonder te vertellen waar mijn eigen zoektocht begon. Het is mijn ervaring met oud zeer die me ertoe bracht dit boek te schrijven. Want pas toen mijn leven begon te haperen, begreep ik hoe oude pijn zich stilletjes verweven had met mijn dagelijkse bestaan. Zonder dat ik het doorhad.

We maken allemaal dingen mee die ons vormen. Soms groot, soms klein. Maar wat ze gemeen hebben, is dat ze iets in ons kunnen achterlaten. Iets dat zich nestelt buiten ons bewustzijn, onzichtbaar voor het oog. Zo was het ook bij mij. Natuurlijk wist ik dat er nare dingen waren gebeurd, maar wie maakt er nu niets mee? Ik had geen idee dat die dingen zodanig bepalend waren geweest dat ze me uiteindelijk in problemen hadden gebracht.

In eerste instantie ging het over issues van persoonlijk ongemak zoals onzekerheid, een laag zelfbeeld, stress en twijfel in relatie tot anderen, maar ook in relatie tot mijn eigen gevoelsleven. Pas toen mijn lichaam en geest letterlijk stopten, begon ik te beseffen hoe diep die oude ervaringen in mij lagen opgeslagen.

“The moments that made you.”

Mijn kantelpunt kwam toen onze zoon ernstig ziek werd. Hij was dertien, ik 32 jaar ouder dan hem. Zijn leven was al maandenlang volledig ontwricht; lichamelijk, sociaal en emotioneel. Ik weet nog precies waar ik stond toen de medisch psycholoog belde. Mijn man en ik stonden in de woonkamer. Haar stem klonk beheerst, bijna zakelijk. “Als uw zoon niet stopt met braken, zullen we hem gedwongen moeten opnemen.”

Alles in mij verstrakte. Angst, paniek, verzet. Dat overleeft hij niet, dacht ik. Wat ik zei, weet ik niet meer, maar dat ene moment, die spanning, die angst werden in mijn geheugen gegrift en in mijn lijf vastgezet. Alsof mijn systeem een foto had gemaakt van dat ene moment. Mijn lichaam en geest hadden de

gebeurtenis vastgezet, zonder dat ik dat doorhad. En dat bleek niet het enige te zijn wat zich had vastgezet.

Onze zoon had al maandenlang ernstige klachten. Het begon met kleine signalen; buikpijn, vermoeidheid, weinig eetlust, tot het moment dat er letterlijk niets meer in zijn maag bleef. Het resultaat: geen school, geen voetbal, geen vriendjes, geen energie. De impact op zijn jonge leven was groot. De medische wereld wist geen raad. We liepen ziekenhuis na ziekenhuis af. Ik hield me vast aan hoop, maar voelde tegelijkertijd: hier klopt iets niet.

Tijdens een opname zei mijn zoon op een kwetsbaar moment: "Mama, waarom geloven ze mij niet? En waarom geloven ze jou niet?"

Zijn wanhoop raakte me diep. Zijn wanhoop werd onze wanhoop. En terecht, zo bleek. Want na dat ene telefoontje van de medisch psycholoog ging ik in een hogere versnelling. De juiste hulp was nodig.

Toen we uiteindelijk via een omweg in een Belgisch ziekenhuis bij een professor belandden, volgde na twee gerichte vragen en één onderzoek een heldere diagnose. Een operatie volgde. Het braken stopte. Hij knapte op en herpakte zijn leven.

Ik niet. De lichamelijke, mentale en emotionele uitputting was enorm. Ik was gevloerd. Ik kon niets anders dan stil zitten op een stoel en de dagen aan me voorbij laten gaan. Leeg en op.

Aan de andere kant van de tafel

Ik was hulpverlener van beroep. Ik wist hoe het werkte, kende de wereld van de hulp en zorg. Maar ineens zat ik zelf aan de andere kant van de tafel. Wat volgde, was geen helder pad. De hulp bracht me eerder frustratie dan herstel. Ik kreeg de diagnose 'ernstige depressie' en zonder dat ik ervoor openstond, werd ik, in al mijn kwetsbaarheid, overtuigd medicatie te nemen.

