

## Trauma en traumabehandeling

### **Ingrijpende gebeurtenissen ontregelen!**

Het is normaal dat ingrijpende gebeurtenissen je tijdelijk ontregelen. De indrukken die op je af komen zijn dan even teveel voor de verwerkingscapaciteit van je lichaam en geest. Maar wanneer de ontregeling blijft en je dagelijks leven langdurig verstoort is behandeling nodig. Hierbij is er een verschil in impact tussen een eenmalige of relatief kortdurende ingrijpende gebeurtenis, zoals een verkeersongeluk, een geweldsincident, een verkrachting of een natuurramp en langdurige stressvolle gebeurtenissen, zoals mishandeling en seksueel misbruik in je kindertijd of in een partnerrelatie. Hierdoor verschilt ook de behandelwijze.

### **Trauma na een eenmalige of relatief kortdurende ingrijpende gebeurtenis**

Na een eenmalige of relatief kortdurende ingrijpende gebeurtenis kun je je gespannen of schrikachtig voelen, alsof je voortdurend op scherp staat. Of je merkt dat je slechter slaapt. Ook kun je nachtmerries krijgen over de gebeurtenis of de gebeurtenis overdag weer helemaal voor je zien. Of je vermijdt plaatsen, activiteiten, gespreksonderwerpen of televisieprogramma's die je aan de gebeurtenis doen denken vanwege de nare herinneringen die ze bij je oproepen. Dit zijn allemaal normale reacties op extreme gebeurtenissen. Doorgaans verdwijnen deze klachten vanzelf weer. Als de klachten niet vanzelf weggaan, kan er sprake zijn van een post traumatische stressstoornis en is behandeling nodig.

### **Traumabehandeling na een eenmalige of relatief kortdurende ingrijpende gebeurtenis**

Wanneer je voordat je de ingrijpende gebeurtenis meemaakte goed functioneerde is de behandeling doorgaans kortdurend. Hiervoor werk ik met EMDR, een methode die het zelfhelende vermogen van je lichaam en geest ondersteunt, net zoals een hechting dat doet bij een wond die te diep is om vanzelf te genezen en net zoals gips het herstel van een botbreuk ondersteunt. Meer informatie over EMDR kun je vinden op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).

### **Trauma na langdurige mishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing in je kindertijd**

Mishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing in je kindertijd kan dezelfde soort klachten geven als een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, maar kan zich ook uiten in andere angstklachten, depressieve klachten, zeer sterke onzekerheid of steeds tegen dezelfde problemen aan lopen in contacten met andere mensen. Ook kun je moeite hebben om je dagelijks leven op orde te houden. Dergelijke gebeurtenissen kunnen je ontwikkeling als kind namelijk sterk beïnvloeden.

Als kind bouw je een blauwdruk op van jezelf, anderen en de wereld door de ervaringen die je opdoet. Wanneer je ouders, grootouders of verzorgers ook dingen doen die helemaal niet goed voor je zijn, neem je dat mee in jouw blauwdruk van wat je van andere mensen kunt verwachten. Deze blauwdruk stuurt jouw handelen in relaties met andere mensen. Ook neem je het mee in het beeld van jezelf. Verder ontwikkel je als kind in een onveilige gezinssituatie vaak overlevingsmechanismen, die je later in je leven in de weg kunnen gaan zitten. Een voorbeeld hiervan is nare gevoelens wegdrücken omdat die veel te overweldigend voor je zijn. Dit is in je kindertijd vaak een uitstekend overlevingsmechanisme. Maar later in je leven mis je dan het innerlijk kompas dat jouw gevoelens en emoties je kunnen bieden, omdat je gewoon weg niet de kans hebt gehad om dat te ontwikkelen. Een ander overlevingsmechanisme is alleen op jezelf vertrouwen. Later in je leven kun je dan moeite hebben met anderen te vertrouwen, ook al zijn ze jouw vertrouwen wel waard. Ook kun je dan moeite hebben met hulp vragen en aannemen.

### **Traumabehandeling na langdurige mishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing in je kindertijd**

Deze vorm van traumabehandeling bestaat uit drie fasen: de voorbereiding, traumaverwerking en wennen aan je leven met minder of zelfs zonder klachten.

#### **Fase 1: voorbereiding voor traumaverwerking**

Voor succesvolle traumaverwerking is allereerst belangrijk dat er voldoende ruimte in je dagelijks leven is om deze klus aan te pakken. Verder moet je sterke emoties kunnen laten komen, stromen en gaan, moet je jezelf in enige mate kunnen bemoedigen en moet je in enige mate steun van andere mensen kunnen ervaren. Wanneer je in een onveilige gezinssituatie bent opgegroeid, is het niet

vanzelfsprekend dat je deze vaardigheden (voldoende) hebt ontwikkeld. Daarom begint de traumabehandeling met het in kaart brengen van jouw dagelijks leven en het inventariseren in hoeverre je in staat bent om sterke emoties te verdragen en 'uit te zitten' en in hoeverre je jezelf kunt steunen en bemoedigen en steun van anderen kunt vragen en aannemen. Zo nodig maken we een plan om actuele problemen aan te pakken en om je repertoire van vaardigheden uit te breiden zodat je voldoende ruimte, energie en draagkracht krijgt voor traumaverwerking.

#### **Fase 2: traumaverwerking met EMDR**

Bij trauma na langdurige mishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing in je kindertijd is er meestal een veelheid aan traumatische gebeurtenissen die je zou willen aanpakken. Gelukkig hoeven we die niet allemaal te behandelen met EMDR. Je kunt dit vergelijken met een stapel blikjes die je om wilt laten vallen. Als je onderin de stapel een blikje pakt, valt het grootste deel van de stapel om. Als je meer bovenin een blikje uit de stapel pakt, vallen er minder blikjes. Samen gaan we uitzoeken welke gebeurtenissen we het beste kunnen behandelen met EMDR voor het sterkste effect op jouw klachten. Vervolgens pakken we die gebeurtenissen aan met EMDR. Meer informatie over EMDR kun je vinden op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl). Naast EMDR gebruik ik ook technieken uit de schematherapie. Met behulp van deze technieken kunnen we de blauwdruk uit jouw kindertijd van wat je van andere mensen kunt verwachten bijstellen. Meer informatie over schematherapie kun je vinden op [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl).

#### **Fase 3: wennen aan jouw 'nieuwe leven'**

Na de traumaverwerking kan het zijn dat je even moet wennen aan je nieuwe leven met veel minder klachten of zelfs zonder klachten. Doordat je veranderd bent, kunnen er nieuwe uitdagingen op je pad komen. Soms vraagt dit om het aanleren van nieuwe vaardigheden. In de derde fase besteden we aandacht aan deze veranderingen in jouw dagelijks leven.

#### **Traumabehandeling na (langdurige) mishandeling in een partnerrelatie**

Wanneer je mishandeld bent in een partnerrelatie hangt het van de aard en de ernst van je klachten af op welke manier we aan de slag gaan.