

Christiaan Vinkers
Littekens uit je jeugd
Prometheus;
296 blz. €22,99

Welke risico's lopen jongeren anno 2026? En verouderen mensen met een jeugdtrauma sneller? In zijn boek *Littekens uit je jeugd* werpt psychiater Christiaan Vinkers interessante vragen op.

tekst **Maurice Timmermans**

Perfectionisme: de stille aanjager van jeugdtrauma's

Als kind besefte ze het niet, totdat Ella regelmatig bij een vriendinnetje thuis kwam en zag hoe liefdevol en zorgzaam haar ouders met haar omgingen. Zo kon het dus ook. Haar eigen moeder was streng. 'Ik moest het perfect doen op school, anders zwaaide er wat. Mijn moeder sloeg me vaak en hard.'

's Avonds waren Ella's ouders vaak de hort op, zaten ze in het casino om te gokken. Maar ook emotioneel bleken ze afwezig. 'Als ik iets wilde vertellen luisterden mijn ouders niet naar me. Ik miste liefde, warmte en aandacht. Wel kreeg ik dure spullen als een spelcomputer en iPad.'

Het is een van de verhalen over mishandeling en verwaarlozing uit het boek *Littekens uit je jeugd*, waarin de Amsterdamse hoogleraar en psychiater Christiaan Vinkers het jeugdtrauma onder het vergrootglas legt. Hij definieert het als 'een teveel van het verkeerde (mishandeling, misbruik) of een tekort van het goede (verwaarlozing)'.

Bij jeugdtrauma's draait het meestal niet om eenmalige, schokkende incidenten, maar om terugkerende patronen die jarenlang de geestelijke gezondheid van jongeren aantasten. Dat wordt ook wel complex trauma genoemd. Denk aan aanhoudend seksueel misbruik, lichamelijke of emotionele mishandeling of verwaarlozing, die elke dag sporen nalaat.

Onthutsende illustraties hiervan zijn de mishandeling van het Vlaardingse pleegmeisje en de extreme afzondering van de kinderen van Ruinerwold. Deze geruchtmakende zaken, aan talkshowtafels uitgebreid besproken, kunnen een vertekend beeld geven, zegt Vinkers. Want de meeste jeugdtrauma's – zoals die van Ella – zijn verre van opzienbarend maar juist onzichtbaar. 'Achter de voordeuren van gewone huizen, in situaties die nooit de voorpagina halen.'

TOPJE VAN DE IJSBERG

Jaarlijks krijgen tussen de 90.000 en 127.000 kinderen in Nederland met mishandeling of verwaarlozing te maken. Dat is 3 procent van alle kinderen, schrijft Vinkers, die dit het topje van de ijsberg noemt. Want als je volwassenen vraagt naar een jeugdtrauma, zoals in onderzoek is gebeurd, dan bevestigt maar liefst 20 procent dat.

Vinkers waarschuwt dat niet elke pijnlijke herinnering duidt op een jeugdtrauma. Tegelijk rijst de vraag: schuilt in zijn brede definitie van 'een teveel van het verkeerde of een tekort van het goede' niet het gevaar dat nog meer mensen dan nu al het geval is, zichzelf als een traumaslachtoffer beschouwen?

Die vraag is actueler dan ooit sinds tieners massaal hun trauma's 'dumpen' op sociale media, vooral op TikTok. Uit Amerikaans onderzoek van een paar jaar geleden bleek dat de populairste filmpjes honderden miljoen likes kregen en miljoenen keer werden gedeeld. Het is goed dat trauma's bespreekbaar zijn, zeggen deskundigen hierover, maar de keerzijde is dat elke tegenslag tegenwoordig geldt als een traumatische ervaring.

Iets wat Vinkers ook signaleert, en wat volgens hem bijzonder pijnlijk is voor jongeren die daadwerkelijk in de knel zitten, die echt doodsbang zijn voor hun ouders of emotioneel aan hun lot worden overgelaten. Of inmiddels als volwassenen worstelen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Vinkers schrijft in een heldere, toegankelijke stijl, ook wanneer hij internationale onderzoeksresultaten aanhaalt. Deze studies vormen het fundament van zijn betoog, net als in zijn eerdere boek *In de ban van burn-out*. Daarin fileert hij het begrip



FOTO GETTY

Tieners denken vaker aan de dood en ***ervaren veel stress***

burn-out, dat volgens hem op wetenschappelijk drijfzand berust.