Er veranderde niets. Ik stond letterlijk stil. Dagen voltrokken zich in stilte. Langzaam begon mijn verleden zich aan me op te dringen: flarden van vroeger, lang weggestopt, begonnen zich te roeren. Had ik niet een normale jeugd gehad? Alles leek toch gewoon? En toch voelde ik me leeg, angstig, schuldig, onzeker. De relatie met mijn moeder was altijd moeizaam geweest, dat wel. Ik begreep nooit waarom, ik kon dat niet plaatsen. Tot ik me ging verdiepen in mijn oude pijn.

Wat is oud zeer?

Voor mij zijn het de indrukwekkende ervaringen die je als kind niet kunt bevatten en begrijpen, laat staan ermee omgaan. Ervaringen die zich, al dan niet, sluimerend voltrekken en een plek vinden in je leven. Ervaringen waarvoor je een troostende, emotioneel aanwezige volwassene nodig hebt om je zenuwstelsel tot rust te brengen. Als die ontbreekt, blijft de spanning hangen. Je past je aan, gaat verder, maar de ervaring ligt opgeslagen in je lijf. Bij elke nieuwe schrik reageert je systeem opnieuw. Zonder dat je het doorhebt, ga je leven op overlevingsstand. Je bouwt een ogenschijnlijk normaal leven rondom die aanpassing, maar in werkelijkheid wordt het gestuurd door oude patronen van bescherming.

Ik ontdekte hoe mijn pleasegedrag, mijn hang naar controle, mijn moeite met grenzen en mijn constante alertheid geen karaktereigenschappen waren, maar beschermingsmechanismen.

Ze beschermde me, maar beperkte me ook. Ik voelde me vaak onbegrepen, kende gevoelens van schuld en schaamte, was snel overprikkeld.

Het stond echte verbinding, echte ontspanning en een gevoel van vrij leven in de weg.

Mijn – voor mij – ‘normale’ leven bleek een zorgvuldig opgebouwd overlevingsmechanisme. Niet één groot trauma, maar een aaneenschakeling van *te weinig van het goede en te veel van het verkeerde* had sporen nagelaten. Geen zichtbare littekens, wel diepe imprint.

Ik zie nu dat mijn ouders zelf veel droegen uit hun verleden. Hun intenties waren geworteld in hun eigen blik op opvoeden, gevormd door wat zij hadden meegemaakt. Hoe goed ze het ook bedoelden, het bood mij niet de bedding die nodig was om krachtig en evenwichtig op te groeien.

Van vastlopen naar eigen regie

De hulpverlening waarin ik terecht kwam, bood mij onvoldoende. Mijn tempo, mijn inzichten, mijn vragen pasten niet in het stramien. Ik voelde me alleen. Tot ik besloot: ik neem mijn proces in eigen handen. Ik liet de diagnose los, stopte met de medicatie, zette alles stop. En ging zelf op onderzoek uit.

Ik dook in de wereld van trauma, volgde opleidingen, las, onderzocht, doorvoelde. En langzaam kwam er ruimte. Begrip. Herstel.

Wat ik leerde: het gaat niet alleen om praten of begrijpen. Het gaat om het herkennen van patronen, het doorvoelen van wat nooit ruimte kreeg. Om het verbinden van hoofd én lijf. Oude ervaringen zijn niet alleen psychisch opgeslagen, maar ook fysiek. Ons lichaam draagt het verleden. Het liet me zien dat oude pijn een diepe imprint achterlaat op ons brein en zenuwstelsel en dat die imprint zich uiteindelijk uit in mentale, fysieke en sociale klachten. Veel mensen dragen oud zeer met zich mee, vaak zonder het te weten.

Ze voelen zich leeg, moe, snel overprikkeld, angstig of somber, vaak diep eenzaam, maar ze herkennen de oorsprong niet.

Dit boek richt zich op het creëren van een collectief bewustzijn, met name bij degenen die met mensen werken. Het wil taal geven aan iets wat vaak onzichtbaar blijft, laten zien dat klachten niet op zichzelf staan, maar geworteld zijn in een verhaal. Herstel begint bij het leren kennen van dat verhaal.

Dus, lieve lezer: *kijk verder dan wat je ziet, want niets is wat het lijkt*. Wat draagt iemand met zich mee? Voelde men zich als kind voldoende gezien, gehoord, erkend, geliefd? Is het antwoord 'ja', dan is er vrijheid en draagkracht. Is dat niet het geval, kijk dan naar wat er gemist is, naar wat zich onbewust heeft vastgezet.

