Christiaan Vinkers

Littekens uit je jeugd

Hoe jeugdtrauma je vormt — en hoe herstel mogelijk is

2026 Prometheus Amsterdam

Voor mijn broers en zussen,
met wie ik wortels deel en richting vond

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Herengracht 48, 1015 BN Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 Christiaan Vinkers
Omslagontwerp Studio Rubio
Foto auteur Digidaan
Typografie Perfect Service
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5902 3

Inhoud

Woord vooraf: wat je meedraagt uit je jeugd 7

1 Wat is jeugdtrauma? 9
2 Het alledaagse van jeugdtrauma 35
3 Van Freud tot ACE: hoe jeugdtrauma zichtbaar werd 40
4 Hoe weet je of je een jeugdtrauma hebt? 51
5 Kwetsbaar opgroeien in de eenentwintigste eeuw 69
6 De voedingsbodem van jeugdtrauma 82
7 Intergenerationeel trauma: erfelijkheid voorbij ons DNA 93
8 Geschiedenis, cultuur en het zwijgen: hoe jeugdtrauma onzichtbaar bleef en blijft 103
9 Jeugdtrauma en de bouwstenen van identiteit 120
10 Wanneer het verleden zich blijft bemoeien met het heden 132
11 Jeugdtrauma zit in de kleinste haarvaatjes 144
12 De psychische gevolgen van jeugdtrauma 158
13 Jeugdtrauma en het lichaam: ziekte en pijn 166
14 Niet alles komt door jeugdtrauma: over nuance en de traumabusiness 174
15 Veerkracht na jeugdtrauma 184
16 Voorkomen is beter dan repareren 193
17 Kun je als volwassene nog iets doen aan jeugdtrauma? 203

Bijlage 1: Welke termen en begrippen zijn er voor jeugdtrauma? 215

Bijlage 2: Drie veelgebruikte vragenlijsten
om jeugdtrauma te meten 219

Noten 229
Bronnen 239
Woord van dank 293

Woord vooraf:

wat je meedraagt uit je jeugd

In onze jeugd wordt de basis gelegd voor alles wat daarna komt. Te weinig liefde en veiligheid in de kindertijd zorgt voor een wankele basis. Dan is het soms moeilijk om jezelf te begrijpen, laat staan richting te vinden. Een beschadigde jeugd werkt vaak door tot ver in de volwassenheid. De sporen van jeugdtrauma kunnen zichtbaar zijn in relaties, werk of gezondheid, maar zijn veel vaker onzichtbaar, verscholen in de kieren van het dagelijks leven. Je kunt het vergelijken met een jonge boom die vroeg wordt beschadigd: een diepe wond in de bast trekt niet weg, maar wordt een litteken dat zichtbaar blijft. Zo gaat het ook bij mensen. Wie vroeg is gekerfd door pijn of gemis, kan zich ontwikkelen en bloeien, maar de littekens blijven onderdeel van wie je bent.

Toch merkte ik de afgelopen jaren dat er een grote kloof bestaat tussen wat we inmiddels weten over jeugdtrauma en hoe er in het dagelijks leven over wordt gesproken. Veel mensen voelen dat hun jeugd hen gevormd heeft, maar twijfelen of dat nu 'trauma' heet, of wat dat woord eigenlijk betekent. Daarom besloot ik dit boek te schrijven: om te laten zien wat jeugdtrauma is, hoe complex het kan zijn, en vooral wat het niet is. Lang was er weinig aandacht voor jeugdtrauma, maar gelukkig groeit het bewustzijn hierover. Populaire traumaboeken hebben veel betekend, maar lieten ook vragen open. Waar eindigt gewone tegenslag en begint trauma? Hoe werkt jeugdtrauma door in lichaam en geest? Wat is een normale jeugd? Elk leven kent immers tegen-

slagen: hoort dat niet gewoon bij het leven? In dit boek probeer ik daarom het begrip jeugdtrauma te ontwarren.

Jeugdtrauma kent vele schakeringen en is niet beperkt tot extreme gebeurtenissen. Het gaat net zo goed om langdurige afwezigheid van liefde, onvoorspelbaarheid of emotionele afwezigheid. Tegelijkertijd bestaan er veelvoorkomende misvattingen over jeugdtrauma die ik in dit boek wil nuanceren. Ik heb geprobeerd recht te doen aan wat de wetenschap zegt over jeugdtrauma, maar ook aan de ervaringen van mensen bij wie het leven door hun jeugdtrauma is gevormd. Achter in het boek staat per hoofdstuk een uitgebreide lijst met (wetenschappelijke) bronnen die ik heb gebruikt.

