

Niet veilig

Martijn Stöfse



Boom

Herstellen van trauma in je jeugd.

Over *Niet veilig thuis*:

‘Wil je meer weten over de mogelijke invloed van vroegkinderlijke traumatisering op je huidige leven? Dan is dit boek een aanrader. Het is toegankelijk geschreven en de vele voorbeelden maken de problemen inzichtelijk. Daarnaast beschrijft het boek concrete oefeningen en stappen richting herstel. Je krijgt handvatten om zelf aan de slag te gaan en om te besluiten wanneer en hoe je professionele hulp zoekt. Kortom: een praktisch en inzichtgevend boek dat aanmoedigt om de mogelijke gevolgen van nare ervaringen onder ogen te zien.’

Prof. Dr. Rafaële Huntjens, afdeling Klinische Psychologie en Experimentele Psychopathologie, Rijksuniversiteit Groningen

‘*Niet veilig thuis* is een bijzonder welkom boek. Het is toegankelijk en herkenbaar voor mensen die terugzien op een jeugd met verwaarlozing en/of mishandeling, en hoopgevend en realistisch over herstel.’

Prof. dr. Trudy Mooren is klinisch psycholoog bij ARQ Centrum'45 en bijzonder hoogleraar Family Functioning Following Psychotrauma aan de Universiteit Utrecht

‘Een helder en compassievol boek dat in begrijpelijke taal laat zien hoe patronen in een onveilige jeugd ontstaan en hoe ze te veranderen zijn. Een onmisbare gids voor iedereen die op zoek is naar herstel en opnieuw richting wil geven aan zijn leven. Invoelbaar, praktisch en hoopgevend.’

Prof. dr. Iva Bicanic, hoogleraar seksueel misbruik van kinderen, UMC Utrecht

‘Dit is een zeer toegankelijk en goed geschreven boek over vroegkinderlijke trauma's en de mogelijke gevolgen ervan. Alles wordt in duidelijke, begrijpelijke taal uitgelegd en geïllustreerd met tal van aansprekende casusbeschrijvingen. Alle essentiële aspecten komen aan bod, ook wat je kunt doen om de gevolgen van deze trauma's te verminderen. Dit is echt een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in dit thema vanwege persoonlijke ervaringen met dergelijke trauma's, maar het boek is zeker ook interessant voor therapeuten.’

Prof. dr. Marleen Rijkeboer is klinisch psycholoog, hoogleraar aan de Universiteit van Maastricht en voorzitter van de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT)

Niet veilig thuis

Herstellen van
trauma in je jeugd

MARTIJN STÖFSEL

Boom

© Martijn Stöfse, p/a Boom, 2026.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Annabel Keijzer
Binnenwerk: bij Barbara
Illustratie p.19: Mees Stöfse

ISBN 9789024468539
ISBN 9789024468546 (e-book)
NUR 770

Dat is wat ik ben:
ik ben niet gezien,
niet gehoord,
niet gewenst.
Dat is wat ik ben, als ik al wat ben.

Wat moet je als diegenen die je het meest
nodig hebt, je bestaan bedreigen?

Dit is mijn verleden,
mijn geschiedenis,
mijn verhaal.
Het is niet mijn schuld,
het is niet door mij gebeurd.
Dit is niet wat mijn toekomst moet bepalen.

Uit: Removed, korte film uit 2013.

Geregisseerd door Nathanael Matanick

Inhoud

Voorwoord	11
1 Hoe herken je dat je last hebt van nare gebeurtenissen in je jeugd?	15
Langere tijd niet lekker in je vel zitten	18
Vaak negatief over jezelf denken: laag zelfbeeld	18
Somberheid	20
Angst en spanningsklachten	21
Gevoelens dempende middelen	23
Opgebrand zijn: burn-out	24
Kwetsbaarheid vermijden of overschreeuwen	25
Niet gezien en erkend voelen	27
Eetstoornissen	28
Psychotische klachten	29
Uit het nu: dissociatie en dissociatieve identiteitsstoornis	30
Agressie naar de buitenwereld: forensische problematiek	30
2 Wat is vroegkinderlijke traumatisering?	33
Wat is vroeg?	34
Hoe vroeg is vroeg?	35
Soorten vroegkinderlijke traumatisering	38
Vroegkinderlijke affectieve verwaarlozing	39
Vroegkinderlijke mishandeling	42
Vroegkinderlijk seksueel misbruik	43
Er is niets gebeurd... maar er hing wel altijd een dreiging	46
De gevolgen van vroegkinderlijke traumatisering	48

