

Post-traumatische groei

De andere kant van herstel, hoe pijn
soms ook iets opbouwt.



Wat is post-traumatische groei?

Post-traumatische groei is de positieve verandering die soms ontstaat als resultaat van de worsteling met een zeer ingrijpende levensgebeurtenis. Niet in plaats van pijn, maar naast pijn.

Het is niet hetzelfde als denken dat alles een reden had, of blij zijn met wat er gebeurd is. Het gaat over wat er is opgebouwd terwijl je door iets zwaars heen ging, niet over het goedpraten van wat er is gebeurd.

Groei en verdriet kunnen naast elkaar bestaan. Het één sluit het ander niet uit.

Waarom groei zich kan tonen

Waardering voor het leven

Een scherper besef van wat er werkelijk toe doet, en minder tijd verspillen aan wat niet belangrijk is.

Diepere relaties

Meer openheid en nabijheid in verbindingen met mensen die er echt toe doen.

Persoonlijke kracht

Het ontdekken dat je meer aankunt dan je ooit had gedacht.

Nieuwe mogelijkheden

Andere keuzes of richtingen in het leven, die zonder de ervaring wellicht nooit overwogen waren.

Zingeving

Een dieper besef van betekenis, waarden of spiritualiteit, gevormd door wat je hebt doorstaan.

Wat groei niet is

Geen goedkeuring van wat gebeurde

Groei betekent niet dat je blij bent met de gebeurtenis zelf, of dat die gerechtvaardigd was.

Geen vervanging van rouw

Verwerking en verdriet blijven nodig. Groei komt er meestal naast, niet in plaats van.

Geen verplichting

Je hoeft niet te groeien om je herstel geslaagd te noemen. Niet iedereen ervaart dit, en dat is oké.

Druk om vooral positief te zijn kan schadelijk werken. Groei ontstaat het beste als er ook ruimte blijft voor de pijn die er nog is.

Waarom groei niet vanzelf gaat

Groei komt zelden vanzelf, en zeker niet door pijn te vermijden. Het ontstaat meestal juist doordat iemand de pijn onder ogen komt, verwerkt, en er langzaam betekenis aan geeft.

Het is niet de gebeurtenis zelf die groei brengt. Het is wat je ermee doet, met tijd, steun en verwerking, dat de ruimte voor groei creëert.

Zonder verwerking blijft de pijn vaak op de voorgrond staan, en is er weinig ruimte voor iets nieuws om te ontstaan.

Wat groei kan ondersteunen

Je verhaal een plek geven

Het verwoorden van wat er is gebeurd, helpt het een plaats te geven in plaats van dat het je blijft overheersen.

Steun van anderen

Mensen om je heen die luisteren zonder te oordelen, maken ruimte voor verwerking en groei.

Zingeving zoeken

Niet door een reden te zoeken voor wat er gebeurde, maar door te kijken wat je ermee wilt doen.

Geduld

Groei ontvouwt zich meestal langzaam, in kleine verschuivingen, niet in een plotseling inzicht.

Professionele begeleiding

Een therapeut of coach kan helpen de verwerking te ondersteunen die aan groei voorafgaat.

TOT SLOT

Pijn en groei mogen samen bestaan

Wat je hebt doorstaan, hoeft niet het laatste woord te hebben. Er kan iets nieuws ontstaan naast de pijn, in je eigen tempo, zonder dat het de pijn wegneemt of goedpraat.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Wil je begeleiding bij je verwerking en herstel, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl