

CPTSS; Donkere Gedachten



Auteur: Ambrosius Duuk

Het verhaal dat ik ga vertellen is niet gebaseerd op één specifieke persoon, maar beschrijft de ervaringen van mensen die worstelen met CPTSS (Complexe Post-Traumatische Stresstoornis) en de donkere gedachten die soms kunnen leiden tot zelfdoding.

Waarschuwing: Dit verhaal bevat triggers.

Het verhaal van Evelien is er een die zich in vele vormen kan voordoen. Voor haar begon het toen ze nog een kind was. De muren van haar huis waren niet gevuld met liefde en veiligheid, maar met angst en onzekerheid. Haar ouders waren onbereikbaar, zowel emotioneel als fysiek. Er waren momenten van verwaarlozing die de fundamenten van haar gevoel van eigenwaarde afbrokkelden, en momenten van emotioneel misbruik die haar idee van wat liefde was vertroebelden. Het was niet één traumatische gebeurtenis die haar leven tekende, maar de opeenstapeling van jarenlange onzichtbare pijn.

Als kind begreep Evelien niet dat wat ze doorging niet normaal was. Ze dacht dat iedereen zich zo voelde. De schaamte die ze voelde, de constante angst, het gevoel dat ze nooit goed genoeg was — dat waren gewoon ‘normale’ emoties. Niemand had haar verteld dat deze gevoelens niet van haar waren, dat ze het resultaat waren van wat anderen haar hadden aangedaan.

Toen Evelien ouder werd, leerde ze haar emoties te verbergen. Ze leerde hoe ze een masker op moest zetten en de wereld te laten zien dat alles goed ging, terwijl haar binnenste uit elkaar viel. Het idee dat ze geen ruimte mocht nemen voor haar eigen verdriet en haar eigen pijn, was een diep geworteld onderdeel van wie ze geworden was. Ze begreep niet dat haar symptomen – de nachtmerries, de paniekaanvallen, de periodes van intense dissociatie – niet normaal waren, totdat ze een psycholoog ontmoette die de term Complexe Post-Traumatische Stresstoornis in haar leven introduceerde. CPTSS is niet gewoon een diagnose, het is een levenslange strijd. Evelien begon zich langzaam bewust te worden van wat er mis was met haar. Het was alsof de deken die haar geest bedekte, eindelijk werd opgetild, en alles wat ze had geprobeerd te verdringen, kwam naar de oppervlakte. Het was een chaos van gevoelens – pijn, verdriet, woede, wanhoop – die ze nooit had geleerd te verwerken. Deze symptomen kwamen niet uit het niets; ze waren een gevolg van haar jeugd, een gevolg van het verwaarlozen van haar emotionele en fysieke grenzen. Het was een strijd die constant was, zelfs op de dagen dat het leek alsof alles tijdelijk in rust was.

De moeilijkste momenten waren de nachten. Het leek alsof de herinneringen haar in de slaap achterna zaten, en zodra haar ogen zich sloten, begon het. Flashbacks. Het gevoel dat ze weer een klein meisje was, dat op zoek was naar bescherming maar nooit vond wat ze nodig had. Het voelde alsof de tijd niet was vooruit gegaan, alsof ze nog altijd in die cirkel van pijn zat die haar gevangen hield. Soms durfde ze niet meer te slapen, bang voor de demonen die de nacht met zich meebrachten.

Op sommige dagen voelde het alsof er geen ontsnapping meer was. Het leven voelde zwaar, als een gewicht dat ze constant moest dragen. Er was geen ruimte voor vreugde.

Zelfs als ze met vrienden was, voelde ze zich alleen. Ze voelde de kloof tussen wat zij ervaarde en wat anderen dachten dat ze ervaarde. Niemand begreep haar. Niemand begreep de worsteling die ze elke dag moest doormaken.

