

NIET WEGSTOPPEN, MAAR OPRUIMEN

De bezem door je verleeden

Bij de grote voorjaars schoonmaak denk je misschien aan flinke emmers sop en kasten die aan kant moeten. Maar wat heb je aan een schoon huis als het in je hoofd een rommeltje is? Als je niet helder kunt denken, als je angstig bent of opgejaagd? Soms zit je verleden je op de hielen. Tijd om daar de bezem door te halen. Redacteur Gebke Verhoeven zoekt uit hoe je dat het beste doet. >

“Shake it off”, tettert Taylor Swift door de radio. Ofwel: ‘Laat het van je afglijden.’ Alhoewel dat met veel dingen lukt, komt er vroeg of laat wel iets op je pad dat je gewoonweg niet van je af kunt laten glijden. Ongeluk, ziekte, ontslag, echtscheiding, een jeugd die bij nader inzien toch best heftig was of de dood van een geliefde: bijna iedereen krijgt zijn portie tegenslag te verwerken. “Maar liefst tachtig procent van de Nederlanders maakt ooit iets traumatisch mee”, onderschrijft traumapsycholoog Miriam Lommen van de Rijksuniversiteit Groningen. “Bijna al die mensen hebben daar wel even last van, maar na een aantal weken merken de meeste dat ze geleidelijk herstellen en gaat het leven verder.”

Een klein aantal, zo’n zeven tot negen procent, wordt ook maanden na het voorval ’s nachts schreeuwend wakker vanwege nachtmerries of herbeleeft het ongeluk te pas en te onpas op klaarlichte dag. In dat geval kan er, aldus Lommen, sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). “Doorgaans is er een heel duidelijke gebeurtenis die aanleiding geeft tot psychische klachten. Het gaat vaak om een ernstig ongeval of gewelddadige situatie waarbij je zelf de dood in de ogen hebt gekeken of waarbij je getuige was van een afschuwelijke gebeurtenis.” Het voorval mag dan voorbij zijn, in jouw hoofd is het nog altijd springlevend.

STREEP ERONDER, KLAAR

PTSS treft gelukkig relatief weinig mensen en omdat het vaak zo’n duidelijk beeld geeft, is het doorgaans voor hulpverleners goed te tackelen. De therapieën zijn weliswaar hard werken en emotioneel pijnlijk (je moet het gebeurde herbeleven), maar ze zorgen er vaak ook voor dat emoties rondom de gebeurtenis minder heftig binnenkomen, waardoor je op termijn doorgaans in staat bent een frisse start te maken.

Niet iedereen die zich getraumatiseerd voelt, heeft echter PTSS. Een hoop mensen lopen vast in het leven of kampen met psychisch ongemak zonder dat ze daar een, twee, drie een oorzaak voor kunnen aanwijzen. “Sterker nog, veel mensen leggen niet eens een verband tussen hoe ze zich nu voelen en gebeurtenissen uit het verleden”, stelt psycholoog Lidewy Hendriks van MIND. Hoe kan het verleden je achtervolgen zonder dat je daar erg in hebt? “We zijn nogal geneigd gebeurtenissen en gevoelens te bagatelliseren – kleiner te maken dan ze in werkelijkheid zijn. ‘Op een gegeven moment moet het maar eens klaar zijn’, is de teneur. ‘Kop in de wind en vooruitkijken. Streep eronder, klaar.’ Veel mensen kappen het verwerkingsproces halverwege af of stappen er

‘Je psyche is als een huis. De een kan prima met wat rotzooi leven, de ander functioneert alleen in een opgeruimde omgeving’

niet eens in.” Zo werkt het niet. Als je je gevoelens niet onder ogen wilt komen, keren ze vroeg of laat – vrijwel altijd – als een boemerang bij je terug. “De emotie zet zich vast. Dat zie je ook. Mensen gaan dan bijvoorbeeld letterlijk gebukt onder hun problemen.”

Oud zeer is als een kameleon. Het verschijnt in 1001 gedaantes, verhuuld aan de oppervlakte, zichtbaar en onzichtbaar tegelijkertijd. Als het niet tot tranen of boosheid leidt, dan wel tot pijn, besluiteloosheid, moeheid of overspannenheid. “Ons lichaam is een kompas”, aldus Hendriks. “Het vertelt je exact dat er iets mis is. Belangrijk is dat je het niet wegstopt, maar dat je er bewust mee omgaat. Stel jezelf de vraag: wanneer had ik dit voor het eerst? Wat gebeurde er toen? Wanneer doken de klachten opnieuw op? Waardoor worden ze erger?”

‘ZO BEN IK NU EENMAAL’ (ECHT NIET!)

