OMDAT JE PTSS NIET ALLEEN HEBT

VOOR PARTNERS VAN MENSEN MET PTSS

SHARE POWER

www.sharepower.nl

Inhoudsopgave

1 Voorwoord
2 Fanny Kuijper, GZ-psycholoog
3 Inzicht in PTSS & de impact op gezin & relatie
4 Leren begrijpen & handelen
5 Zelfzorg, acceptatie & grenzen
6 De olifant in de kamer
7 Praktische handvatten
8 Ervaringsverhalen
Heidy Amory, dit kan anders
9 Manon, over communicatie en zelfzorg
10 Ilona Vroomen, wil ik dit wel?
11 Mirthe Kleinjans, wat kan ik verwachten?

www.sharepower.nl
info@sharepower.nl
0475 332491

Alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor een ander zorgen.

Gebruik van dit magazine. Dit magazine is met zorg en ervaring samengesteld door Fanny Kuijper en SharePower. De inhoud is bedoeld ter ondersteuning en mag niet zonder toestemming worden gekopieerd, verspreid of op andere wijze gebruikt. Respecteer het werk en de verhalen van de betrokkenen.

Een kompas voor inzicht, verbinding en zelfzorg

PTSS achter de voordeur

Waarom dit magazine is gemaakt.

Ons project voor partners van mensen met PTSS is niet ontstaan uit een theoretisch idee, maar uit ervaringen die te groot waren om te negeren. Uit keukentafelgesprekken, slapeloze nachten, uit partners die hun weg niet konden vinden in een wereld die vooral kijkt naar de persoon met PTSS, maar zelden naar de mensen eromheen.
Bij SharePower zagen we steeds hetzelfde: liefdevolle, loyale partners die alles geven en zichzelf langzaam kwijtraken. Te vaak ook zelf uitvallen. Mensen die zich sterk houden voor hun gezin, voor hun partner, voor hun kinderen. Maar nergens echt gezien worden in hún verhaal en informatie of passende hulp krijgen.

De vraag die steeds terugkwam was simpel, maar pijnlijk eerlijk:
“Waar kan ik terecht? Wie vertelt mij wat normaal is? Hoe blijf ik overeind?”
Zo is het programma Partners van mensen met PTSS ontstaan.
Niet om alles op te lossen. Niet om snelle antwoorden te geven.
Maar om ruimte te maken. Voor herkenning. Voor taal. Voor adem.
Dit magazine is daar een verlengstuk van.

Het programma is gemaakt omdat informatie voor partners vaak versnipperd is, of helemaal ontbreekt. Terwijl juist inzicht, normalisering en praktische handvatten het verschil kunnen maken tussen overleven en langzaam weer leren leven.

We willen met dit magazine

- *partners laten voelen: je bent niet ongezien, je bent niet zwak, je staat niet alleen,*
- *woorden geven aan wat vaak stil blijft en;*
- *laten zien dat zorg voor jezelf geen egoïsme is, maar pure noodzaak.*

Niet als handleiding. Maar als metgezel. Voor moeilijke dagen, voor stille momenten, voor de stukken waar niemand woorden voor had.

Omdat je PTSS niet alleen hebt.
En niemand dit alleen zou moeten dragen.

*Graag verwijzen we voor gezinnen ook naar de boekjes **‘Een kast vol’**. Een handreiking voor gezinnen waarbij een van ouders kampt met PTSS. In de boekjes wordt op een kindvriendelijke manier uitleg gegeven over PTSS en het effect ervan.*
Meer informatie over de stichting: https://www.eenkastvol.nl/

Fanny Kuijper, GZ-psycholoog

Als behandelaar richt ik me in de spreekkamer vaak op één persoon. Maar achter elke cliënt met PTSS staat een wereld die wij als professionals niet altijd zien: partners, kinderen, gezinnen. Hun draagkracht, liefde en veerkracht vormen vaak het stille fundament onder herstel.

Tijdens de bijeenkomsten met partners van mensen met PTSS werd opnieuw duidelijk hoeveel kracht er schuilgaat in deze groep. Hoe partners blijven zoeken naar evenwicht, naar begrip en naar manieren om overeind te blijven, terwijl ze ook voor hun geliefde én hun gezin zorgen.