Dit boek gaat dus niet alleen over uitzonderlijke gebeurtenissen, maar juist ook over hoe alledaagse omstandigheden soms tot jeugdtrauma kunnen leiden. Ik wil juist de verhalen achter jeugdtrauma zichtbaar maken, bespreken hoe mishandeling anders is dan verwaarlozing en laten zien hoe ernstig de gevolgen soms kunnen zijn. Maar net zo belangrijk: ik wil vooral ook laten zien dat trauma niet alleen uit schade bestaat. Wie met littekens opgroeit, kan verder groeien. Niet altijd rechtlijnig, maar wel met veerkracht en ruimte voor herstel. Natuurlijk, een veilige jeugd beschermt niet tegen alle latere tegenslagen. Maar een onveilige, instabiele of gewelddadige jeugd kan het begin zijn van een leven vol worsteling, verdriet en een zoektocht naar balans en veiligheid. Toch denk ik dat er altijd perspectief kan zijn. Herstel begint vaak bij het zien van wat jarenlang onzichtbaar was. Zelfs als de littekens blijven, is groei mogelijk. Dát is de belofte van dit boek.

1

Wat is jeugdtrauma?

'Accepteer kinderen zoals bomen.
Met dankbaarheid, maar zonder verwachtingen of verlangens.
Je verwacht niet dat bomen veranderen, je houdt van ze zoals ze zijn.'
Toegeschreven aan Isabel Allende

Stel je een pasgeboren baby voor, kwetsbaar en afhankelijk. Opgroeien lijkt vanzelf te gaan, maar die vanzelfsprekendheid is bedrieglijk. Voor velen is de jeugd namelijk een tijd van gemis, onveiligheid of geweld. Bijna een op de vijf volwassenen geeft aan in hun jeugd mishandeling of verwaarlozing te hebben meegemaakt. Maar wanneer is er sprake van jeugdtrauma? De kern is duidelijk: een jeugd is niet normaal wanneer een kind langdurig wordt blootgesteld aan wat het schaadt, of structureel moet missen wat het nodig heeft om zich te ontwikkelen. Elk kind heeft liefde, bescherming en ruimte nodig om zich veilig te hechten en zichzelf te ontwikkelen.[1] Voor een kind is veiligheid de ervaring dat de wereld begrijpelijk is, bijvoorbeeld dat iemand terugkomt als je huilt, dat een stem niet onverwacht overslaat van warmte naar woede, dat je fouten mag maken zonder dat de vloer onder je wegzakt. Ruimte betekent niet dat alles mag, maar dat je mag bestaan zoals je bent, zonder voortdurend te hoeven scannen wat er mis kan gaan.

De machtsverhouding tussen een volwassene en een kind is ongelijk. Ouders en andere verzorgers bepalen in hoge mate hoe een kind zich voelt en naar zichzelf kijkt. Kinderen zijn gevoelig voor hun omgeving, internaliseren die en maken die zich eigen. Vanaf de geboorte zijn nabijheid, aanraking en voorspelbaarheid fundamenteel voor een gezonde ontwikkeling. In die da-

gelijkse wisselwerking ontstaat vertrouwen. Warmte en troost kunnen in sommige situaties net zo belangrijk zijn als voeding. De kwaliteit van aandacht en beschikbaarheid bepaalt of een kind de wereld als veilig ervaart. Tegelijk vraagt een gezonde ontwikkeling ook om vrijheid: de ruimte om eigen keuzes te maken, te experimenteren en fouten te maken. Die combinatie van veiligheid en autonomie verloopt niet volgens een vast recept, maar is een voortdurende zoektocht, waarin ieder kind iets anders nodig heeft. Ouderschap hoeft niet perfect te zijn, maar wel goed genoeg.[2] Beschikbaarheid, aanvoelen wat nodig is en kunnen herstellen wanneer iets misgaat vormen die basis.

Bovendien is stress bij kinderen ook heel normaal, sterker nog: stress is ook voor kinderen hard nodig. Veerkracht ontstaat namelijk niet door een kind voor elke tegenslag te behoeden, maar door het te begeleiden terwijl het leert omgaan met obstakels. Dat betekent ook dat een kind blootgesteld moet worden aan 'gewone' stress. Dit helpt om nieuwe situaties aan te kunnen en vertrouwen op te bouwen. Als het lukt om met spanning om te gaan, groeit immers het besef dat je problemen kunt oplossen.[3] Blootstelling aan niet-schadelijke vormen van stress wordt dan ook wel eens vergeleken met het krijgen van een vaccinatie. Net zoals een vaccin beschermt tegen ernstige ziekte, helpt lichte stress om een kind voor te bereiden op de moeilijkheden van later. Stress wordt pas schadelijk wanneer het chronisch is, dreigend aanvoelt en troost of herstel uitblijft.

