

50 karakteristieken van Complex Trauma
schaamtecultuur, huiselijk geweld, kindermishandeling,
eengerelateerd geweld, narcismemisbruik, toxische relaties
en geestelijke manipulatie.

SAMEN ERKENNEN SAMEN GENEZEN

SPEAK LIFE EMPOWERMENT NL ®
AANDACHTSFUNCTIONARIS NEDERLAND ®



L I S A D A R O U R I

UITGEVERIJ SPEAK LIFE PUBLISHING NL ®

50 Karakteristieken van Complex Trauma

Voor vrouwen met ervaringen door trauma vanuit schaamtecultuur, huiselijk geweld, kindermishandeling, eengerelateerd geweld, narcistisch misbruik, toxische relaties en/of van PTSS-symptomen.

Voor elk kenmerk vind je een korte uitleg, een reflectievraag en een praktische tip voor herstel.

1. Chronische angst

Je voelt je voortdurend gespannen en angstig, zonder duidelijke reden.

Reflectie: Wat zijn je grootste angsten, en hoe beïnvloeden ze je dagelijks leven?

Tip: Adem diep in en uit, benoem je angst en schrijf het van je af.

2. Gevoelens van hulpeloosheid

Je ervaart een gebrek aan controle over je leven.

Reflectie: Wanneer voelde je je het meest machteloos, en wat had je toen nodig?

Tip: Bedenk elke dag één kleine keuze die je zelf kunt maken.

3. Moeilijk grenzen stellen

Je laat anderen vaak over je grenzen gaan, uit angst voor conflict.

Reflectie: Welke grens wil je vandaag stellen, hoe klein ook?

Tip: Oefen met het zeggen van 'nee' zonder uitleg.

4. Emotionele ontregeling

Je emoties zijn intens, plotseling en moeilijk te beheersen.

Reflectie: Wanneer voelde je je emoties vandaag het sterkst?

Tip: Noteer je emoties en geef ze een cijfer van 1-10.

5. **Dissociatie**

Je voelt je soms 'afwezig', alsof je jezelf niet echt ervaart in het hier en nu.

Reflectie: Wanneer voel je dat je 'verdwijnt', en wat helpt je om terug te komen in het hier en nu?

Tip: Druk je voeten stevig op de grond en zeg hardop: 'Ik ben hier, ik ben waardevol en ik mag leven in het nu'

6. **Gevoel van vervreemding**

Je voelt je anders dan anderen, alsof je er niet bij hoort.

Reflectie: Wanneer voelde je je wél verbonden met anderen?

Tip: Zoek dagelijks een moment van contact, hoe klein ook.

7. **Depressie**

Je voelt je vaak somber, lusteloos en hopeloos.

Reflectie: Wat geeft je nog een sprankje hoop, al is het klein?

Tip: Plan elke dag een kleine activiteit waar je van geniet.

8. **Negatief zelfbeeld**

Je denkt negatief over jezelf en je kwaliteiten.

Reflectie: Welke drie eigenschappen maken jou waardevol?

Tip: Schrijf dagelijks een positieve affirmatie op.

9. **Schaamte**

Je voelt je vaak beschaamd over wie je bent of wat je hebt meegemaakt.

Reflectie: Wanneer voelde je je voor het laatst beschaamd, en wat had je nodig?

Tip: Oefen jezelf te vergeven en te accepteren en te spreken vanuit zelfliefde.

10. Schuldgevoelens

Je voelt je schuldig over dingen die niet jouw schuld zijn.

Reflectie: Waar geef je jezelf onterecht de schuld van?

Tip: Schrijf een brief waarin je jezelf vergeeft.

11. Wantrouwen in anderen

Je vindt het moeilijk om anderen te vertrouwen.

Reflectie: Wie heeft je vertrouwen ooit wél waard gemaakt?

Tip: Oefen met kleine gebaren van vertrouwen.

12. Moeite met hechte relaties

Je voelt je vaak onveilig in relaties.

Reflectie: Wat zou je nodig hebben om je veiliger te voelen bij iemand?

Tip: Bespreek je behoeften en grenzen met een vertrouwd persoon.

13. Gevoelens van leegte

Je ervaart een innerlijke leegte, alsof er iets ontbreekt.

Reflectie: Wat vult jou een beetje, hoe klein ook?

Tip: Plan elke dag een activiteit die je een gevoel van vervulling geeft.

14. Perfectionisme

Je legt de lat heel hoog voor jezelf, uit angst om te falen.

Reflectie: Wat gebeurt er als je het even niet perfect doet?

Tip: Geef jezelf toestemming om iets 'goed genoeg' te doen.

15. Zelfdestructief gedrag

Je doet dingen die je schaden, zoals jezelf negeren of straffen.

