A dark, grainy photograph of a room. In the upper left, a window with a grid pattern looks out onto a wooded area. The wall is textured and has a large, dark, patterned rug or tapestry hanging on it. The rug features a series of dark triangles pointing downwards. In the foreground, a bed with a white sheet is visible, and a dark object, possibly a bag or a piece of clothing, lies on the sheet. The overall atmosphere is somber and gritty.

DIVERSE AUTEURS

IN DE  
SCHADUW  
VAN

# PTSS

18+

UITGEVERIJ JASMIJN

Inkijkexemplaar



In de schaduw van PTSS



TRIGGER WAARSCHUWING

*Wees lief voor jezelf als je dit boek leest.*



Eerste druk september 2021

Tweede druk januari 2022

ISBN 978-90-831294-6-4

© 2021 Uitgeverij Jasmijn

Alle rechten voorbehouden.

Omslagontwerp © Uitgeverij Jasmijn

Omslagillustratie © Uitgeverij Jasmijn

Illustraties © Fotograaf E. Middellink, Uitgeverij Jasmijn

Kunstwerk © C. Herman

Drukkerij © prijsprinter

Het is niet toegestaan enig deel van dit document te reproduceren, te dupliceren of door te geven, noch in elektronische vorm, noch in gedrukte vorm. Het opnemen van deze publicatie is streng verboden.

[www.uitgeverij-jasmijn.nl](http://www.uitgeverij-jasmijn.nl)



Uitgeverij **Jasmijn**

<b>email</b>	info@uitgeverij-jasmijn.nl
<b>website</b>	www.uitgeverij-jasmijn.nl
<b>instagram</b>	uitgeverij_jasmijn
<b>KvK</b>	81033109
<b>BTW-id</b>	NL003519773B85

Inkijkexemplaar



Dit boek is opgedragen aan:  
Alle krachtige strijders in de schaduw van PTSS.





Mijn hart bloedt door de lasten van het verleden.  
Mijn ziel voelt zich wakker worden en de vlam van overgave, aan dat  
wat gaat komen, komt dichterbij.  
Wetende dat een bloedend hart alleen geneest als de wonden van de tijd  
zich helen.  
Zodat van gebroken naar heelheid een prachtig pad ontstaat.  
Een prachtige weg die lijdt of leidt door prachtige velden vol tranen en  
prachtige luchten vol woede, de wateren der onmacht en bergen vol  
vergeving en loslaten.  
Mijn vlam voedt zich in de wetenschap dat wat eens een wond was nu  
het mooiste landschap is om over te schrijven.  
Het wachten op het juiste moment is al in het verleden, de woorden  
komen nu vanzelf.  
De vlam voedt mijn jubelhormonen die zich bevrijd voelen, die blij en  
onbezorgd de genezing kracht bij zetten.  
Elk woord is een pijn, en elke zin een trauma voorbij.  
Hoe mijn vlam jou kan beroeren, jij bent niet alleen, ook jij kan vanuit  
een bloedend hart jouw zielsvlam laten ontwaken, jouw vorm is  
misschien anders, jouw doel is net als die van mij weer die ultieme  
heelheid te ervaren.  
Mijn verhaal gaat juist over het vinden van jouw imperfectie, het  
ondergaan van al jouw prachtig anders zijn.  
Mijn vlam vertelt een verhaal over hoe een gebroken kindje de weg koos  
om verstoppertje te spelen in de meest donkere plekken. Hoe nu de  
volwassen vrouw, langzaam uit die plekken tevoorschijn komt,  
gevonden door de vlam van de ziel.  
Door de heling gevonden in woorden.

Hansje



## *Inhoudsopgave*

<b>Voorwoord</b>	<b>13</b>
<b>Begrippenlijst</b>	<b>17</b>
<b>Claudia</b> <i>gewelddadige jeugd, verkrachting, narcisme, huwelijk</i>	<b>21</b>
<b>Danique</b> <i>mentaal en seksueel misbruik, anorexia, verkrachting</i>	<b>39</b>
<b>Marjolein</b> <i>bedreiging mes, operatie, onderdrukking, angsten</i>	<b>101</b>
<b>Hansje</b> <i>adoptie, prostitutie, gezin, exposure, EMDR</i>	<b>111</b>
<b>Treinmachinist</b> <i>zelfdoding trein, werkproblemen, ongehoord, herstel</i>	<b>131</b>
<b>Nienke</b> <i>moeite met accepteren diagnose, exposure, vermijding</i>	<b>149</b>