Zelfdoding was voor haar geen plotselinge gedachte; het was een langzaam groeiend idee dat haar met elke dag verder in zijn greep kreeg. Hoe meer ze worstelde met de stemmen in haar hoofd, hoe verder ze het idee omarmde dat er geen uitweg was. Soms leek de pijn zo overweldigend dat het enige alternatief leek om het gewoon te stoppen. Misschien zou de stilte, de afwezigheid van alles, haar eindelijk rust brengen.

Er waren momenten waarop Evelien 's nachts met een mes in haar hand stond, de gedachten aan zelfdoding zo duidelijk dat het bijna een oplossing leek. Ze zag geen andere uitweg. Maar iets, een flintertje van de herinnering aan wie ze ooit was, stopte haar altijd net op tijd. Ze was zo moe van de strijd, maar er was iets in haar, hoe klein ook, dat haar vertelde: "Niet nu. Niet op deze manier."

Toch was de zwaarte van de gedachten die haar overnamen moeilijk te dragen. Het was een stille strijd die niemand zag, een innerlijke oorlog die ze niet kon winnen. Ze dacht aan de mensen om haar heen, aan wie ze zou moeten achterlaten. Maar tegelijkertijd voelde het alsof ze hen juist zou beschermen door te vertrekken, alsof haar pijn hen alleen maar zou verwonden.

De weg naar herstel was langzaam en vol obstakels. Evelien zocht hulp bij therapeuten die gespecialiseerd waren in trauma, maar elke sessie voelde als het openen van oude wonden die nooit echt geheeld waren. Het voelde alsof haar geest uit elkaar viel, telkens als ze de herinneringen confronteerde die haar hadden gevormd. De flashbacks kwamen vaak, en soms was ze zo overweldigd door verdriet dat ze zich verdrong in haar eigen gedachten. Het was moeilijk om te geloven dat genezing mogelijk was als je leven gevuld was met zoveel gebrokenheid.

Toen Evelien ouder werd, merkte ze dat er iets mis was, maar ze kon het niet onder woorden brengen. Het voelde alsof ze vastzat in een wereld die niet van haar was, als een stille toeschouwer in haar eigen leven. Ze kreeg nachtmerries die haar uit haar slaap hielden, maar ze durfde ze niet te delen. De beelden van een verleden dat ze niet helemaal begreep, trokken haar terug naar een tijd die ze liever vergeten had. Ze voelde zich alsof ze constant in een vuile storm was, maar de wereld zag haar niet, hoorde haar niet.

Op haar achttiende, na haar vertrek uit huis, dacht Evelien dat ze eindelijk kon ontsnappen. Ze ging naar de universiteit in een stad ver weg van haar ouders, hopen op een nieuw begin. Maar de schaduwen van haar verleden volgden haar. Ze kreeg paniekaanvallen die haar onvoorbereid en kwetsbaar maakten. Ze verloor de grip op haar emoties, had moeite met concentreren, en voelde zich vaak gedesoriënteerd. Soms leek het alsof haar lichaam en geest elkaar niet meer begrepen. In de stilte van haar kamer leek alles te verstillen, behalve de stemmen in haar hoofd. Flashbacks van gebeurtenissen uit haar jeugd kwamen terug in al hun hevigheid, zoals golven die zich over haar heen stortten zonder waarschuwing.

Op een dag besloot Evelien hulp te zoeken. Na maanden van uitstel, besepte ze dat ze niet verder kon zonder iemand die haar zou helpen de verwarrende pijn te begrijpen. Ze bezocht een psycholoog en na enkele gesprekken kwam de diagnose: Complexe Post-Traumatische Stresstoornis (CPTSS). Het was een diagnose die haar tegelijkertijd geruststelde en verontrustte.

Het legde een naam op de pijn die ze zo lang had proberen te verbergen, maar het benadrukte ook dat haar lijden iets diepgeworteld was, iets dat haar zou blijven achtervolgen, tenzij ze ermee aan de slag ging.