Loop niet weg voor je lijf. Luister naar wat het te vertellen heeft. Die boodschap is een inkoppertje,

Geef het een plek

Als je in therapie gaat om emoties of trauma's te verwerken, moet je altijd terug naar die ellendige gebeurtenis. Zover we nu weten, is dit de enige manier om de verwerking te starten en af te rekenen met intense emoties die je dwarsbomen. Deze vormen van therapie kunnen je helpen.

- Tijdens **exposuretherapie** ga je actief aan de slag met je trauma. **Vaak gebeurt dat via visualisatie.** Je gaat dus niet altijd daadwerkelijk naar de plaats des onheils (soms ook wel), maar in gedachten. De therapeut vraagt wat je ziet, voelt, ruikt en hoort. Het gaat om zowel de lichamelijke als geestelijke beleving van het trauma. Veel mensen vinden dit eng, omdat ze bang zijn voor emoties die loskomen. Wanneer nodig krijg je echter eerst handvatten aangereikt om met die gevoelens om te gaan, voor je echt het trauma gaat herbeleven. Door die herbeleving verliest de emotie doorgaans zijn kracht.
- **EMDR** staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Ook hierbij moet je terug naar beelden, gedachten en gevoelens van die heftige gebeurtenis. **Gevraagd wordt om je de gebeurtenis voor de geest te halen en tegelijkertijd wordt je brein een beetje afgeleid.** Bijvoorbeeld met vingerbewegingen die je met je ogen moet volgen of met geluiden zoals piepjes. Het idee is dat je hersenen op die manier zich niet kunnen focussen op het trauma, maar afgeleid worden door het geluid of de bewegingen. Dat brengt iets op gang. De traumatische herinnering die in het actieve werkgeheugen staat en je daardoor parten speelt, wordt verplaatst en krijgt een plekje in het langetermijngeheugen. Door die wisseltruc verliest de herinnering veelal de scherpe emoties en wordt de gedachte aan het trauma of de verdrietige gebeurtenis minder intens. Er zijn meestal twee tot drie sessies nodig om dit effect te bewerkstelligen. Doorgaans wordt daardoor de pijn of het verdriet handelbaar.

maar als je dat kompas blijft negeren, vaar je uiteindelijk tegen de klippen op. Start dus het zelfonderzoek, bijvoorbeeld aan de hand van een dagboek. Hoe weet ik of mijn klachten psychisch of lichamenlijk zijn? “Dat onderscheid kan alleen de huisarts maken”, stelt Hendriks. “Als die geen duidelijke lichamenlijke oorzaak kan vinden en de klachten verdwijnen niet, dan is de oorzaak al snel ‘psychisch.’” Dat klinkt als een doodoener, maar Hendriks benadrukt dat lichamenlijke en geestelijke klachten vaak op elkaar inwerken. “Bovendien zijn we ons over het algemeen onvoldoende bewust van welk stempel het verleden drukt op wie we nu zijn en hoe we nu reageren. Eigenschappen zoals gejaagdheid of snel driftig worden, doen we te makkelijk af met ‘Zo zit ik nu eenmaal in elkaar.’ Alsof je in de wieg al een driftkikker was. Vaak is dat niet het geval. Meestal is er iets gebeurd wat je gevormd heeft.” Dat hoeft niet meteen iets groots of geweldig pijnlijks te zijn, meent Hendriks. “Een voorbeeld. Stel dat je als kind op het schoolplein betrokken was bij een vechtpartij en de juf geeft je, in jouw ogen geheel ten onrechte, alle schuld. Dan is het logisch dat je boos bent en de juf misschien niet meer vertrouwt. Sommige kinderen denken dan als ze een nieuw schooljaar ingaan: nieuwe juf, nieuwe kansen. Andere denken daar heel anders over: als ik die ene juf niet kan vertrouwen, zullen alle juffen wel niet te vertrouwen zijn. In een enkel

‘Je lichaam is een kompas’

geval zal het wantrouwen uitgroeien tot een wantrouwen richting alle autoriteiten, met als gevolg dat je tegen je dertigste tien bazen hebt versleten en elke keer weer met ruzie op de werkvloer vertrekt.”

ONTDEK JE UITLAATKLEP

Zo kan iets ‘onbenulligs’ uitgroeien tot iets wat een behoorlijke impact heeft op je leven, illustreert Hendriks. “De copingstrategie die je als kind ontwikkelt om met stress en tegenslag om te gaan, houdt niet altijd stand als je volwassen bent. En die ene strategie die toen werkte, is niet altijd op elke situatie toepasbaar.” We lopen dus als volwassenen vaak op tegen onze eigen tekortkomingen om goed met stress, conflicten en andere nare gebeurtenissen om te gaan. Simpelweg omdat we dit onvoldoende geleerd hebben. “Inmiddels is daar veel meer aandacht voor in het onderwijs. Ook thuis kun je als ouder een positief rolmodel zijn door boosheid en verdriet niet weg te stoppen, maar uit te spreken en ook aan je kinderen te laten zien wat je ermee doet om er een plek aan te geven.”

