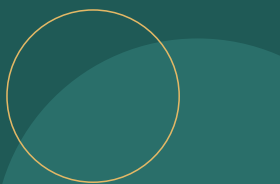


Trauma en verslaving

Wanneer verdoven een
overlevingsstrategie werd.



Waarom ze vaak samengaan

Trauma laat gevoelens, herinneringen en lichamelijke sensaties achter die soms ondraaglijk aanvoelen. Verdoven, met middelen of gedrag, kan dan een manier worden om even lucht te krijgen.

Dit heet ook wel zelfmedicatie: niet omdat iemand zwak is, maar omdat het tijdelijk werkt. Het dempt overprikkeling, verzacht pijn, of vult een leegte die anders onverdraaglijk voelt.

Verslaving ontstaat dan niet uit niets. Het ontstaat als poging om te overleven met wat er is.

Meer dan middelen alleen

Verdoven kan verschillende vormen aannemen, niet alleen alcohol of drugs.

Middelen

Alcohol, drugs, of overmatig gebruik van medicatie om gevoelens te dempen.

Gedragsverslaving

Overmatig werken, gamen, shoppen of eten als manier om even niet te hoeven voelen.

Risicovol gedrag

Situaties opzoeken die intense prikkels of adrenaline geven, als tegenhanger van gevoelloosheid.

Wat ze gemeen hebben, is de functie: even ontsnappen aan wat vanbinnen te veel is.

Hoe de vicieuze cirkel werkt

Tijdelijke verlichting

Het middel of gedrag geeft op korte termijn rust, afleiding of verdoving.

Terugkerende klachten

Zodra het effect wegtrekt, keren de onderliggende gevoelens vaak sterker terug dan daarvoor.

Schaamte over het gebruik

Het gebruik zelf gaat schaamte oproepen, wat weer bijdraagt aan de pijn die verdoofd moest worden.

Meer nodig voor hetzelfde effect

Geleidelijk is er meer van hetzelfde nodig om nog verlichting te voelen.

Waarom onthouden alleen niet genoeg is

Als de onderliggende pijn niet wordt aangepakt, blijft de behoefte aan verdoving bestaan. Alleen stoppen met het middel of gedrag laat dan een leegte achter waar de oorspronkelijke pijn weer invult.

Het is niet dat je geen wilskracht hebt. Je hebt een manier gevonden om te overleven, en die laat je niet zomaar los zonder iets anders in de plaats.

Voor veel mensen voelt stoppen daarom als het verliezen van hun enige copingmechanisme. Dat maakt duurzaam herstel vaak afhankelijk van het gelijktijdig aanpakken van het onderliggende trauma.

Wat kan helpen

Geïntegreerde behandeling

Trauma en verslaving tegelijk aanpakken werkt vaak beter dan ze los van elkaar behandelen.

Veiligheid en stabilisatie eerst

Voordat er dieper aan het trauma gewerkt wordt, is voldoende stabiliteit een noodzakelijke basis.

Andere vormen van zelfregulatie

Nieuwe manieren leren om spanning te reguleren, als alternatief voor het oude verdovingsmiddel.

Zelfcompassie

Jezelf niet veroordelen om de manier waarop je hebt overleefd, maar er met begrip naar kijken.

Professionele begeleiding

Een behandelaar die zowel verslaving als trauma begrijpt, kan helpen dit samen te ontrafelen.

TOT SLOT

Je hoeft niet langer te verdoven

Wat ooit hielp om te overleven, hoeft niet je enige uitweg te blijven. Met de juiste hulp is er ruimte om andere manieren te vinden om met pijn om te gaan.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, verslavingszorg of therapeut die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl