



Auteur: Ambrosius Duuk

Cursus: Omgaan met iemand met Trauma, PTSS en CPTSS

Cursus: Omgaan met Iemand met Trauma, PTSS en CPTSS

Inhoudsopgave:

- 1. Inleiding: Wat is Trauma?**
- 2. Trauma, PTSS en CPTSS: Wetenschappelijke Achtergrond en Kenmerken**
- 3. Het Herstelproces van Trauma: Theoretische Basis**
- 4. De Behandeling van PTSS en CPTSS: Methodes en Technieken**
- 5. Gedetailleerde Benaderingsmethoden en Communicatietechnieken**
- 6. Fasen van Steun en Herstel: Praktische Handvatten**
- 7. Zelfzorg voor Hulpverleners en Nabestaanden**
- 8. Conclusie: Het Belang van Geduld, Veerkracht en Empathie**

1. Inleiding: Wat is Trauma?

Trauma is een psychologische en lichamelijke reactie op een gebeurtenis die als intens of bedreigend wordt ervaren, en die het vermogen van een persoon om met de situatie om te gaan overstijgt. Het trauma kan zowel fysieke als emotionele gevolgen hebben en kan iemands levenskwaliteit ernstig beïnvloeden. Trauma kan optreden na een enkelvoudige schokkende gebeurtenis (bijvoorbeeld een ongeluk, aanval of natuurramp), maar het kan ook voortkomen uit langdurige blootstelling aan stressvolle of schadelijke omstandigheden, zoals verwaarlozing, misbruik of langdurige onveiligheid.

Het herstel van trauma is een ingewikkeld en diepgaand proces dat vaak een lange tijd duurt en dat veel meer omvat dan alleen het vergeten van het trauma zelf. Het vereist fysieke, emotionele en psychologische heropbouw van zowel het lichaam als de geest.

2. Trauma, PTSS en CPTSS: Wetenschappelijke Achtergrond en Kenmerken

Wat is PTSS?

Posttraumatische Stressstoornis (PTSS) is een psychische aandoening die ontstaat nadat iemand een schokkende, levensbedreigende of anderszins ernstige gebeurtenis heeft meegemaakt. PTSS kan zich manifesteren door herbelevingen van de gebeurtenis, vermijdingsgedrag, verhoogde prikkelbaarheid en veranderingen in de manier waarop iemand denkt en zich voelt.

Wetenschappelijke Achtergrond:

Neurologisch: Het hersengebied dat vaak betrokken is bij PTSS is de amygdala, die verantwoordelijk is voor emotionele verwerking, en de prefrontale cortex, die betrokken is bij besluitvorming en emotionele regulatie. Wanneer het trauma te overweldigend is, kan de amygdala overactief worden, wat leidt tot intense emotionele reacties en flashbacks, terwijl de prefrontale cortex minder in staat is om deze reacties te reguleren.

Chemisch: Verhoogde niveaus van het stresshormoon cortisol en de neurotransmitter dopamine kunnen bijdragen aan de voortdurende staat van alarm en angst die mensen met PTSS ervaren.

Kenmerken van PTSS:

- **Intrusieve herinneringen:** Herhaalde flashbacks of nachtmerries die de traumatische gebeurtenis herbeleven.
- **Vermijding:** Vermijden van plaatsen, mensen of situaties die herinneren aan het trauma.
- **Verhoogde alertheid:** Overmatige waakzaamheid, slaapproblemen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen.
- **Negatieve veranderingen in denken en stemming:** Schuldgevoelens, negatieve overtuigingen over zichzelf, verminderde interesse in activiteiten.

Cursus: Omgaan met iemand met Trauma, PTSS en CPTSS

Wat is CPTSS?

Complexe Posttraumatische Stressstoornis (CPTSS) ontstaat wanneer iemand langdurig of herhaaldelijk wordt blootgesteld aan traumatische gebeurtenissen, vaak in de kindertijd, zoals verwaarlozing, misbruik of het getuige zijn van geweld. Het belangrijkste verschil tussen PTSS en CPTSS is de duur en herhaalde blootstelling aan trauma, wat leidt tot diepgewortelde emotionele en psychologische gevolgen die moeilijker te verwerken zijn.

Wetenschappelijke Achtergrond:

Hersenontwikkeling: Langdurige traumatische ervaringen kunnen de hersenontwikkeling beïnvloeden, met name de structuren die verantwoordelijk zijn voor emotionele regulatie en impulsbeheersing. Bij kinderen kan herhaald trauma leiden tot veranderingen in de structuur van de hippocampus en prefrontale cortex, wat kan bijdragen aan moeilijkheden in geheugen, emotie en zelfregulatie.

Lichamelijke gevolgen: Chronisch trauma verhoogt de activiteit van het autonome zenuwstelsel, wat leidt tot langdurige stress en gezondheidsproblemen zoals hartziekten, immuniteitsproblemen en spijsverteringsstoornissen.