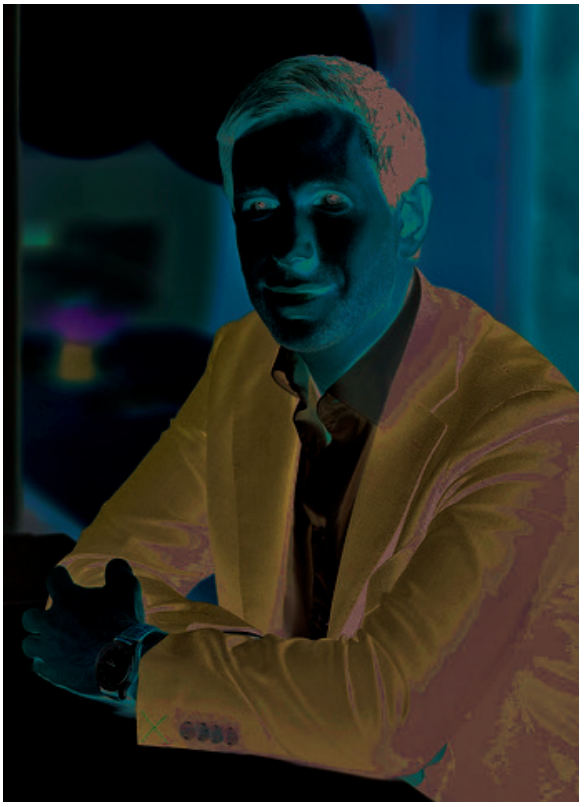
Zijn nieuwste boek verschijnt in een tijd waarin veel jongeren en vooral meisjes mentaal in zwaar weer verkeren. Het ene na het andere onderzoek laat zien dat tieners vaker aan de dood denken, zich eenzaam voelen en veel stress ervaren.

PRESTATIEDRUK

Vinkers vraagt zich af wat anno 2026 de valkuilen zijn die een jeugdtrauma in de hand kunnen werken. De klassieke risico's als ziekte en armoede zijn een stuk kleiner geworden door de gestegen welvaart in de afgelopen decennia. Het gevaar schuilt nu vooral in een overbeschermde opvoeding, digitale gevaren en prestatiedruk.

De druk van ouders en maatschappij om goed te presteren, of om alles perfect te doen, is volgens de psychiater een 'stille aanjager' van jeugdtrauma. Vooral het sociaal voorgeschreven perfectionisme – je gelooft dat anderen van jou verwachten dat je perfect bent – hangt in grootschalige onderzoeken steevast samen met meer depressies en angst. De angst om tekort te schieten, maar ook een diepgewortelde onzekerheid over de eigen identiteit en capaciteiten. >>

Christiaan Vinkers FOTO DIGIDAAN



>> Een overbeschermde opvoeding maakt het alleen maar erger. ‘Jongeren worden niet langer gezien als ondernemende, opgroeiende volwassenen, maar als kwetsbare individuen, die tegen elke prijs beschermd moeten worden’, schrijft Vinkers. Met als gevolg dat ze van hun helikopter- en curlingouders de impliciete boodschap meekrijgen: de wereld is gevaarlijk en niet te vertrouwen.

Uit een meta-analyse van bijna honderd studies blijkt dan ook dat kinderen van sterk controlerende ouders vaker angstig zijn, met name meisjes en kinderen uit hogere sociaal-economische milieus.

PESTERIJEN

Een laatste, moderne valkuil voor jeugdtrauma’s ziet Vinkers in de digitale wereld. Uit onderzoek blijkt dat veel scherm-uren samenhangen met concentratieproblemen en emotionele ontregeling, wat de kans op psychische problemen vergroot. Maar ook online misbruik en pesterijen, waarbij vernederend beeldmateriaal of kwetsende berichten eindeloos circuleren, vergroten meer dan vroeger de kans op jeugdtrauma’s.

Dat een jeugdtrauma zich alleen afspeelt tussen de oren, is een misvatting. In werkelijkheid werkt een nare jeugd door tot in ‘je kleinste haarvaten’, doordat het stresssysteem ontregeld kan raken. Dat systeem is als een alarm dat afgaat bij gevaar. Meteen stijgt je hartslag, spannen je spieren aan en controleert het immuunsysteem of er een virus of bacterie is binnengedrongen.

*Kinderen van **sterk controlerende ouders** zijn vaker angstig*

Als er dagelijks gevaar dreigt, springt het alarm steeds aan en blijft het uiteindelijk steken op een hoge waakstand. In het brein is die stand terug te zien in de netwerken voor dreiging, geheugen en emotieregulatie. Die netwerken staan anders afgesteld, blijkt uit wetenschappelijke studies.

De constante, hoge waakstand is niet zonder gevolgen. Het immuunsysteem blijkt daardoor minder goed te beschermen tegen bacteriën en virussen. Tevens vergroot die het risico op hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en psychische aandoeningen.

De ontregeling van het immuunsysteem is ook af te meten aan de ontstekingswaarden in het bloed. Een Nieuw-Zeelandse studie liet zien dat decennia na de mishandeling of verwaarlozing de ontstekingswaarden nog steeds verhoogd waren.

Andere gevolgen van een nare jeugd, zo wijst DNA-analyse uit, zouden een versnelde veroudering – vooral na mishandeling – en een eerder begin van de puberteit zijn. Het bewijs hiervoor is niet spijkerhard, al kijkt Vinkers er niet vreemd van op. Als chronische stress steeds het immuunsysteem activeert met alle ontstekingen van dien, zou dat meer biologische slijtage kunnen veroorzaken.

Alle studies en vakartikelen staan vermeld in de bronnenlijst achterin het boek. Die beslaat niet een handvol pagina’s, maar meer dan tachtig. Inclusief wetenschappelijke tests om jeugdtrauma te meten. Op de valreep vraag je je af: voor wie is dit boek eigenlijk bedoeld, voor leken of deskundigen? Voor beiden dus. <<