



Auteur: Ambrosius Duuk

Cursus: Herstel van trauma, PTSS en CPTSS

Voorwoord:

Herstel van trauma, PTSS en CPTSS is mogelijk.

Trauma kan een verwoestende impact hebben op zowel je lichaam als geest. Het kan je het gevoel geven dat je vastzit in een eindeloze cyclus van pijn, angst en verdriet. Maar herstel is mogelijk. Het is een lang en vaak ingewikkeld proces, maar met de juiste hulp en steun kunnen mensen die trauma hebben ervaren, weer veerkracht opbouwen en een leven leiden dat zich niet langer draait om hun verleden.

Er zijn echter geen garanties. Niet iedereen herstelt volledig van trauma, en dat heeft te maken met verschillende wetenschappelijke factoren, zoals de aard van het trauma, de duur en herhaalde blootstelling, genetische factoren en de steunstructuur die iemand heeft.

Waarom herstelt niet iedereen volledig?

1. *Complexiteit van het trauma (CPTSS):*

Chronische of complexe trauma's, zoals langdurig misbruik, verwaarlozing of herhaald gewelddadig gedrag, kunnen diepere littekens achterlaten dan incidentele traumatische ervaringen. Wanneer trauma in de vroege kinderjaren of over langere periodes plaatsvindt, is het vaak moeilijker om volledig te herstellen, omdat het zenuwstelsel en de hersenen zich onder constante stress hebben ontwikkeld. Dit wordt vaak geassocieerd met CPTSS (Complexe Posttraumatische Stresstoornis).

2. *Lichamelijke en genetische factoren:*

Sommige mensen reageren fysiologisch anders op trauma. Er is bewijs dat genetische factoren invloed kunnen hebben op hoe het lichaam stress verwerkt en hoe snel het herstelt. Mensen met een familiegeschiedenis van psychische aandoeningen, of mensen met een verhoogde cortisolreactie (een stresshormoon), hebben mogelijk een verhoogd risico op langdurige klachten na trauma.

3. *Ondersteuning en middelen:*

Onderzoek toont aan dat sociale steun en toegang tot effectieve behandeling cruciaal zijn voor herstel. Mensen die steun vinden in hun omgeving, zoals bij vrienden, familie of therapeuten, hebben een grotere kans om te herstellen dan mensen die het trauma alleen moeten verwerken. Beperkingen in toegang tot zorg of stigma kunnen herstellen belemmeren. Volgens Bessel van der Kolk, een pionier op het gebied van trauma, is emotionele steun en erkenning essentieel voor genezing, maar dit is helaas niet altijd beschikbaar.

4. *Herstel is geen lineair proces:*

Trauma kan herinneringen en emoties triggeren die het herstel in golven doen verlopen. Het herstelproces is dus vaak niet rechtlijnig. Er kunnen periodes van vooruitgang zijn, gevolgd door terugvallen. Wetenschappelijke studies, zoals die van Judith Herman over traumaherstel, laten zien dat dit normaal is en dat terugvallen of dips in het proces geen falen zijn, maar onderdeel van de complexe natuur van herstel.

Cursus: Herstel van trauma, PTSS en CPTSS

5. Schaamte en ontkenning:

Veel mensen die trauma hebben ervaren, worstelen met schaamte en zelfbeschuldiging. Dit maakt het moeilijk om het trauma te delen of hulp te zoeken. Volgens onderzoek van David Lisak ervaren mannelijke slachtoffers van seksueel geweld vaak extra barrières, zoals de angst om niet geloofd te worden of om als zwak te worden gezien. Deze gevoelens kunnen het herstelproces belemmeren.

Conclusie:

Hoewel herstel mogelijk is, is het belangrijk om te begrijpen dat iedereen het proces op zijn eigen manier doorloopt en niet iedereen hetzelfde resultaat bereikt. Dit kan afhangen van verschillende factoren zoals de aard van het trauma, toegang tot hulp, genetische aanleg, en het sociale netwerk. Wat we wel zeker weten, is dat hulp en erkenning een sleutelrol spelen in het herstelproces, en dat het absoluut mogelijk is om weer controle over je leven te krijgen, zelfs na traumatische ervaringen.

Met geduld, de juiste ondersteuning en tijd kunnen mensen die trauma hebben meegemaakt, leren hun verleden te integreren en zich opnieuw te verbinden met hun kracht, zelfs als het herstel niet altijd compleet is.

Cursus: Herstel van trauma, PTSS en CPTSS

“Herstellen van trauma is een proces, geen prestatie”

Veiligheid en Stabilisatie

Doel: Je lichaam en geest tot rust brengen. Het gevoel van veiligheid terugvinden.

Wat je kunt doen:

- **Creëer een veilige omgeving:** Maak je woonruimte opgeruimd en comfortabel. Zorg voor een rustige plek waar je je kunt terugtrekken.
- **Regelmaat in je dag:** Maak een eenvoudige dagstructuur (eten, slapen, werken/ontspanning). Dit zorgt voor rust en controle.

Leer je triggers kennen:

Merk op welke situaties, geluiden of gedachten je gevoel van veiligheid verstoren. Probeer ze te vermijden of ermee om te gaan op je eigen tempo.

Ademhalingsoefeningen:

Focus op je ademhaling om je zenuwstelsel te kalmeren (bijv. adem in voor 4 tellen, adem uit voor 6 tellen).