Gedrag is informatie. Klachten zijn signalen. Ze vragen geen correctie, maar aandacht.

Wie vanuit een traumabewuste blik kijkt, ziet verder dan de buitenkant. Ziet het verhaal achter de klacht. En juist daar, in dat bewustzijn, ligt de sleutel tot werkelijk herstel.

De echte vraag is niet: *Wat is er mis met je?*

Maar: *Wat draag je met je mee?*

Waarom dit boek?

“Waarom heeft niemand mij dit eerder verteld?”

Die vraag bleef in mij rondzingen na de intensieve medische periode en het daaropvolgende proces van herstel. Na 23 jaar met toewijding als hulpverlener te hebben gewerkt, werd ik plotseling zelf patiënt. Mijn werk moest ik neerleggen. Wat begon als een persoonlijke crisis, groeide uit tot een zoektocht naar kennis, betekenis en richting en uiteindelijk tot het schrijven van dit boek.

In mijn herstelproces begon ik anders te kijken naar de vertrouwde kaders van de hulpverlening waarin ik jarenlang zelf had gewerkt. Hoewel de benaderingen effectief kunnen zijn in het verlichten van klachten en symptomen, merkte ik dat de onderliggende oorzaken van mijn klachten, mijn geschiedenis die me gevormd had, het onverwerkte oud zeer, niet ingebed was in de aanpak. Het resultaat was dat een duurzaam blijvend herstel en genezing maar niet op gang kwamen.

Dit besef bracht me tot diepgaande studie en zelfonderzoek. Ik dook in de dynamiek van trauma en ging begrijpen hoe oude ervaringen zich op een diep niveau vastzetten in gedrag, gevoelens en zelfs het lichaam. Hoe je zonder het door te hebben gaat leven vanuit patronen van bescherming in plaats van vanuit verbinding.

Wat ik gaandeweg ontdekte, werd niet alleen betekenisvol voor mij, maar ook voor de mensen die ik als professional mocht begeleiden. Door inzicht te krijgen in onderliggende dynamieken, ontstonden overzicht en rust. Van daaruit werd doelgerichte ondersteuning mogelijk.

Gelukkig zie ik een beweging in de goede richting. In de huidige praktijk groeit het besef dat we breder moeten kijken dan alleen de klacht. Vitaliteit en positieve gezondheid krijgen meer aandacht. Twee elementen blijven in benaderingen veelal onderbelicht: iemands persoonlijke geschiedenis én het fysieke gestel. Juist die geschiedenis laat een diepe afdruk achter op ons welzijn. En ook het lijf, waar spanning en onverwerkte ervaringen zich vastzetten, verdient een volwaardige plek in herstel. Zonder aandacht voor wat iemand heeft meegemaakt én hoe het lijf dat draagt, blijft herstel vaak oppervlakkig.

Pas als dat wordt meegenomen, kan herstel werkelijk duurzaam worden. Dan krijgen mensen zelf de tools in handen om ook toekomstige problemen het hoofd te bieden.

Daarvoor hebben we ons brein nodig. Het begeleidt ons, bewust en onbewust, door het leven. Als ons brein door middel van psycho-educatie begrijpt wat er gebeurt, in het lichaam, in relaties en in ons gedrag, ontstaat er overzicht en richting. Dan kan het meebewegen in plaats van tegenwerken. Want als het brein niet wordt betrokken, grijpt het terug op oude patronen en overtuigingen.

Daarom is psycho-educatie geen aanvulling, maar een fundament, het vertrekpunt. Door jezelf te leren kennen en begrijpen, ontstaat er ruimte om zowel cognitief als lichamelijk te herkennen wat vastzit en waar beweging nodig is. Dáár begint het werkelijk aankijken van klachten, patronen en emoties. Inzicht vergroot bewustzijn. Het helpt mensen zichzelf beter te begrijpen. En dáár begint echte verandering.

Met dit boek wil ik mijn kennis en inzichten delen. Het is een uitnodiging om verder te kijken dan het zichtbare. Om een trauma-geïnformeerde bril op te zetten. Om verbindingen te leggen waar eerst losse eindjes leken. Ik richt mij op poortwachters, professionals die dagelijks met mensen en hun klachten werken zoals huisartsen, praktijkondersteuners, bedrijfsartsen, maatschappelijk werkers, ggz-professionals, jeugdwerkers, leraren en anderen. Maar ook voor anderen kan dit boek waardevol zijn: voor iedereen die wil begrijpen hoe ervaringen doorwerken in het heden.