<b>Veerle</b>	<b>157</b>
<i>vluchten, seksueel geweld, dissociëren, vermijding</i>	
<b>Jasper</b>	<b>169</b>
<i>man van Veerle, voetstuk, ocd, omgaan met</i>	
<b>Silvia</b>	<b>181</b>
<i>seksueel geweld, overlijden kinderen, kanker</i>	
<b>Ichabod</b>	<b>215</b>
<i>marteling, wanhoop, strijd, onbegrip, vragen</i>	
<b>Linda</b>	<b>235</b>
<i>pesten, jeugdtrauma, dokter</i>	
<b>Met dank aan</b>	<b>243</b>
<b>Meer informatie</b>	<b>245</b>

Inkijkexemplaar





## Voorwoord

De diagnose PTSS kan een enorme schaduw werpen op je dagelijks bestaan. Als een donderwolk kan het stap voor stap elk straaltje zon bij je weghouden. Grijs, grijs, grijs, drukkend, benauwd. Want hóe leg je nu aan iemand uit wat het inhoudt om te leven met PTSS? Kort uitgelegd zijn het nare gebeurtenissen die steeds terug komen in iemands gedachten of dromen. Deze gedachten zijn niet tegen te houden en hebben vaak heftige emoties tot gevolg: bang, boos en verdrietig. In dit boek *In de schaduw van PTSS* kun je lezen hoe een Post Traumatische Stress Stoornis zich kan openbaren in het dagelijkse leven. Het is namelijk geen *one size fits all*. Het ontstaat niet op één en dezelfde manier, het uit zich niet op gelijke wijze en de praktische en dagelijkse gevolgen zijn ook niet hetzelfde. Dit maakt het ook behoorlijk ongrijpbaar, zowel voor de mensen met deze diagnose als voor hun omgeving.

Helaas lijkt de hulpverlening nog in de kinderschoenen te staan en komt hulp soms te laat. En ook al zijn er bepaalde *evidence based* behandelingen die bij veel mensen een goed resultaat geven, toch is dit slechts één kant van het verhaal. PTSS grijpt namelijk in op meerdere gebieden: de psyche, het lichaam en het sociale leven. Veel behandelingen beperken zich vaak tot de psyche en dan ook alleen maar tot ‘het probleem.’ Als uitsluitend het probleem behandeld wordt, is dat hetzelfde als dat je aan iemand – die totaal uitgeput is – vraagt om een marathon te gaan lopen. Een gevecht aangaan met je trauma’s



is namelijk geen appeltje-eitje. Het vereist zeer veel energie, tijd en moed. Terwijl je eigenlijk al verzwakt bent.

Daarnaast lijken nog maar weinig behandelaars oog te hebben voor de omgeving waarin dit gevecht plaatsvindt. Er wordt vaak te weinig uitgelegd aan die omgeving, waardoor er een groot risico bestaat dat ook de omgeving beschadigd en verzwakt raakt. Terwijl – met de juiste aandacht – familie, vrienden en collega's juist een positieve bijdrage kunnen leveren aan degenen die de strijd met zijn of haar trauma's aan moet gaan.

Voor sommige mensen gaat PTSS niet meer weg, maar blijft het zoeken naar een manier hóe je ermee kunt leren leven. Hoe je jezelf kunt wapenen, sterker kunt maken, zodat je beter bestand bent tegen 'slecht weer', dat ook bij het leven hoort.

PTSS biedt ook een kans. En dat is juist in die schaduw – het geheel aan lichamelijke en psychische klachten. PTSS dwingt je namelijk om anders naar jezelf en naar je leven te gaan kijken. Dingen te 'herwaarderen.' Zowel in jezelf als buiten jezelf. Op die manier kan het zomaar zijn dat je veel dichterbij jezelf komt te staan. Mijn trauma's hebben mij enorm veel gekost, maar hebben mij ook heel veel gegeven. En die schatten zijn enorm. Ze helpen om het leven op een zeer diep niveau te begrijpen en te doorvoelen. Het leven bestaat nu eenmaal uit pieken en dalen. Uit golven. Uit zwart en wit. Uit zonlicht en schaduw. Het leven aanvaarden in zijn totaliteit is de snelste en meest waardevolle stap naar herstel.