Aan het einde van een sessie vroeg iemand mij:
“En wat neem jij mee van deze bijeenkomsten?”
Het was een treffende vraag. Want ik neem veel mee uit deze bijeenkomsten. Ik zag moed, openheid en doorzettingsvermogen. En vooral: hoe belangrijk het is dat we kijken naar het geheel achter de voordeur.

Ik hoop dat dit naslagwerk houvast biedt op momenten waarop het ingewikkeld is. Niet als handleiding, maar als herinnering aan wat jullie al kunnen, weten en voelen. Want herstel doe je niet alleen, dat doe je samen.
Fanny Kuijper

Inzicht in PTSS & de impact op gezin en relatie

Wat is PTSS?
PTSS (posttraumatische stressstoornis) ontstaat na een ingrijpende gebeurtenis die het zenuwstelsel te veel heeft belast om goed te verwerken. Veel partners merken dat hun geliefde daarna anders reageert, soms plotseling, soms geleidelijk. Het zenuwstelsel blijft "aan", alsof het gevaar nog steeds aanwezig is.
PTSS is geen zwakte en geen keuze. Het is een beschermingsmechanisme dat te lang is blijven doorwerken.

De belangrijkste kenmerken zijn:
Herbelevingen
Nachtmerries, flashbacks of momenten waarop iemand volledig terug lijkt te zijn in de traumatische gebeurtenis. Het brein reageert alsof het nú gebeurt.
Vermijding
Situaties, gesprekken, emoties of plekken worden ontweken om spanning te voorkomen. Dit leidt vaak tot emotionele afstand.
Negatieve gedachten en stemming
Gevoelens van schuld, schaamte, somberheid of wantrouwen. Soms verliest iemand het vertrouwen in zichzelf of in de wereld.
Verhoogde prikkelbaarheid
Snelle boosheid, slaapproblemen, schrikreacties, overalertheid.

Deze reacties zijn geen karaktereigenschappen, maar overlevingsstrategieën.

Wat gebeurt er in het brein bij PTSS?
Bij PTSS raakt het alarmsysteem van het brein overgevoelig.
- De amygdala slaat sneller alarm.
- De prefrontale cortex (verantwoordelijk voor rust, overzicht, redeneren) wordt minder actief.
- Het lichaam reageert alsof het gevaar nú aanwezig is.

Hierdoor kunnen reacties soms onlogisch lijken voor de omgeving, maar ze zijn logisch voor een brein dat probeert te beschermen.

Triggers: kleine prikkels, grote reactie
Een trigger is een prikkel die het brein onbewust koppelt aan een traumatische herinnering: een geluid, patroon, blik, geur of houding. Wanneer iemand wordt getriggerd, neemt het lichaam het over. Er is dan geen keuze meer, het is een automatische overlevingsreactie.

Partners zeggen vaak:
"Het leek opeens om te slaan", of "ineens was hij of zij weg." Triggers vermijden helpt niet; ze leren herkennen wél. Niet om ze te voorkomen, maar om te begrijpen waar gedrag vandaan komt.

Leren begrijpen & handelen

De impact op relaties
PTSS beïnvloedt niet alleen de persoon zelf, maar het hele systeem om hem of haar heen. Veel partners herkennen:
• Minder verbinding: je partner lijkt er niet écht te zijn.
• Onverwachte spanning: snelle stemmingswisselingen of schrikreacties.
• Loyaliteit en uitputting: zorgen voor de ander én voor het gezin is intensief.
• Machteloosheid: wat je ook probeert, soms lijkt niets te helpen.

Wees mild voor jezelf. Deze gevoelens zijn normaal en geen teken dat je tekortschiet.

De impact op kinderen
Kinderen voelen spanning snel. Soms nemen ze verantwoordelijkheden die niet bij hen horen. Blijf samen in gesprek. Daarbij kunnen boekjes zoals ‘Een Kast vol" van Maaike Zegers helpend zijn.

Erkenning en bewustwording is de eerste stap naar herstel.

Herkennen wat er gebeurt is de eerste stap
Wanneer je begrijpt dat gedrag voortkomt uit een overbelast zenuwstelsel, ontstaat er vaak ruimte om het minder persoonlijk te nemen. Dan wordt het mogelijk om bewuste keuzes te maken: voor rust, voor grenzen, voor verbinding.