3	Wat zijn de psychologische gevolgen van vroegkinderlijke traumatisering?	49
	De basisbehoeften van een kind	49
	Een goede ouder zijn	56
	Geen veilige hechting	56
	Voortdurende lichamelijke spanning	57
	Overmatige loyaliteit naar ouders	59
	Straffende kant	59
	‘Nare-kind-ervaringen’	60
	Beschermende factoren	62
4	Hoe overleef je als kind vroegkinderlijke traumatisering?	65
	Effecten van herhaaldelijke bedreigende gebeurtenissen	66
	Oriënteren: op je hoede zijn als gedragspatroon	66
	Vluchten: vermijden als gedragspatroon	68
	Vechten: snel boos worden als gedragspatroon	69
	Bevriezen: vastlopen of dichtslaan als gedragspatroon	72
	Sociaal bevriezen: pleasen en aanpassen aan de ander	73
	Dissociëren: instabiel identiteitsgevoel	75
	Jezelf klein maken en fouten vermijden als gedragspatroon	78
	Parentificatiepatronen	80
	Positieve hechtingsfiguren	82
5	Kun je herstellen van vroegkinderlijke traumatisering (en hoe)?	85
	Herstel van vroegkinderlijke traumatisering	85
	Wat bepaalt het verloop van het herstel?	88
	Hoe kun je herstellen van vroegkinderlijke traumatisering?	91

6	Eerste stappen naar herstel en emotieregulatie	95
	Her- en erkenning	95
	Informatie zoeken	97
	Negatieve gevolgen van vroegkinderlijke trauma in het dagelijks leven	99
	Grip krijgen op je emoties	99
	De betekenisgeving vanuit vroeger aanpakken	100
	Grounding in het nu	103
	Spanning reguleren door middel van ademhaling	105
	Spanning reguleren door middel van beweging	106
	Omgaan met nare beelden uit het verleden	106
7	Diepergaand herstellen: verwerking	109
	De Wet van behoud van psychische energie	109
	Verwerken	110
	Het monster in de bek kijken	110
	De traumalijst	111
	Wat kun je zelf doen om nare gebeurtenissen uit je jeugd te verwerken?	112
	Brieven schrijven als afsluiting van verwerkingsperiode	114
8	Diepergaand herstellen: veranderen van gedragspatronen	119
	Niet-functionele gedragspatronen	119
	De metafoor van angst voor honden na een hondenbeet	121
	Hoe verander je gedragspatronen?	123
	Wat kun je zelf doen om gedragspatronen uit je jeugd te veranderen?	126
	We worden onze ouders	127

9	Verder leven na vroegkinderlijke traumatisering	129
	Acceptatie en afstand nemen	129
	De eerste stap: wat wil jij verder?	131
	De tweede stap: de haalbaarheid	134
	De derde stap: hoe ga je om met je familie	136
	Hoe zit het met vergeving?	143
	Spanningen in het contact met broers en zussen	145
10	Professionele hulp	149
	Hulpverlening in stappen	149
	Hoe werkt hulpverlening bij vroegkinderlijke traumatisering?	150
	Hoe kies je een hulpverlener?	151
	Fasen in een behandeling	155
	Therapeutische relatie	156
	Behandelmethodes	159
	Terugvalpreventie	163
	Slotwoord	165
	Meer informatie over trauma, vroegkinderlijke traumatisering en herstel	167
	Over de auteur	171

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor mensen die in hun jeugd vroegkinderlijke traumatisering hebben meegemaakt en daar nu, in hun latere leven, last van hebben.