Reflectie: Wanneer voel je de drang om jezelf te straffen, en waarom?

Tip: Zoek gezonde alternatieven, zoals schrijven of wandelen.

16. Zelfbeschadiging

Je uit pijn door jezelf fysiek pijn te doen.

Reflectie: Wat voel je vlak voor je drang tot zelfbeschadiging?

Tip: Maak een 'noodplan' met dingen die je kunt doen in plaats van jezelf te beschadigen. Stap ook uit je comfortzone en bespreek dit met een betrouwbaar iemand.

17. Suïcidale gedachten

Je denkt soms dat het beter zou zijn om er niet te zijn.

Reflectie: Wat maakt het op moeilijke momenten toch de moeite waard om te blijven? Neem ook contact op met iemand om hierover te praten.

Tip: Maak een lijst van redenen om te blijven, en bewaar die op een zichtbare plaats

18. Verslaving

Je zoekt verdoving in middelen of gedrag om niet te voelen.

Reflectie: Wat probeer je te vermijden met je verslaving?

Tip: Zoek gezonde manieren om met emoties om te gaan, zoals bewegen of praten.

19. Hyperwaakzaamheid

Je staat altijd 'aan' en alert op gevaar.

Reflectie: Wanneer kun je je even veilig voelen?

Tip: Creëer een veilige plek in huis, bijvoorbeeld een 'hoekje' met kussens.

20. Flashbacks

Je herbeleeft traumatische herinneringen alsof ze nu gebeuren.

Reflectie: Welke zintuigen worden geprikkeld tijdens een flashback?

Tip: Gebruik groundingstechnieken zoals je omgeving hardop beschrijven.

21. Nachtmerries

Je hebt vaak nare dromen over je trauma.

Reflectie: Welke thema's komen vaak terug in je nachtmerries?

Tip: Schrijf je mooie dromen op en neem tijd voor jezelf voordat je gaat slapen.

22. Slaapproblemen

Je hebt moeite met inslapen, doorslapen of uitgerust wakker worden.

Reflectie: Wat maakt slapen voor jou moeilijk?

Tip: Creëer een vaste slaaproutine en vermijd schermen voor het slapen.

23. Vermijding van triggers

Je ontwijkt situaties die je herinneren aan het trauma.

Reflectie: Welke situatie zou je in kleine stappen willen leren verdragen?

Tip: Oefen met gecontroleerde blootstelling in veilige omstandigheden.

24. Concentratieproblemen

Je hebt moeite met focussen en onthouden.

Reflectie: Wanneer kun je je wél goed concentreren?

Tip: Gebruik een timer en werk in korte blokken.

25. Fysieke klachten zonder medische oorzaak

Je hebt vaak lichamelijke pijn zonder duidelijke verklaring.

Reflectie: Welke emoties zouden achter je klachten kunnen zitten?

Tip: Probeer je klachten te erkennen in plaats van te negeren.

26. Snel overprikkeld raken

Lawaai, drukte of emoties zijn snel te veel.

Reflectie: Wanneer merk je dat je lichaam signalen van overprikkeling geeft?

Tip: Plan dagelijks momenten van rust en stilte in.

27. Woede-uitbarstingen

Plotselinge, intense boosheid die je kan overweldigen.

Reflectie: Wat ligt er vaak onder je boosheid?

Tip: Leer je triggers kennen en zoek veilige manieren om je boosheid te uiten.

28. Innerlijke onrust

Altijd een gevoel van onrust, alsof je niet kunt ontspannen.

Reflectie: Wat geeft je een gevoel van kalmte, hoe klein ook?

Tip: Doe dagelijks een korte ontspanningsoefening, zoals 5 minuten diepe ademhaling, een wandeling in de natuur of gewoon even helemaal niks.

29. Angst voor afwijzing

Bang om niet goed genoeg te zijn en verlaten te worden.

Reflectie: Wanneer voelde je je het meest afgewezen, en wat zou je toen nodig hebben gehad?

Tip: Oefen met het benoemen van je behoeften, hoe spannend dat ook is.

30. Conflictvermijding

Je gaat conflicten uit de weg om spanning te voorkomen.

Reflectie: In welk klein conflict zou je kunnen oefenen om je uit te spreken?

Tip: Begin met het benoemen van je gevoelens, zonder oordeel.

31. Moeilijk emoties herkennen

Je vindt het lastig om te benoemen wat je voelt.

Reflectie: Hoe merk je in je lichaam dat je een emotie hebt?

Tip: Gebruik een emotieschema of lijst om woorden te vinden voor je gevoelens.

32. Moeite met vertrouwen

Je voelt je vaak wantrouwend tegenover anderen.