Reflectievraag
Denk terug aan een moment waarop je partner overspoeld raakte. Wat zag je in houding, ademhaling, blik of stem?

En wat gebeurde er in jou?

Zelfzorg, acceptatie & grenzen

Acceptatie: ruimte maken voor de realiteit
Acceptatie betekent niet dat je PTSS goedkeurt. Het betekent dat je stopt met vechten tegen wat jij niet kunt veranderen. Daardoor komt er energie vrij voor wat wél binnen je invloed ligt.
Acceptatie is zachtheid, geen berusting:
• ruimte maken voor emoties. Verdriet, boosheid, teleurstelling, het mag er zijn. Onderdrukken maakt de last zwaarder.
• keuzes maken die passen bij jouw waarden.

Zelfzorg: geen luxe, maar noodzaak
Partners zeggen vaak: “Ik heb geen tijd voor mezelf” of “Het voelt egoïstisch.”
Maar zelfzorg ís zorg, óók voor je gezin. Je kunt niet blijven geven vanuit een lege kan.
Zelfzorg is: pauzes nemen zonder schuldgevoel, steun vragen, luisteren naar je lichaam, herstellen na spanning, kleine oplaadmomenten vinden. Kleine dagelijkse routines maken het verschil.

Secundaire traumatisering en Compassievermoeidheid
Langdurig leven naast iemand met PTSS laat ook bij jou sporen achter. Het kan jouw zenuwstelsel ook waakzaam maken. Je kunt dan klachten krijgen als: slecht slapen, verhoogde alertheid, gespannen lichaam, vermijden van situaties, voortdurend scannen.
Dit is geen overgevoeligheid, maar je lichaam dat probeert om veilig te blijven. Wanneer je al lang zorgt, kan de empathie soms opraken. Dit betekent niet dat je minder liefhebt. Het betekent dat je op bent en zachtheid voor jezelf nodig hebt. Grenzen aangeven zijn daarom liefdevol en noodzakelijk. Ze creëren veiligheid voor iedereen.

Voorbeelden van liefdevolle grenzen:
• “Ik wil dit gesprek graag, maar niet op deze toon.”
• “Ik heb even tijd nodig om op te laden.”
• “Ik kom straks terug.”
Sommige zaken kun je niet veranderen, zoals de PTSS of de reacties van je partner.
Wat kun jij wél beïnvloeden? Jouw herstelmomenten, je manier van reageren, jouw grenzen... Kleine stappen kunnen grote veranderingen brengen.

Reflectievraag
Wat heb jij vandaag nodig om in balans te blijven?
Welke kleine stap - vijf minuten rust, één grens, één keuze - helpt jou vandaag?

aandacht
zonder
oordeel

De olifant in de kamer

De olifant in de kamer
Een oud gedicht “De blinde mannen en de olifant” laat zien dat mensen de waarheid vaak slechts deels zien. Zes blinde mannen voelen verschillende delen van een olifant en beschrijven daardoor hetzelfde dier op totaal verschillende manieren. Ze hebben allemaal gelijk, maar niemand overziet het geheel.
Zo kan het ook gaan in relaties met PTSS. Als het zenuwstelsel in overlevingsstand schiet, kan iemand niet meer openstaan voor contact. Het is geen onwil, maar onvermogen in dat moment.

• De partner met PTSS voelt spanning, overspoeling, gevaar.
• De andere partner voelt afstand, onbegrip of machteloosheid.
Beide ervaringen zijn waar. Verbinding begint wanneer beide belevingen erkenning krijgen.

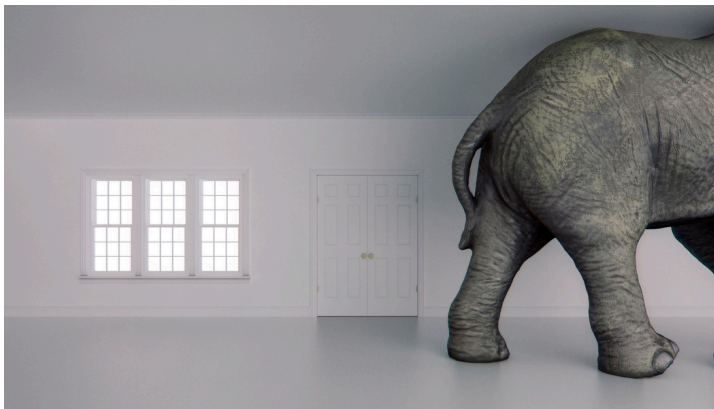
Je hoeft die overlevingsstand niet te doorbreken. Wachten tot er weer ruimte is werkt vaak beter.