De therapie bracht haar enige verlichting, maar het was geen wondermiddel. Het was een stap in de richting van herstel, maar de weg was lang en het voelde vaak alsof ze vastzat in een vicieuze cirkel van emoties die ze niet onder controle kreeg. Elke sessie bracht haar dichterbij de waarheid van haar trauma, maar het confronteerde haar ook met de feitelijkheid van haar pijn, wat vaak te veel leek om te dragen. Het was in deze tijd van verwarring en isolatie dat Evelien besloot om deel te nemen aan een lotgenotengroep voor mensen die met CPTSS worstelden.

Op haar eerste bijeenkomst was Evelien zenuwachtig. Ze had nooit eerder haar pijn gedeeld met anderen, laat staan met mensen die haar niet kende. Ze ging zitten in de kring van onbekende gezichten, voelde de angst opkomen, de oude stemmen die haar vertelden dat ze niet goed genoeg was, dat ze niet gehoord zou worden. Maar toen iemand naast haar begon te praten, iets in haar brak. Het was een vrouw, ergens in haar dertig, met een rustige en zekere stem, die vertelde hoe ze haar jeugd had doorgebracht in een huis vol geweld en hoe dat haar hele volwassen leven had beïnvloed. Ze sprak over haar eigen worstelingen, over de paniekaanvallen, over de flashbacks die haar s' nachts wakker hielden.

Evelien voelde zich door de woorden van de vrouw onmiddellijk geraakt. De ervaringen die zij deelde, waren als een spiegel voor Eveliens eigen pijn. Ze had altijd gedacht dat ze de enige was die zo'n heftige innerlijke strijd voelde, maar hier was iemand die haar begreep. Het voelde zowel eng als bevrijdend. De vrouwen en mannen die de cirkel vulden, begonnen stuk voor stuk hun verhalen te delen, en telkens weer vond Evelien nieuwe lagen van herkenning. De flashbacks die ze had, de verwarring die haar geest vaak teisterde, de diepe gevoelens van schaamte die ze had proberen te onderdrukken – anderen voelden hetzelfde.

Lotgenoten werden voor Evelien iets heel belangrijks: mensen die geen oordeel vellen over haar pijn, die haar niet als zwak zagen, maar als iemand die door een helse storm heen was gegaan en nog steeds hier zat. Ze begreep dat ze niet alleen was in haar lijden. En het waren juist de verhalen van anderen die haar hielpen haar eigen pijn te doorvoelen. Ze realiseerde zich dat het proces van genezing geen rechte lijn was, maar dat het ook niet betekende dat er geen hoop was.

De steun van de groep was essentieel. Iedere week keek Evelien uit naar de bijeenkomsten, niet omdat ze niet meer worstelde, maar omdat de groep haar herinnerde aan haar kracht, aan het feit dat ze altijd weer op kon staan, hoe moeilijk het ook was. Soms waren de bijeenkomsten moeilijk, vooral als herinneringen aan haar trauma weer omhoog kwamen. Maar de lotgenoten stonden naast haar, gaven haar woorden om haar pijn te begrijpen en gaf haar nieuwe manieren om ermee om te gaan. Ze leerde hoe ze haar emoties beter kon reguleren, hoe ze zichzelf kon kalmeren in momenten van paniek, en hoe ze haar flashbacks kon herkennen voor wat ze waren – niet de werkelijkheid van nu, maar herinneringen aan het verleden.

Soms was het delen van haar pijn met anderen moeilijk. Ze voelde zich kwetsbaar, het was eng om anderen toe te laten. Maar de groep was altijd daar, altijd bereid om te luisteren zonder oordeel.