Dank aan alle dappere schrijvers voor hun moed en kracht om hun verhalen te delen in dit boek *In de schaduw van PTSS* – het eerste boek dat PTSS belicht vanuit het perspectief van de ervaringsdeskundigen zelf.



*Bianca Dekker*

Oprichter PTSS de Baas en PTSS Academy



# *Begrippenlijst*

## **a-criterium**

Het trauma-criterium (A) voor PTSS in de DSM-5 richt zich op gebeurtenissen waarbij sprake is van blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel misbruik.

## **adhd**

De afkorting adhd staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands betekent dat aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. De hersenen van mensen met adhd reageren sneller op prikkels (impulsen, stemmingen en gebeurtenissen).

## **amygdala**

De amygdala verwerkt binnenkomende zintuiglijke informatie zoals gezichtsuitdrukkingen en koppelt deze aan emoties. De emoties die je in bepaalde situaties ervaart, worden opgeslagen in het geheugen. Hierdoor zul je deze emoties opnieuw voelen bij een toekomstige vergelijkbare situatie. De amygdala staat in verbinding met de orbitofrontale cortex, de thalamus, de hypothalamus en de hippocampus.

## **angstnetwerk**

Herinneringen aan een trauma vormen een zogenaamd angstnetwerk. Omgevingsstimuli (bijvoorbeeld een geur of een geluid) en interne triggers (bijvoorbeeld een gedachte) kunnen dit angstnetwerk activeren, wat angstige en pijnlijke herinneringen aan het trauma met zich meebrengt.

## **arousal**

Engels woord met de betekenis 'lichamelijke opwinding'. In de psychologie wordt het meestal gebruikt om de lichamelijke effecten te beschrijven die veroorzaakt worden door het sympathische zenuwstelsel wanneer dit gevaar constateert.



**b-criterium**

Symptomen of gedragingen zoals ernstige lijdensdruk of beperkingen in het sociale functioneren.

**codependent**

De codependent stemt zijn gedrag, gedachten en gevoel af op de ander, in de veronderstelling daarmee de ander te helpen. Codependentie is een levenspatroon dat zich kan hebben gevormd bij mensen die opgegroeid zijn in disfunctionele gezinnen, waar zij op de een of andere wijze onvoldoende in hun gezonde basisvoorwaarden en behoeften zijn ondersteund.

**complexe PTSS**

C-PTSS, wanneer je meerdere traumatische ervaringen hebt gehad, dan kan er sprake zijn van een complex trauma, complexe PTSS genoemd. Bij C-PTSS heb je vaak moeite met het omgaan met emoties en problemen bij het opbouwen en onderhouden van relaties.

**coping**

Coping is een begrip uit de psychologie, waarmee de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat wordt bedoeld. Het betreft de omgang met alle soorten voortdurende stressoren, zoals werkloosheid, echtscheiding, pijn of oorlog.

**dissociatie, dissociëren**

Een verstoring en/of onderbreking van het normale psychisch functioneren, die van invloed is op onder andere het denken, geheugen, identiteit, emotie, perceptie, lichaamsbeleving, motorische controle en gedrag. Het is een toestand van verlaagd bewustzijn.

**dwangstoornis**

Bij een dwangstoornis heeft u steeds gedachten die u eigenlijk niet wilt hebben. Deze gedachten komen steeds terug. Bij die dwanggedachten horen vaak dwanghandelingen: u moet van uzelf steeds bepaalde dingen doen. En u moet dat steeds volgens vaste regels doen.



**EMDR**

Eye movement desensitization and reprocessing is een therapeutische behandelmethode die met name toegepast wordt bij mensen met een posttraumatische stressstoornis. Deze therapie is ontwikkeld door Francine Shapiro en bestaat sinds eind jaren 80.

**exposure**

Exposure therapie is een techniek in gedragstherapie om angststoornissen te behandelen. Blootstellingstherapie houdt in dat de doelpatiënt wordt blootgesteld aan de angstbron of de context ervan zonder de intentie om enig gevaar te veroorzaken.