Communicatie die rust brengt
1. Ik-boodschappen
“Ik merk dat ik me verdrietig voel als er afstand ontstaat.”
2. Erkennen zonder oplossen
“Dit is moeilijk. Ik ben hier.”
3. Timing en toon
Op tijd stoppen i.p.v. forceren. Moeilijke gesprekken als er rust is.
4. Nabijheid zonder woorden.

Soms zijn woorden te veel. Een hand op een schouder, een knik, een kop thee; stilte kan verbinding zijn.

Grenzen en zelfzorg als voorwaarde voor verbinding
Echte nabijheid kan alleen bestaan als jij stevig genoeg staat. Alleen wie stevig staat kan nabij blijven. Grenzen zijn liefdevol wanneer ze duidelijkheid en veiligheid brengen - voor jou, je partner én je kinderen.

Reflectie
Denk aan een moment waarop jullie elkaar niet konden bereiken.
Wat zag jij? Wat zou jouw partner hebben ervaren?



Praktische handvatten

1. Omgaan met triggers
Wel: rustig blijven, voorspelbaarheid bieden, afstand of nabijheid afstemmen, vragen: “Wat heb je nu nodig?”
Niet: pushen, discussiëren, bagatelliseren.

2. Wat werkt wél — en wat niet
Wel: liefdevolle grenzen, benoemen zonder oordeel, afspraken maken, zelfregulatie.
Niet: verantwoordelijkheden overnemen, jezelf wegcijferen, jezelf verliezen in scanning of redderen.

3. Structuur & voorspelbaarheid
Structuur geeft veiligheid:
vaste routines, duidelijke afspraken, rustige momenten, gezamenlijke check-ins.

4. Omgaan met escalaties
Stap 1: Herkennen
Spanning in stem, ademhaling, blik, houding.

Stap 2: Afremmen
Niet oplossen.
Wel vertragen: zachte stem, pauze voorstellen, even afstand nemen.

Stap 3: Nazorg
Pas later bespreken wat er gebeurde.

Mildheid blijft de sleutel.

Nawoord Fanny Kuijper

Wie leeft naast iemand met PTSS draagt soms meer dan zichtbaar is. Je draagt spanning die niet van jou begon, herinneringen die niet van jou zijn, liefde die soms vermomd raakt als zorg.

Jullie zijn krachtig.

De keerzijde, verandering als doel
Op een gegeven moment besefte ik, dit hoeft niet zo te blijven. Niet voor mij, niet voor de kinderen, niet voor hem en zeker niet voor andere partners zoals ik. Er móet iets zijn. Niet alleen begrip, niet alleen praten over wat PTSS betekent. Maar ook concrete handvatten. Manieren om grenzen te stellen, om voor jezelf te zorgen, om te begrijpen wat je partner doormaakt en hoe je als gezin kunt verder leven, beter dan alleen overleven.

Ik begon te zoeken. Naar lotgenoten, naar literatuur, naar deskundigen, naar programma's. Soms vond ik iets. Soms alleen fragmenten. Maar bijna nooit was er iets dat echt gericht was op mij als partner. Hulp en erkenning is er enigszins voor degene met PTSS. Maar wie helpt ons die dag in dag uit de scherven bij elkaar te rapen van ons privéleven?
Als ik toen had geweten wat ik nu weet had ik heel veel ellende kunnen voorkomen. Voor mezelf, mijn familie maar vooral ook voor mijn kinderen.

Hulp
Omdat we gezinnen hulp willen bieden zijn we bij SharePower gestart met het programma 'Partners van mensen met PTSS'. We willen dat partners weten dat ze niet alleen zijn. Dat pijn, goede bedoelingen, zorgen, overlevingsstrategieën allemaal waardevol zijn en gezien mogen worden. En dat er hulp mag zijn. Wij willen praktische hulp bieden. Niet alleen praatgroepen in een kleine en veilige setting (al zijn die belangrijk), maar ook concrete tools.