Reflectie: Wie heeft ooit bewezen betrouwbaar te zijn?

Tip: Oefen met kleine vertrouwensstappen in veilige relaties.

33. Lage eigenwaarde

Je ziet jezelf als minder waard dan anderen.

Reflectie: Wat waardeer je wél in jezelf?

Tip: Schrijf dagelijks één kwaliteit van jezelf op die je wilt versterken.

34. Pleasen van anderen

Je cijfert jezelf weg om anderen tevreden te houden.

Reflectie: Waar zou je vandaag liever 'nee' op zeggen?

Tip: Oefen met kleine 'nee's' zeggen in veilige situaties.

35. Angst om verlaten te worden

Je bent bang dat anderen je in de steek laten.

Reflectie: Welke situatie in je verleden voedt deze angst?

Tip: Herinner jezelf eraan: mensen verlaten soms, maar jij kiest altijd voor jezelf.

36. Problemen met intimiteit

Je vindt het moeilijk om je emotioneel of lichamelijk te verbinden.

Reflectie: Wat zou een kleine, veilige stap zijn in het toestaan van intimiteit?

Tip: Bespreek je grenzen en behoeften in intieme relaties.

37. Identiteitsproblemen

Je weet niet goed wie je bent of wat je wilt.

Reflectie: Wie was je als kind, en wat vond je toen belangrijk?

Tip: Maak een collage of schrijf op: wie ben ik en wat wil ik?

38. Schuld bij positieve ervaringen

Je voelt je schuldig als je iets fijns ervaart.

Reflectie: Waar komt je schuldgevoel vandaan als je iets fijns ervaart?

Tip: Oefen met jezelf toestemming geven om te genieten.

39. Moeite met plannen of toekomstdenken

Je vindt het lastig om doelen te stellen, te plannen of een hoopvolle toekomst voor te stellen.

Reflectie: Wat is een kleine wens of droom die je hebt?

Tip: Zet een mini-doel voor deze week, hoe klein ook.

40. Sociale isolatie

Je trekt je terug en voelt je eenzaam.

Reflectie: Wie zou je vandaag een berichtje kunnen sturen?

Tip: Plan elke week een klein sociaal contactmoment.

41. Gevoel geen controle te hebben

Alsof alles buiten jouw macht ligt.

Reflectie: Wat is één ding waar je wél invloed op hebt?

Tip: Kies dagelijks iets kleins om zelf te bepalen, zoals wat je eet of draagt.

42. Gedeeltelijk geheugenverlies

Soms weet je delen van je verleden niet meer goed.

Reflectie: Welke herinnering geeft je, ondanks alles, een glimlach?

Tip: Verzamel foto's, verhalen of herinneringen die je helpen om je geschiedenis te begrijpen en goed kan reflecteren voor je toekomstige wandel.

43. Impulsief gedrag

Je handelt soms zonder na te denken, vanuit emotie.

Reflectie: Wanneer voelde je de drang om iets impulsiefs te doen, en wat lag eronder?

Tip: Oefen met pauzeren voordat je handelt met een gezonde beslissing.

44. Hyperzelfbewustzijn

Je bent continu bezig met hoe je overkomt op anderen.

Reflectie: Wat vind je zelf écht belangrijk aan hoe je bent?

Tip: Richt je aandacht op je eigen waarden, niet op andermans oordeel.

45. Vage lichamelijke spanningen

Je lichaam voelt gespannen zonder duidelijke reden.

Reflectie: Waar in je lichaam voel je spanning, en wat gebeurt er als je jouw gedachten focust op positieve dingen welke je gelukkig maken?

Tip: Scan dagelijks je gedachten en geef jezelf positieve liefdevolle aandacht.

46. Intern kritische stem

Je innerlijke stem is streng en negatief.

Reflectie: Wat zou je zeggen tegen een vriendin die dezelfde dingen tegen zichzelf zegt?

Tip: Schrijf een brief aan jezelf met de woorden die je aan een vriendin zou geven.

47. Moeilijk hulp vragen

Je vindt het moeilijk om hulp te vragen, uit angst tot last te zijn.

Reflectie: Wanneer heb je wél hulp gevraagd, en wat leverde dat op?

Tip: Begin met kleine hulpvragen, bijvoorbeeld een kopje thee vragen.

48. Onzekerheid in keuzes

Twijfelen en piekeren over wat het juiste is.

Reflectie: Wat voelt op dit moment als de kleinste, veilige stap?

Tip: Durf te kiezen, en herinner jezelf: geen keuze is definitief.

49. Emotionele verdoofdheid

Je voelt weinig tot geen emoties, alsof alles ver weg is.