Kenmerken van CPTSS:

- **Emotionele dysregulatie:** Mensen met CPTSS kunnen moeite hebben om emoties te reguleren, wat leidt tot intense gevoelens van woede, verdriet, of leegte.
- **Interpersoonlijke problemen:** Moeilijkheden om gezonde relaties op te bouwen door een diepgeworteld gebrek aan vertrouwen in anderen.
- **Verlies van identiteit:** Een gevoel van leegte, moeite om een gevoel van zelf te ontwikkelen, en zelfs een gevoel van niet bestaan.
- **Chronische schuld en schaamte:** Een dieper gevoel van waardeloosheid of dat de persoon zelf verantwoordelijk is voor het trauma.

3. Het Herstelproces van Trauma: Theoretische Basis

Herstel van trauma is een langzaam en progressief proces. Het bestaat uit verschillende fasen waarin mensen leren omgaan met hun emoties, hun gedachten herstructureren en hun lichamelijke reacties op trauma begrijpen en reguleren. Volgens de theorieën van verschillende trauma-experts zoals Bessel van der Kolk, Judith Herman en Peter Levine, kunnen we het herstelproces opdelen in de volgende fasen:

Fase 1: Stabilisatie en Veiligheid

Het herstel begint met het herstellen van een gevoel van veiligheid. In deze fase moet de persoon zich fysiek en emotioneel veilig voelen om het trauma verder te kunnen verwerken. Veiligheid is de basis voor de rest van het herstel.

Herstellen van emotionele veiligheid: De persoon moet leren dat ze controle kunnen hebben over hun reacties en emoties. Dit kan door kalmerende technieken zoals ademhalingsoefeningen of mindfulness.

Gronding: Technieken zoals het voelen van de voeten op de grond kunnen helpen om weer verbonden te raken met het hier en nu.

Structuur in het dagelijks leven: Het aanbrengen van regelmaat en voorspelbaarheid helpt het zenuwstelsel te kalmeren en gevoelens van controle te versterken.

Fase 2: Herbeleving en Verwerking van het Trauma

Zodra veiligheid is bereikt, kan de persoon beginnen met het verwerken van de traumatische gebeurtenis(sen). Dit kan bijzonder intens zijn, omdat de herinneringen aan het trauma weer oprijzen. Therapieën zoals EMDR, cognitieve gedragstherapie (CGT) of somatic experiencing helpen de emoties die gekoppeld zijn aan het trauma te verwerken.

Herbeleving via veilige contexten: Onder professionele begeleiding wordt de persoon aangemoedigd om trauma te herbeleven en emoties die gekoppeld zijn aan het trauma opnieuw door te voelen, zodat het trauma zijn grip kan verliezen.

Begrip en herstructurering van gedachten: Dit kan helpen om irrationele gedachten en zelfveroordeling te verminderen die vaak gepaard gaan met trauma.

Fase 3: Integratie en Heropbouw

Na verwerking begint de persoon het trauma te integreren in hun dagelijkse leven. Dit is het moment waarop mensen hun zelfvertrouwen kunnen heropbouwen, gezonde relaties aangaan en nieuwe doelen stellen.

Zelfherstel: De persoon leert gezonde manieren om om te gaan met stress en moeilijke emoties.

Heropbouw van identiteit: Dit is een cruciaal moment om een gezond gevoel van zelfwaardigheid te ontwikkelen en relaties te herstellen.

Opbouwen van betekenis: Veel mensen ontdekken nieuwe zingeving of doelen in hun leven, bijvoorbeeld door anderen te helpen die vergelijkbare ervaringen hebben gehad.

4. De Behandeling van PTSS en CPTSS: Methodes en Technieken

Er zijn verschillende behandelmethoden die effectief kunnen zijn in het helpen verwerken van PTSS en CPTSS. Hier worden de meest gebruikte behandelingen kort uitgelegd:

➤ Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

CGT is een van de meest onderzochte en effectieve behandelingen voor PTSS en CPTSS. Het richt zich op het veranderen van negatieve denkpatronen die zijn ontstaan door traumatische ervaringen.

➤ EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR helpt mensen om de emotionele lading van traumatische herinneringen te verminderen. De cliënt wordt gevraagd om de herinneringen op te roepen terwijl ze met de ogen van links naar rechts bewegen, wat blijkt te helpen om de verwerking van trauma te versnellen.

➤ Somatic Experiencing (SE)

Deze therapie richt zich op het herstellen van het zenuwstelsel door de lichamelijke sensaties van trauma te onderzoeken en te verwerken. Het is gebaseerd op de overtuiging dat trauma vast kan zitten in het lichaam.

5. Gedetailleerde Benaderingsmethoden en Communicatietechnieken

Actief en Empathisch Luisteren

Het is essentieel dat je iemand die met trauma omgaat, actief en empathisch beantwoordt.

Dit houdt in:

- Luisteren zonder oordeel: Geef de ander de ruimte om zijn of haar verhaal te vertellen zonder in te grijpen.
- Validatie van gevoelens: Erken de emoties die de persoon ervaart. Bijvoorbeeld: "Het is begrijpelijk dat je zo voelt, gezien wat je hebt meegemaakt."