Gronden:

Voel bewust je voeten op de grond, je lichaam in de stoel, of houd een object vast dat je kalmeert.

Wat helpt:

- Rustige muziek, een warm bad, wandelen in de natuur.
- Tijd nemen voor jezelf, bijvoorbeeld met een boek of ontspanningsoefeningen.

Hulpvormen:

- **Psycho-educatie:** Leer hoe trauma werkt (bijv. via boeken of een psycholoog).
- **Stabilisatiegesprekken:** Gesprekken met een hulpverlener die helpt je emoties te reguleren en je veiligheid te waarborgen.
- **Praktische steun:** Hulp bij het regelen van je dagelijkse zaken (bijv. woning, financiën).

Cursus: Herstel van trauma, PTSS en CPTSS

Verwerking van het Trauma

Doel: Het trauma doorvoelen, verwerken en leren loslaten.

Wat je kunt doen:

Verken je gevoelens in kleine stappen: Probeer kleine delen van het trauma of je gevoelens rondom het trauma onder woorden te brengen of op te schrijven. Dit kan een opluchting geven.

Let op je lichaam: Trauma is vaak in je lichaam opgeslagen. Let op spanningen, pijn of ongemakken in je lichaam. Gebruik bijvoorbeeld stretching, yoga of ademhaling om deze spanning te verminderen.

Wees geduldig met jezelf: Dit is een proces dat tijd kost. Forceer niets, maar stel je open voor het proces van verwerking op je eigen tempo.

Wat helpt:

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Een effectieve therapie voor het verminderen van de emotionele lading van traumatische herinneringen.
- Traumagerichte cognitieve gedragstherapie (CGT): Verandert schadelijke gedachten en helpt je nieuwe manieren van denken en voelen te ontwikkelen.
- Lichaamsgerichte therapieën: Sensorimotor therapy of somatic experiencing kunnen helpen om de lichamelijke reacties van trauma te verwerken.
- Creatieve therapieën: Schrijven, schilderen, muziek maken kunnen helpen om het trauma op een andere manier te uiten.

Hulpvormen:

- Individuele therapie (bijv. EMDR of CGT): Professionele hulp om traumatische herinneringen te verwerken.
- Groepsessies: Het delen van ervaringen met lotgenoten kan helend zijn.
- Therapie met lichaamsgerichte technieken: Door je aandacht naar je lichaam te brengen, kan je spanning en pijn loslaten.

Herverbinden en Opnieuw Richting Geven

Doel: Je leven weer betekenis geven, relaties herstellen en jezelf opnieuw ontdekken.

Wat je kunt doen:

- Zoek verbinding: Dit kan met vrienden, familie of steun van lotgenoten. Wees voorzichtig met mensen die je niet vertrouwt.
- Stel kleine doelen: Het kan helpen om kleine, haalbare doelen te stellen, zoals een hobby oppakken, een activiteit plannen of een nieuwe vaardigheid leren.
- Zorg voor zelfzorg: Focus op zelfcompassie, neem de tijd voor ontspanning en herstel. Doe dingen die je energie geven.
- Reflecteer over je groei: Kijk terug op wat je hebt overwonnen. Schrijf dit op of deel het met iemand die je vertrouwt.

Cursus: Herstel van trauma, PTSS en CPTSS

Wat helpt:

- Nieuwe hobby's of passies ontdekken: Misschien heb je iets nieuws geleerd over jezelf, zoals interesse in schilderen, muziek maken of vrijwilligerswerk.
- Gezonde relaties opbouwen: Het herstellen van vertrouwen in jezelf en anderen is belangrijk voor je gevoel van verbinding en veiligheid.
- Spirituele of existentiële betekenis: Zoek betekenis in je ervaring op jouw manier, of het nu gaat om religie, filosofie of persoonlijke overtuigingen.

Hulpvormen:

- Relatietherapie: Als trauma invloed heeft gehad op je relaties, kan relatie- of gezinstherapie helpen om opnieuw verbinding te maken.
- Lotgenotencontact: Het delen van je ervaringen met anderen die soortgelijke dingen hebben meegemaakt, kan helend zijn.
- Herstelgroepen: Deelname aan groepen waar anderen hun ervaringen delen kan steun en motivatie bieden.

Belangrijke punten:

- Herstel is een proces, geen race. Iedereen herstelt in zijn of haar eigen tempo. Wees geduldig met jezelf.
- Veiligheid is de basis. Het belangrijkste in elke fase van herstel is dat je je veilig voelt, zowel fysiek als emotioneel.
- Steun zoeken is geen zwakte. Het is normaal om hulp te vragen en te ontvangen. Trauma kan belemmerend zijn, maar herstel wordt vaak versterkt door steun van anderen.
- Zelfzorg is essentieel. Zorg goed voor jezelf en stel grenzen wanneer dat nodig is.

Conclusie:

Herstellen van trauma, PTSS of CPTSS is niet gemakkelijk, maar het is mogelijk. Door in kleine stappen te werken, steun te zoeken en geduldig met jezelf te zijn, kun je leren om het trauma een plek te geven en jezelf opnieuw uit te vinden. Vertrouw erop dat je het waard bent om hulp te krijgen en herstel is een proces waar je met elke stap dichterbij jouw kracht komt.