Handvatten
Hoe je zelfzorg organiseert, hoe je grenzen aangeeft, kennis over trauma, hoe je communicatie kunt verbeteren, hoe je het systeem (zorg, werkgevers, scholen) kunt laten weten wat jullie nodig hebben. En ook! Momenten waarop je even adem kunt halen, bevestigd voelt in je strijd, gehoord wordt door mensen die snappen wat je meemaakt. Want ik weet uit ervaring, herkenning, steun en praktische handvatten kunnen het verschil maken tussen op de rand blijven staan en weer meebouwen aan je eigen leven, ondanks de altijd voortdurende storm.
Alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor een ander zorgen.
Heidy Amory, projectleider SharePower

Communicatie en zelfzorg
Inzicht in PTSS het was weer een reminder van wat ik in het achterhoofd al wist. De theorie was eenvoudig aangereikt en praktisch uitgelegd zodat iedereen dat kan begrijpen en door deze uitleg kon ik het thuis nog een keer vertalen naar degene met PTSS. Ook werd me duidelijk dat PTSS in de relatie met de kinderen, de pubers ook impact heeft. Hoe zien de kinderen degene met PTSS? Voor ons als gezin is het een uitdaging om met elkaar te blijven praten en de PTSS niet overal "de schuld "van de geven. Iemand heeft ook karakter eigenschappen.

Ik heb geleerd in de cursus hoe anderen met degene met PTSS de communicatie aanpakken en de olifant in de kamer blijven benoemen. Dat dit erg goed kan werken zodat degene met PTSS de ruimte krijgt zichzelf te herpakken. Het was zelfs zo dat mijn partner na een van de cursus dagen vroeg bij welke communicatie cursus ben jij geweest?!!

Zelfzorg is belangrijk
Het heeft me alert gemaakt en me bewust gemaakt van het feit dat ik met mijn kinderen grenzen mag blijven aangeven aan hoe degene met PTSS reageert. Ze hebben een aandoening maar kunnen ook nog van alles. Maak ze eigenaar van zichzelf en laat ze verantwoordelijkheid dragen of hebben voor bv taken in huis. Zelfzorg heb ik wel ingebouwd in mijn weekprogramma maar bij drukte in het gezin verwatert dit.. en juist dan heb je het nodig!
Even alleen thuis zonder man en kids, even stilte, even niemand om rekening mee te hoeven houden. Niet alle agenda's bij moeten houden. De verbinding met elkaar was erg waardevol in de herkenning van de situaties thuis het delen van frustraties tips en het geven van advies aan elkaar. Delen is helen.
En je leert altijd van hoe anderen dingen aanpakken, vaak verval jezelf in een bepaald patroon terwijl je het fijn zou vinden daaruit te komen, en het anders te kunnen doen.
Manon

Wil ik dit wel?
Eerlijk is eerlijk, in het begin dacht ik alleen maar: “Wil ik dit wel? Wat gaat het me brengen? Heb ik er wel de tijd en de ruimte voor? Durf ik dit?”. Daarnaast ook nog eens naar Roermond rijden. Het leek alsof er alleen maar obstakels en twijfels waren op de weg ernaar toe. Achteraf besef ik dat ik deze stap precies nodig had. Een manier om eindelijk voor mezelf te kiezen en goed voor mezelf te zorgen. Om nog meer handvatten te krijgen hoe ik kon omgaan met de PTSS van mijn partner.
Vanaf het eerste moment voelde ik me welkom. Psycholoog Fanny straalt rust en warmte uit. Zij gaf me direct het gevoel dat ik er mocht zijn met alles wat ik voelde. Dat alleen al was een opluchting.

Bewustwording
Iedereen in de groep was open en eerlijk en dat zorgde voor veel herkenning. Wat een verademing om te merken dat je niet de enige bent. Eindelijk mensen die begrijpen hoe zwaar het soms is om naast iemand met PTSS te staan. Mensen in je omgeving kunnen je vaak niet begrijpen of ondersteunen hierin. Waar ik dacht dat ik de PTSS van mijn man best goed aankon, realiseerde ik me tijdens de bijeenkomsten dat ik onderweg iemand was vergeten: mezelf.

