

*Ik kreeg de diagnose PTSS 15 jaar geleden. Ik was heel erg verbaasd toen men dat tegen me zei want ik had net als velen alleen maar van PTSS gehoord van soldaten die terug kwamen uit oorlog's gebied. Maar ik was geen soldaat, dus hoe kon dat dan? Toen heeft men mij uitgelegd dat PTSS niets met soldaten te maken heeft maar met trauma's die je in je leven mee maakt. Bij mij heeft pesten (14 jaar lang), mishandeling (lichamelijk als geestelijk), verkrachting ervoor gezorgd dat ik PTSS heb ontwikkeld. Oke dus ik kreeg de diagnose en daar zit je dan en hoe nu verder? Ik heb toen hulp gezocht en heb EMDR gedaan en dat is best zwaar. En dan ben je blij dat je het er met iemand over kan praten, maar ondertussen moet je het zelf doen. En je moet ontdekken wat in jou leven zorgt voor triggers waardoor je je paniekerig of niet goed voelt en dat op zich is een hele ontdekkingstocht. Maar waar ik ook tegen aan liep is dat de maatschappij net zoals ik dacht in begin "dat hebben toch alleen soldaten" en daarmee stuit je op onbegrip in eigenlijk alles: de familie, vrienden, werk, relatie en ga zo maar door. Mijn jongste zoon is 22 en heeft ook de diagnose PTSS en mijn vriend ook en iedereen met PTSS heeft weer andere triggers die gevoel en gedrag beïnvloeden. Maar daar kom ik graag in een latere blog op terug. Graag wil ik mensen adviseren of alleen maar luisteren naar de verhalen en daarmee hopen dat PTSS meer bekendheid krijgt en dat mensen begrepen worden in wat ze voelen en in sommige situaties doen.*