**foetushouding**

Dit is de meest voorkomende slaaphouding. De foetushouding weerspiegelt, zoals zijn naam al verraad, de houding van een ongeboren baby in de baarmoeder.

**GGZ**

**herbeleving**

**jeugdzorg**

**KIP-score**

**lichtbalk**

**loyaliteit**

**manipuleren**

**narcisme**

**ocd**





**Psytrec**

**PTSS**

**Riagg**

**Ritalin**

**rode draad**

**Schematherapie**

**seksueel geweld**

**shock**

**slachtofferrol**

**stroomtherapie**

**trauma**

**trigger**

**verkrachting**

**vermijding**

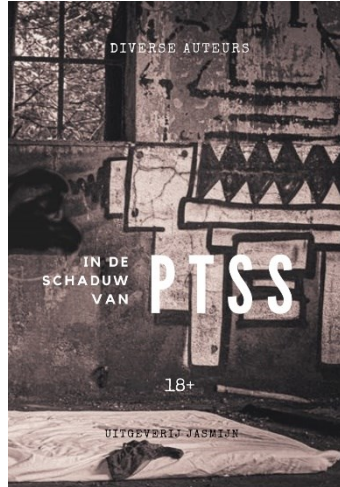
**werkgeheugen**

**window of tolerance**



Bronnen:

[www.onzetaal.nl](http://www.onzetaal.nl)  
[www.wikipedia.nl](http://www.wikipedia.nl)  
[www.google.nl](http://www.google.nl)  
[www.psytrek.nl](http://www.psytrek.nl)  
[www.psychologievandaag.nl](http://www.psychologievandaag.nl)  
[www.njc.nl](http://www.njc.nl)  
[www.encyclo.nl](http://www.encyclo.nl)  
[www.desteven.nl](http://www.desteven.nl)  
[www.onyourmind.nl](http://www.onyourmind.nl)  
[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)  
[www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)



*Er bestaat niet één vorm van PTSS.*

*Er bestaat niet één manier om ermee om te gaan.*

*Er is niet één oorzaak.*

*Er is niet één oplossing.*

*Zoveel verhalen, zoveel mensen, zoveel wegen.*

*Kennis is macht en samen staan we sterk.*



Inkijkexemplaar



*Danique*





Soms moet je vallen. Heel hard vallen voordat je jezelf opnieuw kan opbouwen tot datgene wat je altijd al was. Tot iets waarvan je niet wist dat je het in je had. Een krachtige, jonge vrouw. Je komt er pas achter hoe sterk je bent wanneer je niet meer kan ontkennen dat de dingen die je hebt meegemaakt heftig waren. Dat is het moment waarop je avontuur begint. De zoektocht naar je ware ik, naar wie jij bent tot in de kern. Wat past er bij je en wat niet? Waar liggen jouw grenzen? Durf je te vertragen en stil te staan bij wat je voelt? Mag je uit de schaduw stappen en gaan delen met de mensen om je heen hoe het écht met je gaat? Ik heb jarenlang gevochten tegen mijn diagnoses. Ik was bang voor het oordeel van anderen, maar de enige die mij hierover veroordeelde was ikzelf. Ik ben Danique en ben gediagnostiseerd met complexe PTSS, een vermijdende persoonlijkheidsstoornis en anorexia nervosa. Alle drie het gevolg van een negatief zelfbeeld en nare gebeurtenissen in het verleden. Mijn verhaal gaat over jeugdtrauma's, emotionele verwaarlozing en seksueel misbruik. Ik heb geworsteld met het (h)erkennen van mijn trauma's en met het accepteren van hulp. Ik koos meerdere keren voor therapie, maar blokkeerde of haakte af als iemand te dicht bij de kern kwam. De enige weg naar herstel is dwars door al mijn angsten heen. Ik kan vol trots zeggen dat ik de strijd inmiddels ben aangegaan. Het is een proces van vallen en opstaan. Misschien herken je jezelf in de situaties die ik beschrijf of in mijn gedachten- en gedragspatronen. Weet dat je er niet alleen voor staat.