De gesprekken maakten me bewuster van hoe ik was gaan overleven in plaats van leven. Het was confronterend, maar ook helend. Fanny begeleidde alles met zoveel begrip en respect, waardoor het veilig voelde om mezelf toe te laten. Er was ruimte voor emoties, vragen en ook praktische tips. Ik leerde over PTSS, maar ook over onze eigen grenzen.

Je bent niet alleen!

Hoe je als partner overeind blijft en hoe je kunt steunen zonder jezelf te verliezen. Het gaf herkenning en hoop. Wat mij vooral raakte, was het gevoel van verbinding. Je bent niet alleen en je hoeft dit niet alleen te dragen. Ik voel me nu gesterkt, gehoord en minder alleen. Deze bijeenkomsten hebben me niet alleen geholpen met mijn man, maar ook in de relatie met mezelf.

Aanrader
Voor iedereen dit nog twijfelt kan ik alleen maar aanraden om deze stap te zetten. Je doet het niet alleen voor je partner, maar juist ook voor jezelf. Dat is oké. Sterker nog dat is nodig.

Fanny en Heidy dankjewel voor het mogelijk maken van deze bijeenkomsten. Ik gun meer mensen deze inzichten en dit vertrouwen vanuit jullie.
Ilona Vroomen, generalist Slachtofferloket Politie Limburg.

Wat kan ik verwachten?
Toen ik hoorde over de partnercursus voor naasten van mensen met PTSS, wist ik niet precies wat ik moest verwachten. Wat ik wel wist, is dat ik graag meer wilde begrijpen: wat PTSS precies inhoudt, hoe het werkt in het brein, maar vooral ook wat het betekent voor ons als gezin. Al vanaf de eerste bijeenkomst merkte ik hoeveel deze cursus zou gaan betekenen. Het meest waardevolle vond ik de herkenning en erkenning bij de andere partners. Hoewel PTSS zich in elk gezin op een andere manier uit, lopen we als partners en als gezin verrassend vaak tegen dezelfde dingen aan.

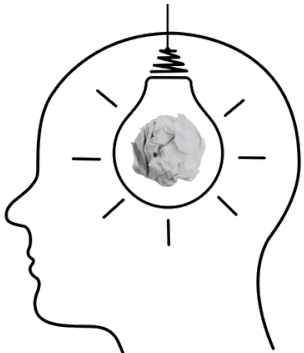
Belangrijke boodschap
Ervaringen delen voelde als een opluchting: het besef dat ik niet de enige ben die hiermee worstelt, gaf ruimte en rust. Iedereen zat in een andere fase van het proces, en juist daardoor konden we veel van elkaar leren. Soms door het uitwisselen van kleine, praktische tips; soms door simpelweg te luisteren naar iemands verhaal.

De uitleg van de psycholoog heeft me enorm geholpen. Door beter te begrijpen wat er in het hoofd gebeurt bij iemand met PTSS, keek ik met meer mildheid en begrip naar situaties die eerder vooral zwaar voelden. Maar minstens zo belangrijk was de boodschap dat ik als partner óók goed voor mezelf moet zorgen om overeind te blijven staan.

Meer aandacht nodig
De gesprekken tijdens de bijeenkomsten waren fijn, open en soms ontroerend. Samen kwamen we tot de conclusie dat wat wij als partners meemaken best pittig is. En toch houden we ons staande, vaak sterker dan we zelf beseffen. Tegelijkertijd werd duidelijk dat de hulpverlening vooral gericht is op degene met PTSS, terwijl de partner en het gezin net zo goed ondersteuning nodig hebben. De behoefte daaraan is groot, en het zou waardevol zijn als daar in de toekomst meer aandacht voor komt.

Want PTSS heb je niet alleen: je draagt het als gezin. Deze cursus liet me zien hoe belangrijk het is om dat te erkennen — en hoe helpend het is om het samen te doen.

Mirthe Kleinjans, operationeel expert Team Zeden Limburg.



PTSS heeft
het hele gezin

Jij bent nodig!

Doen wat
wél kan.

maak het
bespreekbaar

Blijf met elkaar
in gesprek

*geef kinderen
een stem

*geef kinderen
aandacht

*geef kinderen
een podium

zie ook de
partner

Doe het samen!

BEIDE BOORDEN HAAL OP GELIJK

#samensterkthuisfront

provincie limburg
gesubsidieerd door de Provincie Limburg