Het voelde als een haven waar ze even niet hoefde te vechten, een plek waar ze gewoon mocht zijn wie ze was, zelfs in haar meest gebroken momenten. Wat Evelien nog meer ontdekte, was dat de kracht van lotgenoten niet alleen kwam van het delen van pijn, maar ook van het delen van herstel. Elke kleine overwinning van iemand anders was ook een overwinning voor haar. Het gaf haar hoop, een herinnering dat genezing mogelijk was, zelfs als de weg lang was.

Na verloop van tijd begon Evelien zichzelf langzaam opnieuw te ontdekken. Ze leerde haar trauma's niet te ontkennen, maar te erkennen. Ze beseftte dat het niet de bedoeling was om zichzelf te veroordelen voor haar kwetsbaarheid, maar om haar pijn te omarmen als een deel van haar. En die pijn, die ze zo lang had weggestopt, was niet haar identiteit. Het was gewoon een onderdeel van haar verhaal. Haar lotgenoten herinnerden haar eraan dat ze niet zwak was, dat ze niet haar verleden was, maar iemand die door dat verleden heen had geworsteld en die in staat was om sterker uit de strijd te komen.

Op een dag, na een bijeenkomst, keek Evelien in de spiegel en zag een vrouw die niet alleen was. De pijn was er nog steeds, maar het was nu een pijn die ze niet langer in stilte hoefde te dragen. Ze had haar verhaal geleerd te delen, haar stemmen geleerd te luisteren, en had ontdekt dat ze niet alleen was in haar reis. Door de steun van anderen begon ze te geloven dat ze niet vastzat in haar verleden, dat de toekomst iets was waar ze naar toe kon werken, stap voor stap. Dankzij haar lotgenoten vond ze de kracht om door te gaan, de moed om zichzelf opnieuw te vinden, en de hoop dat een beter leven mogelijk was.

Langzaam begon Evelien de eerste tekenen van verandering te merken. Het voelde als een kleine overwinning, een moment waarop ze niet alles als verloren beschouwde. Ze leerde omgaan met haar emoties, niet door ze te onderdrukken, maar door ze langzaam en voorzichtig te confronteren. Ze vond steun in de vorm van mensen die haar begrepen, mensen die de pijn niet ontkenden, maar deze samen met haar wilden dragen. Haar herstel was geen rechte lijn, het was een kronkelig pad vol terugvallen en vooruitgang, maar elke stap vooruit was een stap richting een toekomst die niet werd gedefinieerd door haar verleden.

Eveliëns verhaal is niet uniek. Er zijn zoveel mensen die in stilte worstelen met de gevolgen van langdurig trauma en de gedachten aan zelfdoding. Het is belangrijk te begrijpen dat CPTSS niet zomaar 'een fase' is die voorbijgaat. Het is een ziekte die diepe wonden slaat in de geest en het lichaam, en die veel tijd, zorg en steun nodig heeft om te helen. Voor degenen die met deze strijd te maken hebben, is het belangrijk om te weten dat ze niet alleen zijn, dat er altijd hulp beschikbaar is, zelfs wanneer alles donker lijkt.

Zelfdoding is nooit de oplossing. Het is een permanent antwoord op een tijdelijke pijn. En hoewel het proces van herstel zwaar en uitputtend kan zijn, is het altijd de moeite waard om de juiste hulp te zoeken en de eerste stap te zetten, hoe klein die ook mag lijken. Het verhaal van Evelien is er een die niet alleen gaat over pijn, over de duisternis die CPTSS met zich meebrengt, maar ook over de essentiële rol van lotgenoten in haar reis naar herstel. Haar pad was zwaar, vol isolatie en wanhoop, maar uiteindelijk was het de verbondenheid met anderen die haar weer de moed gaf om door te gaan.

Dit verhaal benadrukt het belang van tijdige hulp en steun voor mensen die lijden aan CPTSS. Zelfdoding is nooit de oplossing, en het zoeken naar hulp kan het verschil maken tussen leven en dood. Het is essentieel dat mensen die worstelen met CPTSS zich gesteund voelen en de juiste middelen vinden om te genezen.