Inkijkexemplaar



# *Hansje*





*De eerste klap kwam van rechts, de volgende van links, haar hoofd tolde en ze wilde bijna in elkaar zakken. Nog net voor ze neerging, volgde er nog een schop recht in haar buik. Ze was zwanger en in een reflex maakte ze zich klein om erger te voorkomen. Zwanger van de baby die verwekt was uit het hebben van seks met deze man. Hij vond dat hij recht had op seks, want ze zijn toch in een relatie? Hij liep de kamer uit – waarschijnlijk om bier te halen. Van ellende besloot ze de baby niet te houden.*

Dit zou zomaar een realistisch beeld kunnen zijn van het echte verhaal achter mijn adoptie. De vrouw in dit verhaal bevalt op 21 januari 1979 van mij in een ziekenhuis te Amsterdam, waarna ze verdween naar een schuiladres waar hij niet van op de hoogte was. Nog steeds ken ik niet het échte verhaal, maar de aanwijzingen zijn zó groot dat het zoiets geweest moet zijn. Twee dagen later lig ik in een wiegje van bruin hout met een hemeltje met witte vlakken en bruinoranje bloemetjes. Zeer in de kleuren van die tijd. Naast mij ligt een knuffeltje, Beertje. Beertje is het meest kostbare bezit dat ik heb. Al mijn tranen, mijn vreugde van mijn kleine leven heb ik met hem gedeeld, want hij is het enige dat al zolang in mijn leven is. Niet mijn moeder, niet mijn vader, maar een knuffeltje. Beertje ligt nu nog steeds naast mijn bed en nog steeds is het mijn steun en toeverlaat bij verdriet of eenzaamheid. Er is nooit een vakantie waar hij niet bij is. Met drie maanden word ik geplaatst als eerste baby'tje bij een papa en mama. Op mijn tweede jaar wordt er nog een baby'tje bij ons geplaatst, een zusje.







# *Treinmachinist*





*Zaterdag 7 maart 2015. Pats, boem, een aanrijding met een persoon. Met 130 kilometer per uur rijd ik op een station af. Mijn aandacht wordt getrokken door een persoon die afwijkend gedrag vertoont. De persoon staat op de rand van het perron, ziet mij aankomen en loopt terug. Ik ben getriggerd en houd mijn focus op de persoon. Ik rijd langs het perron. Dan neemt de persoon een aanloop, kijkt mij recht in de ogen. Pats, boem. 'Godverdomme, nee, hè!', roep ik uit. De voorruit zit onder het bloed en iets wat ooit hersenen waren, druipt langzaam van boven naar beneden langs de voorruit.'*

Het zijn beelden die iemand nooit meer vergeet. Hoe kan een machinist ooit een aanrijding met een kind of persoon vergeten? Een plaatsje geven, ja, vergeten niet. Bovenstaand schokkend verhaal staat niet op zichzelf. De verhalen van collega's laten grote overeenkomsten zien. Hoewel elk verhaal in detail anders is, loopt vrijwel iedereen tegen dezelfde problemen aan. Problemen die vervolgens moeilijk bespreekbaar te maken zijn. Uit zorg voor eenieder die een dergelijke situatie heeft meegemaakt heb ik dit verhaal opgetekend. Laten we dit onderwerp beter en breder bespreekbaar maken om bewust te worden en een beeld te krijgen wat de traumatische ervaringen met mij deden.

Inkijkexemplaar



# *Veerle*





Ik zit op het strandje en kijk uit over het water. Een paar meter verderop zitten mijn dochter van drie en mijn baby van elf maanden in het zand te spelen. Noortje probeert Saar te leren om vormpjes te maken in het zand. Het enige wat Saar doet, is alles slopen met haar grijpende handjes. Voorheen zou ik hier een warm en vertederend gevoel van krijgen: twee zussen die elkaar helpen en samen proberen te spelen. Voorheen zou ik ook opspringen, gaan filmen of op zijn minst foto's ervan maken en deze op *social media* plaatsen met veel hartjes. Alleen vandaag blijf ik alleen maar zitten. Ik voel helemaal niks. Ik voel werkelijk helemaal niks. Ik zit op dat verlaten strand, maar ik voel geen briesje langs mijn huid. Ik voel de warmte van de zon niet, ik neem geen kleuren waar, ik voel geen liefde voor mijn dochters, ik voel geen verdriet en ik voel geen angst. Als ik mezelf knijp neem ik dat waar alsof ik iemand anders knijp. Alsof ik boven mezelf zweef en naar een nietszeggende film kijk. Gewoon op een bewakingscamera. Er gebeurt verder niks.