De basis voor een gezonde ontwikkeling is dat een kind vertrouwen krijgt in zichzelf en zijn directe omgeving. Dit is belangrijk voor hoe het kind zichzelf ziet, hoe het met anderen omgaat en hoe het reageert in stressvolle situaties. Ervaringen van veiligheid en verbondenheid noemen we hechting. Als ouders gevoelig zijn voor wat hun kind nodig heeft, reageren op signalen, troost bieden en nabij zijn, krijgt een kind vertrouwen. Een veilige hechting zorgt niet alleen voor emotionele veiligheid, maar vormt ook de basis van waaruit een kind autonomie durft te ontwikkelen

en competenties kan opbouwen. Vanuit verbondenheid ontstaat de ruimte om te verkennen, initiatief te nemen en een realistisch zelfbeeld te vormen. Hechting gaat dus over hoe een kind zich verbindt met de mensen in zijn directe omgeving, meestal de ouders of verzorgers. In hoeverre een kind in staat is om zich gezond te hechten bepaalt hoe een kind naar de wereld kijkt: als een plek waar je steun vindt en jezelf mag zijn, of juist als iets onvoorspelbaars en onveiligs. Een wankele basis in de jeugd, met onvoorspelbaarheid en wantrouwen, kan grote gevolgen hebben voor het verdere leven. De meeste kinderen groeien gelukkig op in gezinnen waar voldoende stabiliteit, liefde en herstelvermogen aanwezig zijn. Dat betekent niet dat er nooit ruzie, stress of tegenslag is: dat hoort bij het leven en is geen jeugdtrauma. Maar hoe weet je of er sprake is van jeugdtrauma of niet? Daarvoor is eerst een duidelijke definitie nodig.

DE DEFINITIE VAN JEUGDTRAUMA

'Dit water is kouder en killer dan ik ooit heb geproefd;
het draagt de smaak van mijn vaders vertrek,
het feit dat hij er nooit is geweest,
dat ik niets meer had toen hij vertrok.'
Claire Keegan, uit *Pleegkind*

In dit boek definieer ik 'jeugdtrauma'[4] als mishandeling (een overschot van het verkeerde) en/of verwaarlozing (een tekort aan het goede) vóór het achttiende jaar.[5] In essentie draait jeugdtrauma altijd om die twee bewegingen: een overschot van het verkeerde of een tekort van het goede. Tegelijkertijd kunnen de vormen uiterst divers zijn. Er is geen minimumduur of specifieke dader nodig. Ook zichtbare schade is geen voorwaarde om iets jeugdtrauma te noemen. Sommige kinderen lijken er ook in hun latere leven geen hinder van te ondervinden, maar ook dan kan er zeker wél sprake zijn van jeugdtrauma. Niet iedereen

maakt jeugdtrauma mee. Een aanzienlijk deel van de kinderen rapporteert negatieve ervaringen uit de jeugd, maar voor vele mensen blijft dit gelukkig binnen de perken. Wat jeugdtrauma extra ingewikkeld maakt, is dat het op het moment zelf niet altijd als traumatiserend wordt ervaren. Kinderen hebben vaak geen taal of kader om te begrijpen wat er gebeurt. Ze passen zich aan, verdragen het of doen alsof het normaal is. De gevoelens daarover komen soms pas jaren later naar boven, bijvoorbeeld wanneer iemand terugkijkt of eigen ervaringen vergelijkt. Je wordt dan overspoeld door emoties in het heden, terwijl de oorsprong daarvan in het verleden ligt.

Een jeugd kan op talloze manieren ontsporen. Zo groeide Adriaan van Dis op in een beklemmend gezin waarin angst en afstand overheersten. Zijn natuurlijke behoefte aan warmte en hechting botste met ouders die dit niet konden geven. Zijn vader, getraumatiseerd door de oorlog in Nederlands-Indië, werd verteerd door schuldgevoel; zijn moeder ontkende vooral wat haar zelf was overkomen. 'De huishoudster was de enige die me aanraakte en knuffelde,' zei Van Dis daar later zelf over. Decennia daarna beschrijft hij zichzelf in zijn roman *Naar zachtheid en een warm omhelzen* nog als een bang, eenzaam negenjarig jongetje.