Mijn missie

Het vergroten van traumabewustzijn. Ik pleit voor een benadering waarin de traumabril standaard is. Een blik die gedragspatronen en klachten kan herkennen als sporen van oude pijn. Die fysieke klachten niet standaard los ziet van een levensverhaal. Die begrijpt dat herstel begint bij erkenning. Met die benadering kunnen we als maatschappij toewerken naar duurzaam herstel van veelvoorkomende klachten.

Oud zeer treft ons allemaal. Soms is het zichtbaar. Vaker nog niet. Veel mensen herkennen de invloed van hun geschiedenis pas als ze vastlopen. Veel elementen in dit boek zullen herkenbaar zijn, maar dat wil niet zeggen dat iedereen last heeft van zijn geschiedenis en klachten krijgt. Het gaat erom tot

diepgaand inzicht te komen in de oorsprong van veelvoorkomende klachten en de sleutel te zien naar het herstel daarvan.

De complexiteit van oud zeer is groot. Maar dat betekent niet dat het onbegrijpelijk hoeft te zijn. Dit boek geeft een compacte, toegankelijke inkijk in de manier waarop ervaringen zich verankeren in ons systeem. Hoe dat ons gedrag en gevoel beïnvloedt. En hoe inzicht de eerste stap is richting verlichting.

Ik wil dit boek bewust leesvriendelijk en handzaam houden, zodat het breed toegankelijk blijft. Niet alles wat ik schrijf, is wetenschappelijk onderbouwd. Het is geen nieuwe kennis. Het zijn allerlei facetten die, in mindere of meerdere mate, al bekend zijn, maar die een koppeling nodig hebben, in verbinding met elkaar moeten worden gebracht.

Ik geef geen kant-en-klare antwoorden. Geen lijstjes met oefeningen. Geen aanbeveling voor dé therapie. Wat werkt, is persoonlijk. Wat nu passend is, kan over een paar maanden anders voelen. De mens is veranderlijk. En dat is een kracht, geen probleem.

In alles wat ik schrijf, klinkt mijn missie door: inzicht geven in de elementen die maken dat mensen vastlopen of zelfs een stoornis ontwikkelen. Niet ieder mens zal in elke bladzijde zichzelf herkennen. Maar iedere mens kan iets uit dit boek meenemen.

Ik hoop dat het bijdraagt aan bewustwording, begrip en meer gerichte ondersteuning. Zodat klachten niet alleen worden verlicht, maar werkelijk bij de wortel worden aangepakt. En mensen kunnen gaan leven in plaats van overleven.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie,

Nicolette

Een wereld te winnen

In onze samenleving neemt het aantal mensen met psychische klachten in zorgwekkend tempo toe. Wereldwijd kampen ruim 350 miljoen mensen met depressie; angststoornissen treffen meer dan 284 miljoen mensen. In Nederland ervaart zelfs vier op de tien mensen gevoelens van angst of depressie (CBS, september 2024).

Maar wat bedoelen we eigenlijk met psychisch lijden? Het gaat lang niet altijd om gediagnosticeerde stoornissen. Denk aan gevoelens van onrust of stress, een laag zelfbeeld, eenzaamheid, somberheid, angst, relationele moeilijkheden, moeite met grenzen aangeven, prikkelbaarheid, agressie, verminderde concentratie, slaapproblemen, chronische vermoeidheid, lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak, verslavingen of sociaal isolement. Zulke klachten hebben vaak een grote impact op het dagelijks functioneren. Ze kunnen leiden tot uitval op het werk of spanningen in relaties, en het brengt vaak diagnoses en medicatiegebruik met zich mee.

Belangrijke vragen zijn hier: Kun je ziek worden van het onderdrukken van emoties? Wat gebeurt er als oude pijn jarenlang weggestopt blijft, soms zonder dat iemand het zelf beseft? Welke boodschappen, over zichzelf en de wereld, neemt iemand van jongs af aan in zich op? Welke overtuigingen en overlevingsstrategieën ontstaan er en welke invloed hebben die op het volwassen leven?