Ik hoop dat je in dit boek herkenning zult vinden over wat er met jou aan de hand is. Ik hoop dat je inzicht krijgt in het feit dat je klachten voortkomen uit wat je overkomen is in je jeugd. Dat wat je is overkomen, daar kon jij niet zo veel aan doen. Waar je wél wat aan kunt doen, is hoe je daar in het hier-en-nu mee omgaat. Dit boek geeft daar handvatten voor. Ik wens je toe dat je uit dit boek hoop haalt, en dat het je kan helpen om op een voor jou passende manier meer regie over je leven te kunnen ervaren.

Dit boek is geschreven op basis van mijn ervaringen als psychotherapeut. Ik heb jarenlang gewerkt met mensen die getraumatiseerd zijn geraakt door allerlei oorzaken: heftige eenmalige situaties, oorlogssituaties, maar vooral met mensen die door vroegkinderlijke traumatisering allerlei psychische problemen in het dagelijks leven ondervonden. Daarnaast is er natuurlijk ook invloed vanuit mijn eigen ervaringen in het gezin waar ik in ben opgegroeid.

Voorkant

De titel van het boek zal voor zichzelf spreken. Het is daarnaast ook een verwijzing naar de organisatie Veilig Thuis, die zich bezighoudt met meldingen van vroegkinderlijke traumatisering.

De tekening van het reekalfje is een verwijzing naar de universele psychologische reactie op langdurig in nare omstandigheden verkeren. Mensen en andere zoogdieren gaan dan proberen niet op te vallen, niet lastig te zijn, maken zich klein en passen zich overmatig aan de ander aan. Dit fenomeen is bekend onder de naam ‘fawn’ en dat betekent in het Engels ‘reekalf’. Het is een gedragspatroon dat veel voorkomt bij mensen die in hun jeugd te maken hebben gehad met vroegkinderlijke traumatisering. In hoofdstuk 4 wordt dit uitgebreid beschreven.

Leeswijzer

Het boek begint in hoofdstuk 1 met een beschrijving van de verschillende klachten die het gevolg kunnen zijn van vroegkinderlijke traumatisering. In hoofdstuk 2 wordt uitgelegd wat de term vroegkinderlijke traumatisering betekent. In het daaropvolgende hoofdstuk wordt de psychologische beschadiging beschreven die het gevolg kan zijn van vroegkinderlijke traumatisering. In hoofdstuk 4 worden de verschillende psychologische patronen benoemd die kinderen ontwikkelen om vroegkinderlijke traumatisering te overleven.

De tweede helft gaat over het herstellen van vroegkinderlijke traumatisering. In hoofdstuk 6 worden de verschillende stappen genoemd die voor dit herstel nodig zijn. In hoofdstuk 7 wordt beschreven hoe je vroegkinderlijke traumatische ervaringen kunt verwerken, en in hoofdstuk 8 wordt beschreven hoe je de daaruit volgende gedragspatronen kunt veranderen. Hoofdstuk 9 gaat over hoe je je leven verder vorm kunt geven na herstel van vroegkinderlijke traumatisering. In het slothoofdstuk wordt beschreven hoe je professionele hulp kunt inzetten bij het herstellen van vroegkinderlijke traumatisering.

Tot slot is achter in het boek een lijst opgenomen van boeken, websites en organisaties waar verdere informatie is te vinden over (de behandeling van) vroegkinderlijke traumatisering.

In het boek geef ik veel voorbeelden van cliënten. Die voorbeelden zijn gebaseerd op echte cliënten of mensen die ik behandeld of ontmoet heb. Het zijn echter altijd samenvoegingen van meerdere verhalen. Herkenning berust dus op toeval.

Ik gebruik consequent de term 'vroegkinderlijke traumatisering'. Daarmee bedoel ik het geheel van nare ervaringen die mensen hebben opgedaan in hun jeugd; daarbij kan het zowel gaan om affectieve verwaarlozing als mishandeling als seksueel misbruik. En vaak een combinatie van die drie. Het kan zijn dat je elders de termen 'ontwikkelingstrauma', 'hechtingstrauma' of 'complex trauma' bent tegengekomen; ik beschouw al deze termen - in combinatie met nare ervaringen in de jeugd - als synoniemen van elkaar. Ik geef echter de voorkeur aan 'vroegkinderlijke traumatisering', omdat die term het bekendst is. Bovenstaande termen worden verder uitgebreid besproken in hoofdstuk 2.