Sommige situaties en gebeurtenissen zijn op zichzelf schadelijk, zoals slaan, schreeuwen en misbruik. Andere – zoals een scheiding en armoede – zijn contextafhankelijk en kunnen soms tot jeugdtrauma leiden, maar soms ook niet, afhankelijk van de manier waarop ermee omgegaan wordt. Daarom is het ook moeilijk om één simpele definitie te geven. Toch is er wel een afbakening mogelijk over wat wel en niet onder jeugdtrauma valt. In de volgende paragrafen bespreek ik de verschillende vormen van jeugdtrauma. Ook leg ik uit waarom de DSM-definitie van trauma daarvoor te beperkt is.[6]

'En niet het snijden doet zo'n pijn, maar het afgesneden zijn.'
M. Vasalis, uit 'Sotto voce'

Het woord trauma komt uit het Grieks en betekent 'wond', zoals een snee in je vinger. Vandaar ook dat het woord in ziekenhuizen wordt gebruikt voor lichamelijk letsel na een ongeluk of val. Sinds de negentiende eeuw weten we echter dat schokkende gebeurtenissen ook psychische wonden kunnen achterlaten. De Franse neuroloog Jean-Martin Charcot stelde toen al dat een ingrijpende gebeurtenis niet alleen het lichaam kan schaden maar ook ons gevoelsleven en denken.[7] Een frontale botsing met een auto kan bijvoorbeeld zowel lichamelijk letsel veroorzaken, maar ook een posttraumatische stressstoornis (PTSS) met nachtmerries, angst en herbelevingen. Soms blijft het lichaam ongedeerd, maar ontstaan er wel diepe psychische littekens. Elke ervaring die ernstige schade kan veroorzaken, lichamelijk of psychisch, kun je traumatisch noemen. Gaat het om schade aan de psyche, dan spreken we van een psychologisch trauma of kortweg psychotrauma. Zo'n trauma kan voortkomen uit één ingrijpende gebeurtenis (een auto-ongeluk of seksueel geweld), maar ook uit herhaalde of langdurige ervaringen die niet per se levensbedreigend zijn, zoals vernedering, een onvoorspelbare of onveilige thuissituatie, of opgroeien in chronische angst of spanning.

Maar wanneer wordt een nare gebeurtenis een psychologisch trauma? Sommige tegenslagen horen bij het leven en zijn niet per se abnormaal, hoe pijnlijk ze ook kunnen zijn. Een relatiebreuk of ontslag kan grote gevolgen hebben, maar is op zichzelf niet traumatisch. De *DSM-5*, het Amerikaanse classificatiehandboek voor psychiatrische aandoeningen, reserveert de term 'trauma' voor de blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld.[8] Dat is bruikbaar voor PTSS-diagnostiek, waar het vaak gaat om heftige gebeurtenissen zoals verkeersongelukken, natuurrampen, oorlog, verkrachting

of geweld, maar gaat niet helemaal op wanneer het jeugdtrauma betreft.

In jeugdtrauma zit namelijk een alledaagse component verweven, waarbij het dus meestal niet gaat om één incident, maar om patronen of een opeenstapeling van ervaringen die de ontwikkeling ondermijnen, ook zonder een directe levensbedreiging. De DSM-definitie mist bovendien een belangrijke bron van jeugdtrauma: verwaarlozing. Juist de afwezigheid van liefde, aandacht en voorspelbaarheid kan blijvende psychische schade veroorzaken. Jeugdtrauma vraagt om een bredere, ontwikkelingsgerichte benadering, door te erkennen dat kinderen niet alleen gewond raken door wat hun overkomt, maar ook door wat zij te weinig krijgen. Jeugdtrauma is geen diagnose, maar een manier om te begrijpen hoe omstandigheden in de jeugd iemands ontwikkeling uit balans kunnen brengen.

DE KERN VAN JEUGDTRAUMA

> *'Een van de moeilijkste dingen is toegeven dat er niet van je gehouden werd toen je dat het meest nodig had. Dat is een vreselijk gevoel, de pijn van niet geliefd zijn.'*
> Alex Michaelides, uit *De stille patiënt*