Het belangrijkste, vult Lommen aan, is dat je je emotie na een heftig voorval uit. “Hoe je dat doet en op welk tempo, is aan jou. Ga praten, wandelen in de natuur, sporten, schrijven of schilderen: zoek een uitlaatklep die bij je past. Maar ga je gevoel niet uit de weg. Het is normaal dat je verdriet hebt of bang en boos bent na een heftige gebeurtenis. Dat dit niet zomaar ‘over’ is, is ook logisch. Verwerken kost tijd. Gun jezelf die tijd om tot jezelf te komen.”

“Dat accepteren – de situatie, de emotie – is een belangrijke stap in het verwerkingsproces”, zegt ook Hendriks. “En verwerken doe je bij voorkeur niet alleen, maar samen met vrienden, collega’s en familie. Zij zijn er om je aan te spiegelen en je verhaal kwijt te kunnen. Al pratend structureer je je gedachten en komt er een lijn in, zodat je beter antwoord kunt geven op de vraag: hoe nu verder?”

‘Veel mensen kappen het verwerkingsproces halverwege af of stappen er niet eens in’



Deskundigen



©MINDKorrelatie

Lidewy Hendriks is psycholoog en woordvoerder voor MIND (voorheen Het Fonds Psychische Gezondheid) en Korrelatie



dr. Miriam Lommen is psycholoog en doet onderzoek naar o.a. traumaverwerking aan de Rijksuniversiteit Groningen.

>

‘Gun jezelf
tijd om na
iets heftigs
weer tot
jezelf te
komen’

‘Verwerken is een beetje zoals de grote schoonmaak’

Een goede huisarts kan ook een luisterend oor bieden of als je je verhaal anoniem kwijt wilt aan iemand die niets met de situatie te maken heeft, maar er wel verstand van heeft, is Korrelatie een optie. Alleen al je verhaal doen lucht vaak enorm op en de hulpverleners van Korrelatie kunnen samen met je kijken wat je verder nog kunt doen.”

UITLEG EN ERKENNING

Hoe weet ik nu bijvoorbeeld of ik de dood van mijn vader goed heb verwerkt? Hendriks: “Het feit dat je jezelf deze vraag stelt, laat zien dat je je ervan bewust bent dat zo’n sterfgeval je beïnvloedt. Die bewustwording is een allereerste vereiste om tot een goede verwerking te kunnen komen. In mijn praktijk zie ik veel mensen die dat punt niet bereiken. Soms heb je ook echt hulp nodig om verbanden tussen verleden en heden te kunnen leggen.”

“Als je als kind thuis geslagen bent, is dat misschien voor jou normaal. Maar als je zelf volwassen bent en kinderen krijgt, kun je tot de conclusie komen dat de vader van wie je altijd gehouden hebt én die je sloeg, eigenlijk een draak van een man was. Die twee verhalen van toen en nu botsen. Dat kan boosheid, frustratie en onmacht oproepen. Je moet als het ware een ander scenario gaan schrijven om die verhaallijnen op elkaar af te stemmen. Het hoeft ook niet altijd om geweld te gaan. Ook als je altijd uitgekafferd en gekleineerd wordt, hoe gewoon dat voor jou wellicht ook is, beïnvloedt dat je ontwikkeling als kind en dat kan je ook als volwassene raken. Het zorgt vaak voor ingesleten patronen en gewoontes, waarvan je je soms nauwelijks bewust bent. Die uitleg en de bijbehorende erkenning helpen vaak bij de verwerking.”

TRAUMA OF TRAUMATISCH?

Is het een trauma of gewoon een nare gebeurtenis? Het klinkt als muggenzifterij, maar binnen de psychologie is er discussie over. Hendriks:

“Meestal is er bij een traumatische gebeurtenis sprake van een gevoel van machteloosheid. Je voelde je klein en kwetsbaar.” Dat gevoel heb je echter ook als je gepest wordt, ontslag krijgt of als je door een hartinfarct of epileptische aanval geraakt wordt. Toch zien niet alle psychologen dit als een geestelijk trauma waaraan je PTSS over kunt houden.