Veiligheid en Begrenzing

Zorg ervoor dat de persoon zich veilig voelt om zijn of haar emoties te uiten. Dit kan betekenen dat je grenzen stelt, bijvoorbeeld door aan te geven welke gesprekken wel of niet gepast zijn in bepaalde situaties. Respecteer altijd de grenzen van de persoon en wees geduldig als ze zich niet meteen willen openen.

Vermijden van Oordelen en Stigma

Vermijd elk oordeel of negatieve commentaar over de ervaringen van de ander. Veel mensen met trauma voelen zich schuldig of beschaamd over hun ervaringen. Het is belangrijk om deze gevoelens te erkennen zonder ze te versterken.

6. Fasen van Steun en Herstel: Praktische Handvatten

In dit onderdeel gaan we per fase in op hoe je als naaste, hulpverlener of betrokkene iemand met trauma (PTSS of CPTSS) het beste kunt ondersteunen.

Fase 1: Veiligheid en Stabilisatie

Doel: Het creëren van een veilige, voorspelbare en ondersteunende omgeving waarin de persoon zich veilig genoeg voelt om het herstelproces aan te gaan.

Wat je kunt doen:

1. Emotionele veiligheid bieden

- Toon onvoorwaardelijke acceptatie. Zeg bijvoorbeeld: "Je mag hier zijn zoals je bent."
- Vermijd oordelen of goedbedoelde adviezen ("Je moet het loslaten") die onveilig kunnen voelen.
- Wees consistent en betrouwbaar. Afspraken nakomen en voorspelbaar gedrag geven een gevoel van controle.

2. Fysieke veiligheid waarborgen

- Zorg dat de omgeving niet bedreigend is. Vermijd schreeuwen, boosheid of onvoorspelbare situaties.
- Respecteer lichamelijke grenzen. Vermijd aanrakingen tenzij uitdrukkelijk gewenst.
- Wees geduldig als iemand moeite heeft met dagelijkse handelingen of contact.

3. Gronding en kalmering ondersteunen

Help iemand zich te reguleren met simpele oefeningen zoals:

- Voelen van de voeten op de grond
- Ademen in vierkant (4 tellen in, 4 vasthouden, 4 uit, 4 wachten)
- Zet rustige muziek op, gebruik zachte verlichting, creëer rustmomenten.

4. Herkennen van triggers

- Vraag niet om het trauma te vertellen. Laat dat aan therapeuten over.
- Let op tekenen van overprikkeling: verstijven, dissociatie, woede, terugtrekking.
- Help de persoon deze signalen te leren herkennen en bijtijds te stoppen.

Wat je moet vermijden:

- Vragen naar details van het trauma.
- Druk zetten op 'praten' of 'verwerken'.
- Ongevraagd aanraken of confronteren.

7. Zelfzorg voor Nabestaanden, Hulpverleners en Naasten

Omgaan met getraumatiseerde mensen kan ook voor de omgeving belastend zijn. Je kunt geraakt worden door verhalen, gedrag of terugvallen. Zelfzorg is essentieel om goed te kunnen blijven steunen.

Herkennen van secundaire traumatisering

- Symptomen: prikkelbaarheid, somberheid, slapeloosheid, vermijding van de persoon, cynisme.
- Signaal: Je eigen draagkracht neemt af en je voelt je uitgeput of machteloos.

Zelfzorgstrategieën:

1. Grenzen stellen

Het is oké om soms 'nee' te zeggen. Je hoeft niet altijd beschikbaar te zijn.
Plan rustmomenten voor jezelf. Ook jij hebt herstel nodig.

2. Ondersteuning zoeken

Praat met collega's, vrienden of therapeuten over je gevoelens.
Lotgenotengroepen voor naasten kunnen waardevol zijn.

3. Psycho-educatie volgen

Begrijpen wat trauma is helpt je realistische verwachtingen te houden.
Erken dat herstel tijd vraagt, en dat je niet tekortschiet als dingen niet snel gaan.

4. Bewuste ontspanning

Activiteiten zoals wandelen, creativiteit, sport of meditatie herstellen je systeem.
Zorg voor voldoende slaap, voeding en regelmaat.

8. Conclusie: Het Belang van Geduld, Veerkracht en Empathie

Omgaan met mensen met trauma, PTSS en CPTSS is een proces van nabijheid, geduld en menselijke verbinding. Je hoeft het trauma niet op te lossen of te begrijpen om betekenisvol te zijn. Je aanwezigheid, betrouwbaarheid en empathie kunnen al helend werken.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat sociale steun een cruciale factor is in traumaherstel. Mensen die zich gezien, gehoord en erkend voelen, hebben significant betere uitkomsten in therapie en herstel.

Tegelijkertijd is het belangrijk te erkennen dat niet iedereen volledig herstelt van trauma. Dat ligt niet aan hen – het heeft te maken met vroege traumatisering, neurologische veranderingen en de complexiteit van het zenuwstelsel. Toch is verbetering en verlichting wél mogelijk, en herstel betekent niet altijd genezing – het kan ook betekenen: leren leven mét je ervaringen, zonder erdoor beheerst te worden.