Reflectie: Wat zou je willen voelen als je weer contact maakt met je gezonde emoties?

Tip: Begin klein: luister muziek die emoties oproept of schrijf over je gevoelens.

50. Structurele dissociatie van de persoonlijkheid

Verschillende delen van jezelf voelen gescheiden, alsof je meerdere kanten hebt die niet goed samenwerken.

Reflectie: Welke delen van jezelf voel je soms, en wat willen ze zeggen?

Tip: Werk met een therapeut om de verschillende delen te leren kennen en te integreren.

Laten we dit helemaal samenbrengen tot een **score- en herstelmodel**, zodat jij inzicht krijgt in jouw herstelproces én hoe jij met kennis en begeleiding kunt genezen en je persoonlijk kunt groeien.

Scoremodel Complex Trauma (50 punten)

Bij elk punt (karakteristiek) dat je herkent in jezelf, geef je **1 punt**. Dit betekent dat de **maximale score 50 is**.

Score	Indicatie	Aanpak nodig?
0-10	Enkele signalen van trauma	Voorkomen dat klachten verergeren, basiskennis is nuttig.
11-25	Matige klachten	Hersteltraject nodig met psycho-educatie, praktische tools en ervaringsdeskundigheid.
26-40	Ernstige klachten	Intensief hersteltraject met gespecialiseerde hulp, begeleiding en trauma-educatie.
41-50	Complex trauma met diepe wonden	Langdurig herstelproces met intensieve begeleiding, lotgenotencontact en diepe verwerking nodig.

Herstel in 6 maanden tot 2 jaar: hoe?

Bewustwording en Kennisopbouw (0-6 maanden)

Onderwerpen zoals:

- **Narcisme en narcistisch misbruik:** herkennen van patronen van manipulatie en controle.
- **Gaslighting:** leren herkennen van verdraaiing van je realiteit.
- **Projectie:** begrijpen dat je niet verantwoordelijk bent voor de emoties van de ander.
- **Eergerelateerd geweld en schaamtecultuur:** doorbreken van oude destructieve normen.
- **PTSS en trauma-effecten op je lijf en brein:** leren over je triggers, reacties en herstel.

HARMONIE IN HUIS, 12 lessen in groepsverband (Online)

Mentorschap en Ervaringsdeskundigheid (6-18 maanden)

- Onder begeleiding van ervaringsdeskundigen leer je hoe anderen hun kracht hervonden.
- Door gezonde rolmodellen leer je omgaan met schaamte, schuld en je eigenwaarde opbouwen.
- In een veilige groep leer je jouw verhaal te delen en steun te ervaren.

IDENTITEIT, AUTORITEIT EN AUTHENTICITEIT, 7 lessen in groepsverband (Online)

Persoonlijk Leiderschap en Groei (1-2 jaar)

- Je leert jezelf te leiden, grenzen te stellen, keuzes te maken en weer te genieten van vrijheid en vrede.
- Je ontwikkelt veerkracht, durf en compassie.
- **Van slachtoffer naar survivor naar creator:** je neemt regie over je leven.

Praktische tip voor herstel

- Werk **wekelijks met een reflectiekaart**: kies een van de 50 punten, beantwoord de reflectievraag en probeer de tip uit.
- Zoek een **mentor of coach met ervaringsdeskundigheid** om je proces te begeleiden.
- Ga op zoek naar een **veilige gemeenschap of lotgenotengroep**: genezing gebeurt samen.
- **Blijf in beweging**: herstel is mogelijk, met doorzettingsvermogen, liefdevol en oprechte steun en tijd.

Jij bent het waard om te groeien naar een leven vol vrede, vrijheid en vreugde.

Jij staat er niet alleen voor

Heb jij het gevoel dat je vastzit in de pijn van huiselijk geweld, eengerelateerd geweld, narcistisch misbruik of PTSS? Herken je jezelf in vele van de 50 kenmerken van complex trauma?

Weet dat er hulp is. Jij hoeft dit niet alleen te dragen.

Wil je een gratis coaching gesprek van 1 uur?

Dan nodig ik je van harte uit om contact op te nemen via het formulier op de website.

Samen staan we stil bij jouw verhaal.

Samen erkennen we wat er is gebeurd.

En samen zetten we de eerste stappen naar genezing.

Coaching gesprek: Samen erkennen en Samen genezen

Liefs,

Lisa Darouri

SPEAK LIFE Empowerment NL

Aandachtsfunctionaris Nederland

www.aandachtsfunctionarisnl.com

Volg mij ook op YouTube en Instagram:

 **SPEAK LIFE Empowerment NL**

 **SPEAK LIFE Empowerment NL**

Aandachtsfunctionaris Nederland - Lisa Darouri