Hendriks is wat dat betreft ‘rekkelijker’ en ‘denkt niet graag in hokjes’. Lommen is het daarmee eens, maar stelt dat de DSM-5 (de diagnosebijbel van de psychische hulpverlening, red.) een stuk strenger is. “Hierin staat dat PTSS optreedt na een situatie waarbij je zelf de dood in de ogen hebt gekeken of getuige was van zoiets gruwelijks. Denk aan een ernstig ongeluk, een gewelddadige overval of verkrachting. Er is veel discussie over bijvoorbeeld pesten. Als je het op de letter nauwkeurig neemt, is pestgedrag meestal niet dusdanig gewelddadig dat je er PTSS aan overhoudt. Uiteraard zijn er mensen die door pesten klachten ontwikkelen die veel weg hebben van PTSS.” Dit wegen van woorden klinkt wellicht onzinnig, maar het kan invloed hebben op je diagnose, je behandeling en of die vergoed wordt.

‘Uit je emotie. Hoe je dat doet en op welk tempo, is aan jou’

De psychologen onderling mogen het dan niet altijd eens zijn wanneer iets officieel een trauma is of niet, of je zelf een gebeurtenis als schokkend of traumatisch ervaart, verschilt ook nogal per persoon. Het is een beetje als naar een griezelfilm kijken. De een zit met zijn handen voor zijn ogen en kan die gruwelijkheden niet aanzien, de ander denkt: waar maak je je druk over? “Hoe diep een gebeurtenis je raakt, is van veel factoren afhankelijk”, legt Hendriks uit. “Uiteraard speelt je persoonlijkheid mee, maar ook je geestelijke weerbaarheid (heb je snel depressieve, sombere of angstige gevoelens?), wanneer de traumatische gebeurtenis plaatsvond, hoe oud je toen was, de rol in het gezin, hoe vaak een trauma zich herhaalt, het vangnet om je heen (op wie kun je terugvallen?) en je eigen copingstrategieën. Het

is uiteindelijk een complex geheel van samenhangende factoren die bepalen of een gebeurtenis voor jou traumatiserende gevolgen heeft.”

POETSEN MAAR!

Het is om die reden ook niet heel eenvoudig te zeggen hoe je kunt voorkomen dat je getraumatiseerd raakt. Belangrijk is in ieder geval dat je problemen en pijnlijke situaties niet onder het tapijt wegmoffelt en dat je ook niet schernt met woorden zoals ‘En nu moet het maar eens klaar zijn met je gehuil.’ “Nee, sommige mensen komen pas na een jaar toe aan de verwerking en ook zij moeten die ruimte krijgen”, aldus Hendriks.

Wanneer moet ik hulp invoeren? “Leidraad is dat als emoties je hinderen in je werk of alledaagse leven, het goed is om niet te blijven ‘aanmodderen’. Voor de een betekent dat wat anders dan voor de ander. Ik heb momenteel iemand in therapie die heel rationeel is in de manier waarop hij naar de wereld kijkt. Met die levensinstelling kan hij makkelijk de honderd halen. Maar hij heeft het gevoel dat hij iets mist, dat er minder gelachen wordt als je altijd verstandelijk bezig bent. Met die man is dus niets ‘mis’. Therapie kan hem wellicht wel het inzicht geven hoe hij bij zijn gevoel komt, zodat hij zich completer voelt.”

“Ik vergelijk de psyche weleens met een huis. Er zijn mensen die prima met een beetje rommel kunnen leven en er zijn mensen die alleen maar functioneren in een opgeruimde omgeving. Voor hen is therapie noodzakelijk om verder te kunnen. Het verwerken van emoties en trauma’s is een beetje zoals de grote schoonmaak. Het is soms nodig om rotzooi weg te gooien en de boel op te frissen, wil je je weer lekker voelen. Nu lijkt het misschien alsof therapie iets is wat je even doet. Verwerken is vooral hard werken. Herbeleving is altijd nodig. Dat doet soms pijn, het kan een hoop losmaken en het kost bergen energie (soms word je weken later ineens door moeheid overvallen). Wat dat betreft gaat ook de vergelijking met de grote schoonmaak op. Het is een rotklus, maar als die eenmaal geklaard is, geeft dat ruimte, energie en overzicht. Het leven voelt lichter. Opruimen zorgt dat er ruimte ontstaat voor plezier, gemak, positiviteit en creativiteit die op hun beurt veel moois aantrekken.” 

Op gezondnu.nl staan we uitgebreid stil bij PTSS. Check de nieuwsbrief en houd onze site in de gaten.

Meer weten

Wil je je verhaal kwijt? Bel met Korrelatie: 0900-1450 (€ 0,15/min). Je kunt ook chatten of mailen met een hulpverlener op korrelatie.nl

Op wijzijnmind.nl vind je meer info over PTSS en EMDR.

Op ntvp.nl vind je meer info over psychologische trauma’s en kun je ontdekken waar in Nederland traumapsychologen praktijk houden.