Wat als juist het onderdrukken van emoties, bewust of onbewust, een voedingsbodem blijkt voor klachten? Wat als we dat als uitgangspunt nemen in onze benadering? De opbrengst kan groot zijn: diepgaander herstel, betere geestelijke en lichamelijke gezondheid, meer regie, sterkere veerkracht, verbeterde sociale verbondenheid, gezondere relaties, minder uitval of terugval, meer zelfredzaamheid, lagere zorgkosten en hogere productiviteit. Maar bovenal een menselijker en wijzer zorgsysteem.

Een trauma-geïnformeerde benadering gaat in op wat er niet verwerkt, niet gevoeld, niet erkend is, en kijkt ook naar wat het lichaam wil vertellen? In plaats van symptomen te bestrijden, kijken we naar de bron. Gedrag wordt begrepen in context. Het verhaal achter de klacht wordt gezien.

De kracht van een én-én-benadering

Daarbij past een én-én-benadering: reguliere én systemische of lichaamsgerichte hulp. Het hoofd én het lijf. De wetenschap én de ervaring. Alleen door beide werelden te verbinden, ontstaat er een completer beeld en aanbod. Nog te vaak wordt zorg buiten de richtlijn als alternatief bestempeld. Maar zorg buiten de huidige richtlijnen is géén aanvulling, het is een gelijkwaardige pijler. Echt herstel vraagt om het samengaan van reguliere en lichaamsgerichte benaderingen, het één kan niet zonder het ander. Cognitief werken biedt inzicht en richting, maar neem je het lichaam niet mee, dan blijft verwerking oppervlakkig. Wat niet gevoeld is, kan niet worden losgelaten. Door elkaars expertise te erkennen, ontstaat ruimte voor zorg die dieper én duurzamer werkt.

Binnen deze én-én-benadering speelt eigen regie een essentiële rol. Duurzaam herstel vraagt niet alleen om professionele deskundigheid, maar ook om actieve betrokkenheid van degene met de vraag. Daarbij komt er een actieve focus op het leren luisteren naar innerlijke signalen en erkent men zichzelf als bron van richting en invloed. Dit bevordert een gelijkwaardige werkrelatie. Wat weer een versterkende werking heeft op het sociale aspect: wie zichzelf, in een gelijkwaardige setting, beter gaat begrijpen, kan zich veerkrachtiger en vrijer positioneren in relatie tot de ander en de wereld om zich heen.

In dit boek onderzoek ik die principes. Ik pleit voor een breder bewustzijn in de zorg, in het onderwijs, in organisaties, gemeenschappen én in onszelf. Want op al die plekken is nog een wereld te winnen. Mijn schrijven vertrekt vanuit een diepgeworteld traumabewustzijn met de daarbij horende denkkaders. Het is bedoeld voor iedereen die zich wil verdiepen in hoe oud zeer doorwerkt in het dagelijks leven, professioneel of niet-professioneel en ongeacht achtergrond of ervaring.

De bagage die we niet zien

Dit is het verhaal van velen, verteld in één stem. Geen persoonlijk verslag, maar een invoelend relaas van hoe klachten zich kunnen opstapelen, vaak zonder dat we het doorhebben. Het laat zien hoe het verleden zich vastzet in lichaam, gedrag en emoties en hoe snel we vergeten dat die bagage niet altijd zichtbaar is.

Dit is een uitnodiging om anders te kijken. Met meer ruimte voor het verhaal achter het gedrag.

Het begint vaak onschuldig. Wat vermoeidheid. Slechter slapen. Een opgejaagd gevoel bij een volle mailbox. Hoofdpijn. Geen tijd voor jezelf. Onrust. Je zet door, want zo ben je. En dat lukt ... tot je lijf op de rem trapt. Tot het niet meer gaat. Tot je instort en beseft: ik kán niet meer.

Dan komt de schrik. Niet alleen over het stoppen zelf, maar over het feit dat je het niet eerder zag. Of niet wilde zien. Want je was sterk. Je hield vol. Je vertelde jezelf dat anderen het zwaarder hadden. Je luisterde niet naar de signalen van je lichaam, je emoties, je innerlijke grens. Dit had je niet zien aankomen. Of eigenlijk ... je wilde het niet zien. Denkend: dit overkomt anderen, niet mij. Lange tijd signalen genegeerd.

En dan blijkt: dit is geen 'gewone burn-out'. Het is een optelsom van alles wat er is meegemaakt, van alles wat zich voltrok, van jaren. Van alles wat je meedroeg, maar nooit hebt erkend, waar je overheen was gestapt. "Gewoon doorgaan, er zijn mensen die veel erger hebben."