Dank

Ik wil Boom en dan speciaal Suzanne Batelaan bedanken voor de gelegenheid en ondersteuning die zij me boden om dit boek te maken en uit te geven. Ik ben Marleen Rijkeboer en Rafaële Huntjens zeer erkentelijk voor het kritisch doornemen van de laatste versie. En ik wil Bernadette bedanken, die mij de tijd en mogelijkheid gaf dit boek te maken. Tot slot wil ik alle cliënten bedanken die ik in de loop der jaren gezien heb en die mij de inzichten gegeven hebben die ik in dit boek beschreven heb.

Martijn Stöfjel

Lunteren, januari 2026

1

Hoe herken je dat je last hebt van nare gebeurtenissen in je jeugd?

‘Ik liep op mijn tiende op een zaterdag heel enthousiast uit de tuin het huis binnen om te vertellen wat ik net had meegemaakt. Mijn moeder reageerde geïrriteerd en boos omdat ik met modderpoten door de keuken en over het tapijt in de kamer had gelopen. Mijn vader bemoeide zich er ook nog mee en ik had het idee iets heel stoms gedaan te hebben. Mijn moeder en mijn vader liepen naar de keuken. Ik hoorde ze daar ruzie maken over wie het schoon moest maken. Ik voelde me heel erg schuldig en wilde het liefst door de grond zakken. Zonder dat ik daar toen woorden aan kon geven, voelde ik hoe afhankelijk ik was van hen. Hun door mij veroorzaakte boosheid voelde, ergens ver weg, als de potentiële bedreiging dat ze zouden kunnen stoppen met voor mij zorgen. Behalve schuldgevoel, zorgde het daardoor ook voor een gevoel van onveiligheid. De spanning daarover bleef nog lange tijd bij me hangen.’

Met vieze schoenen het huis in lopen – het is een relatief onbeduidend voorval. Toch wordt in dit kleine voorbeeld duidelijk hoe afhankelijk je als kind bent van de zorg van je ouders. En hoe bedreigend het voelt als die zorg niet vanzelfsprekend en niet veilig is. Ook maakt het duidelijk hoe spanningsklachten bij kinderen ontstaan door zaken die tussen ouders en kind voorvallen.

Ik zie in mijn praktijk mensen die worstelen met dit soort problemen. Bij hen is de lijdensdruk echter veel zwaarder, duren de klachten veel langer en is wat er in hun jeugd is gebeurd veel ernstiger. Hun klachten zijn vaak voor een groot deel het gevolg van het feit dat de omstandigheden in hun jeugd niet veilig waren.

Om als kind veilig op te kunnen groeien tot een stabiel mens, heb je ouders nodig die je zowel fysiek als psychologisch een veilig thuis bieden, waar je gestimuleerd, getroost en begrensd wordt.

In dit opgroeiproces kan een hele hoop misgaan. Sterker nog, het gaat eigenlijk altijd in enige mate mis. Simpelweg omdat de ideale ouders niet bestaan, en omdat alle ouders in meer of mindere mate belast zijn met de beperkingen van hun eigen opvoeding. Daardoor zullen ze niet altijd adequaat kunnen omgaan met hun kind. Hierdoor kun je als kind gevoelens van angst, verdriet, schuld, boosheid of onmacht krijgen. Je zou zelfs kunnen zeggen dat elk kind enigszins beschadigd raakt door de opvoeding. De mate waarin iemand beschadigd raakt verschilt echter enorm.

Vaak weet je niet goed hoe of zelfs dat je opvoeding je in negatieve zin heeft beïnvloed. Overigens weet je vaak ook niet wat de positieve invloed van je opvoeding is geweest. Dat komt doordat we allemaal maar één stel ouders hebben. Er is maar één soort opvoeding die je goed kent: dat is de opvoeding die je zelf hebt gehad. We zijn geneigd datgene wat we zelf hebben meegemaakt als ‘normaal’ te zien, omdat we nooit echt goed kunnen invoelen en vergelijken hoe het er in andere gezinnen aan toegaat. Natuurlijk weet je, als het niet prettig was in het gezin waar jij bent opgegroeid, wel degelijk dat er dingen niet klopten, maar je weet vaak niet precies wat er niet klopte, en waarom of hoe erg het niet klopte. Waar kun je dat nu aan merken, dat je opvoeding jou in negatieve zin heeft bepaald? Een indicator daarvan is bijvoorbeeld langere tijd gevoelens hebben van onzekerheid, lage zelfwaardering, somberheid, spanningen, lastigheden in relaties of angsten.