Gisteren om 15.50 uur ben ik hals over kop met mijn twee dochters gevlucht. Na het bezoek van het vriendje van onze oppas kon ik alleen nog maar denken aan de veiligheid van onze dochters. Er zal op een dag een inval komen van de politie. Dit was al eens eerder gebeurd, maar toen was ik nog niet verantwoordelijk voor mijn kinderen. De buurt zal praten over dé pedofiel. Dit gaat mijn kinderen schaden. Welk kindje mag nu bij een pedofiel gaan spelen? Ik kan hier niet blijven, mocht ik willen dat onze dochters zo veilig mogelijk op kunnen groeien. Terwijl mijn Don Quichot nog aan de deur ruzie stond te maken – over de acties die hij wel of niet gedaan zou hebben bij onze zestienjarige oppas – ben ik naar boven gevlucht.

Inkijkexemplaar



# *Jasper*





Ik ben Jasper. Wellicht ken je mij uit de verhalen van Veerle, maar dan als Prins – de prins op het witte paard. Die ideale man van Veerle, de redder in nood en eeuwig geduldige man. De held, de rots in de branding die altijd klaarstaat om mijn vrouw in nood een helpende hand te bieden.

Uiteraard voldoe ik compleet aan het beeld dat Veerle schetst, maar moet ik het beeld een klein beetje nuanceren. Ik ben gewoon een man met een eigen rugzak met levenservaring en daarlangs heb ik soms ook de rugzak van Veerle meege dragen. Al bijna vier jaar draag ik de titel Prins. Ik heb lange tijd op het podium op plaats één gestaan – plaats twee tot en met tien waren leeg. Dat was niet mijn keus. Veerle heeft mij daar geplaatst. Enerzijds trots dat ik die plek in haar leven kreeg, anderzijds doodsbang om eraf geduwd te worden of eraf te vallen. Hoe kan ik dat verduidelijken? Het leuke van op een voetstuk staan, is dat je eigenlijk niets fout kunt doen. Alles wordt geaccepteerd, je fouten worden weggewuifd of het verhaal wordt dusdanig aangepast dat ik toch weer de held was en op het voetstuk teruggezet kon worden. Maar de angst om eraf geduwd te worden bleef ook sterk aanwezig. Een verkeerde handeling – bijvoorbeeld een gebruikt theezakje in de gootsteen neerleggen – kon al resulteren in een intense ruzie.

Als ik terugkijk, is dat wat er veelvuldig gebeurde. Trekken en duwen in extremen, een tussenweg was bijna niet mogelijk. Ik had nooit kunnen bedenken dat dit een oorzaak had die PTSS heette. Met mijn verhaal probeer ik de andere kant een stukje te belichten. Over PTSS zijn door deskundigen al heel veel boeken geschreven.



*Met dank aan*





## *Meer informatie*





Inkijkexemplaar



Schrijven is de Kunst van het schrappen

Uitgeverij **Jasmijn**

---

'Dat ik beschadigd was door mijn  
gewelddadige jeugd kwam niet in  
me op'.

'Op dat moment zette hij het mes met de  
punt tegen mijn keel. Stamelend  
probeerde ik hem te kalmeren terwijl  
alles zwart werd voor m'n ogen'.

'PTSS biedt ook een kans. En dat is juist in die  
schaduw. Want in de schaduw liggen de grootste  
schatten verborgen. PTSS dwingt je namelijk om  
anders naar jezelf en naar je leven te gaan  
kijken.'

.....

Wat is PTSS en wat doet het met iemand? Hoe  
wordt het veroorzaakt en hoe kom je er weer  
vanaf? Kom je er eigenlijk nog wel vanaf?

*In de schaduw van PTSS* is het eerste boek dat  
PTSS belicht vanuit het perspectief van de  
ervaringsdeskundigen zelf. Tien dappere  
volwassenen schreven ieder hun verhaal.



Uitgeverij Jasmijn is een eigenwijs,  
jong en authentiek bedrijf. Directeur én  
ervaringsdeskundige Marjolein Hermes  
brengt samen met de kritische redactie  
alleen boeken uit die je in één adem uit  
wil lezen: indrukwekkende en  
taboedoorbrekende non-fictie met een  
rauw randje.