Van oude overtuigingen die je meedraagt, van kinderlijke aanpassingen die gewone patronen zijn geworden, van pijn of emotie die nooit benoemd werd omdat ook dat dat niet benoemen zo gewoon was. Grenzen die blijkbaar niet bewaakt waren. Je rugzak was voller dan je dacht.

En daarmee komt de vraag: Hoe vaak kijken we écht naar die rugzak? Naar wat iemand meedraagt? Naar wat er achter gedrag of klachten ligt?

We zien gedrag. Iemand is boos, stil, chaotisch, onzeker, dominant. En we willen oplossen. Sturen. Begrenzen. Fixen. Maar wat als we niet direct reageren, maar eerst proberen te begrijpen? Wat als we gedrag zien als informatie, als een signaal? Achter elk gedrag zit een verhaal. Een verhaal dat begint in het verleden en dat vaak onzichtbaar blijft. Maar het is er wel. Altijd.

Iedereen draagt iets met zich mee. Een geschiedenis van ontvangen of gemis, van veiligheid of onveiligheid. Grote of kleine trauma's. Die bagage bepaalt hoe iemand nu denkt, voelt, reageert. Als we dáár oog voor hebben, verandert ons perspectief. Dan verschuift onze focus van fixen naar begrijpen.

Vrij van oud zeer betekent niet dat je verleden verdwijnt. Het betekent dat je het leert begrijpen. Dat je leert herkennen hoe het jouw gedrag, emoties en lijf beïnvloedt. Veel klachten – wat we nu stress, spanning, angst, somberheid, onverklaarbare pijn noemen – zijn geen probleem op zich. Ze zijn een spoor. Een signaal van wat ooit te veel was om te dragen.

Wie zijn eigen imprint leert zien, wie de verbanden herkent tussen toen en nu, krijgt ruimte om te herstellen, om anders te leven. Niet langer gestuurd door oude patronen, maar geleid door nieuw bewustzijn.

Daar begint herstel. En daar begint ook echte hulp. Door te kijken naar het verhaal achter de klacht. Want wat je ziet, is lang niet alles wat er is.

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd in 5 delen:

- 1 Hoe trauma ontstaat
- 2 Hoe trauma zich vastzet
- 3 Wat achter ons ligt, beweegt nog mee, en dan ... hoe verder?
- 4 Preventie begint bij ons allemaal
- 5 De kracht van herhaling en afronding

De opbouw van dit boek volgt een logische lijn om de complexe, onderling verweven aspecten van trauma begrijpelijk te maken. Door de inhoud te clusteren in delen blijft het overzichtelijk. Door de informatie stap voor stap te presenteren, wordt een fundament gelegd dat leidt tot een diepgaand inzicht in hoe oud zeer zich ontwikkelt en hoe het lichaam en geest beïnvloedt.

De thema's worden stuk voor stuk kort en helder belicht, met oog voor de onderlinge samenhang. Na een aantal hoofdstukken volgen verdiepende vragen die uitnodigen tot reflectie, om de inzichten te verbinden aan de eigen ervaring, beroepspraktijk of persoonlijke situatie. Zo wordt kennis niet alleen gelezen, maar ook geïntegreerd.

De enorme verwevenheid van biologische, psychologische, neurologische, sociale en lichamelijke factoren wordt erkend, maar niet breed uitgediept. Ik nodig iedereen uit zich te verdiepen in wat de interesse wekt om uitgebreidere kennis op te doen.

Het uitgangspunt in dit boek is dat trauma en het lichaam onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het is geen simpele optelsom, maar een zeer complex samenspel. Het is verweven met verschillende elementen die op elkaar inhaken en met elkaar in verbinding staan. Het ene bestaat niet zonder het andere en vice versa.

Psycho-educatie vormt daarom het fundament van dit boek. Niet als losstaand deel, maar als startpunt. Iets begrijpen is essentieel om tot herstel te komen. Eerst weten, dan voelen, dan veranderen. Begrip maakt bewustzijn mogelijk. En bewustzijn opent de deur naar eigen regie.

Dit boek pretendeert niet om alle problemen op te lossen of dé juiste methode aan te reiken. Wat het wél doet, is taal geven aan het ongrijpbare en

DEEL 1

Hoe trauma ontstaat