Fleur was 29 jaar toen ze bij mij in behandeling kwam. Ze had een burn-out en was somber. Ze had een relatie, maar daarin waren veel spanningen. Ze dacht heel negatief over zichzelf: 'ik ben een loser' en 'het lukt me allemaal niet'. Ze deed dus extra hard haar best, om anderen te laten zien dat ze toch wél wat kon. Daardoor kreeg ze uiteindelijk een burn-out.

Sam, een stoere, stevige man van 39 jaar, was op de motor naar de praktijk gekomen. Hij werkte als beveiligers op het station. Hij maakte op een gemoedelijke manier contact. Hij vertelde dat zijn vrouw het helemaal zat was met hem. De druppel die voor haar de emmer had doen overlopen was een incident waarbij hij zijn zoon van elf, die zat te klieren tijdens het eten, aan zijn oren uit zijn stoel had getrokken. Vervolgens had hij hem naar de gang gestuurd, terwijl hij met veel stemverheffing tegen zijn zoon sprak. Met een schop had hij hem de trap op gewerkt. Zijn vrouw vond dat daarmee de maat vol was. 'Dit is één incident te veel,' zei ze.

Roos (43), zweeg in ons eerste gesprek vooral, het kostte me veel moeite om informatie te krijgen over wat er met haar aan de hand was. Met horten en stoten kon ze toch het een en ander vertellen. Ze voelde zich minderwaardig, vertelde ze. Ze had het gevoel dat ze zich aanstelde door hier nu bij een psycholoog te zitten. Later bleek dat er vanbinnen voortdurend een strijd gaande was of ze bepaalde zaken wel mocht zeggen.

Fleur, Sam en Roos hebben zo op het oog heel verschillende problemen en leiden heel verschillende levens. Toch zijn er allerlei overeenkomsten in hun verhalen, die wijzen op een onveilige jeugd met vroegkinderlijke traumatisering.

‘Een helder en compassievol boek dat laat zien hoe patronen uit een onveilige jeugd ontstaan en hoe ze te veranderen zijn. Invoelbaar, praktisch en hoopgevend.’

Prof. dr. Iva Bicanic, hoogleraar seksueel misbruik van kinderen, UMC Utrecht

‘Echt een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in dit thema vanwege persoonlijke ervaringen, maar het boek is zeker ook interessant voor therapeuten.’

Prof. dr. Marleen Rijkeboer, klinisch psycholoog, hoogleraar aan de Universiteit van Maastricht

Vaak weet je niet goed hoe of zelfs dat je opvoeding je in negatieve (of positieve!) zin heeft beïnvloed. Dat komt doordat we doorgaans maar één stel ouders hebben. Er is maar één soort opvoeding die je goed kent: dat is de opvoeding die je zelf hebt gehad.

Martijn Stöfseel werkt met mensen die getraumatiseerd zijn geraakt. Soms door heftige eenmalige situaties, soms door oorlogssituaties, maar vooral door trauma's die zij opliepen in hun vroege of latere jeugd. Het gaat dan lang niet altijd om fysieke mishandeling, maar vaak om (affectieve) verwaarlozing, constante kritiek, of dreigende (seksuele) mishandeling. De gevolgen kunnen ineens de kop op steken, of jarenlang in meer of in mindere mate voelbaar zijn: doordat je langere tijd gevoelens hebt van onzekerheid, een lage zelfwaardering, somberheid, spanningen, moeilijkheden in relaties, of angsten. In dit boek lees je hoe een onveilige thuissituatie eruit kan zien, welke gevolgen die kan hebben en wat je kunt doen om de impact van een onveilige jeugd te verminderen.

Martijn Stöfseel is klinisch psycholoog, psychotherapeut en trauma-expert.

www.boom.nl



9 789024 468539 >