Jeugdtrauma ontstaat wanneer een kind onvoldoende liefde en veiligheid krijgt. Vooral in de vroege jaren kleurt de omgeving het zelfbeeld: kan ik mensen vertrouwen, ben ik gewenst? Juist in deze jaren is het kind het kwetsbaarst en kan de ontwikkeling worden verstoord. In de praktijk komen verwaarlozing en mishandeling vaak samen voor. Wie wordt geslagen, uitgescholden of vernederd, groeit meestal op in een omgeving waar ook liefde en geborgenheid ontbreken. Natuurlijk zijn er gebeurtenissen die op zichzelf altijd onder jeugdtrauma vallen, zoals geweld of verkrachting. Toch verschilt de impact sterk van persoon tot persoon. Zelfs bij vergelijkbare ervaringen bepaalt de context

– wie erbij was, hoeveel steun er was, en hoelang het duurde – hoeveel schade er uiteindelijk ontstaat. Voordat ik de verschillende vormen van jeugdtrauma bespreek, is één onderscheid belangrijk. Jeugdtrauma gaat niet alleen maar over wat je hebt meemaakt, maar ook over de wond die zo'n ervaring achterlaat in je ontwikkeling en gevoel van veiligheid. Niet alleen de gebeurtenis zelf, maar ook de ontregeling die eruit voortkomt, is bepalend. In dit boek gebruik ik het woord jeugdtrauma zowel voor de ervaringen die schade veroorzaken, als voor de schadelijke gevolgen van deze ervaringen, op welk levensgebied dat ook gebeurt. Jeugdtrauma ontstaat door een overschot aan het verkeerde, zoals mishandeling,[9] slaan, schelden of misbruik, en door een tekort aan het goede, zoals verwaarlozing, gebrek aan liefde, aandacht of voorspelbaarheid.

TEKORT AAN LIEFDE: 'ALS IK IETS WILDE VERTELLEN, LUISTERDE NIEMAND NAAR ME.'

'Als kind besefte ik niet dat het bij ons thuis anders was dan bij veel anderen. Tot ik op de basisschool regelmatig bij een vriendinnetje speelde. Zij had superleuke, heel betrokken ouders. Ze waren lief en zorgzaam voor haar, vroegen hoe het met haar ging en luisterden dan ook echt. Zo kon het dus ook. Bij ons thuis was het helemaal niet zo gezellig. Vooral mijn moeder was streng, ik moest het perfect doen op school anders zwaaide er wat. Steeds kreeg ik te horen dat het allemaal niet goed genoeg was. [...]. Als ik iets wilde vertellen, luisterden mijn ouders niet naar me. Ze waren weinig thuis en leken vooral met zichzelf bezig. Wel kreeg ik dure spullen, zoals een spelcomputer en een iPad. [...] Als ik in hun ogen zeurde om aandacht, zeiden ze: je hebt toch een iPad van ons gekregen?'

Augeo Magazine, maart 2020

OVERSCHOT AAN GEWELD: 'MIJN VADER DREIGDE MIJ TE VERMOORDEN.'

'Marco (8) kan niet wachten om weg te gaan bij zijn vader voor wie hij doodsbang is. In het weekend voorafgaand probeerde hij te ontsnappen uit zijn vaders huis. In een kussensloop verzamelde hij zijn spulletjes en hij vluchtte weg. Hij wilde naar zijn moeder. Tegen een buurtbewoner die hij tegenkomt zegt hij dat hij "ruzie" heeft met zijn vader. De waarheid is dat zijn vader heeft gedreigd hem te vermoorden. Want zijn vader was boos, heel boos dat zijn zoon hem had "verraden". Het wordt een van de verschrikkelijkste weekenden van zijn leven. Hij vertelt er achttien jaar later rustig over als hij op hetzelfde schoolplein loopt. Over hoe zijn vader beestachtig met hem omging, over hoe hij het grote geheim van de mishandeling moest bewaren omdat zijn vader altijd dreigde zijn moeder en andere dierbaren te vermoorden. "Niemand kan mij lezen, ik heb door vroeger zo'n masker op," zegt hij. Het maakt hem eenzaam. Op de donkerste dagen vraagt hij zich af of het niet beter was als hij al het geweld van zijn vader niet had overleefd.'

Dagblad van het Noorden, april 2023

WAT JEUGDTRAUMA NÍET IS

In dit boek gebruik ik de term jeugdtrauma bewust breed genoeg om patronen te kunnen duiden, maar niet zo breed dat alles eronder valt. De meeste kinderen hebben géén jeugdtrauma, en dat is een belangrijk uitgangspunt. Niet elke pijnlijke jeugdherinnering, niet elke strenge opmerking en niet elke moeilijke periode is jeugdtrauma. Jeugdtrauma ontstaat pas wanneer zulke ervaringen zich herhalen, lang duren of plaatsvinden in een omgeving waar herstel, steun en veiligheid