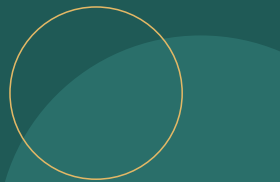


Transgeneratieel trauma

Wanneer de pijn van vorige generaties doorwerkt in het heden, een gids voor herkenning en begrip.



Wat is transgeneratieel trauma?

Transgeneratieel trauma is trauma dat wordt doorgegeven van ouder op kind, zonder dat het kind de oorspronkelijke gebeurtenis zelf heeft meegemaakt. De pijn van een vorige generatie krijgt op deze manier een plek in het leven van de volgende.

Dit kan gaan om oorlog, vervolging, vlucht, langdurige armoede, geweld of verslaving die generaties terug plaatsvond. De directe herinnering is niet van jou, maar de sporen ervan zijn wel voelbaar in hoe er in het gezin werd omgegaan met veiligheid, gevoelens en vertrouwen.

Je hoeft iets niet zelf te hebben meegemaakt om het toch met je mee te dragen.

Hoe het wordt doorgegeven

Gehechtheid en opvoeding

Een ouder die zelf onveilig is opgegroeid, geeft vaak onbewust dezelfde patronen van waakzaamheid of afstand door aan het kind.

Zwijgen en geheimen

Wat niet wordt uitgesproken, wordt vaak toch gevoeld. Onuitgesproken pijn laat een sfeer van spanning na.

Epigenetica

Onderzoek laat zien dat ernstige stress sporen kan nalaten in de manier waarop genen tot expressie komen, sporen die aan het nageslacht kunnen worden doorgegeven.

Familiepatronen en rollen

Loyaliteit, parentificatie of vaste rollen binnen een gezin herhalen zich soms van generatie op generatie, zonder dat iemand dat bewust kiest.

Signalen om op te letten

Onverklaarbare angst

Waakzaamheid of angst die niet lijkt te passen bij je eigen levensgeschiedenis.

Herhalende patronen

Dezelfde soort relaties, ruzies of keuzes die zich blijven herhalen binnen de familie, generatie na generatie.

Zwijgen over het verleden

Onderwerpen die nooit besproken worden, familieleden over wie niemand praat, vragen die altijd worden ontweken.

Vroege verantwoordelijkheid

Als kind al dezorger of stabiele factor zijn binnen het gezin, ook als daar geen directe aanleiding voor was.

Een last die niet van jou lijkt

Het gevoel iets te dragen dat groter is dan je eigen ervaring, zonder goed te kunnen benoemen wat dat is.

Waar het vaak in voorkomt

Transgeneratieel trauma wordt vaak zichtbaar binnen families en gemeenschappen die een ingrijpende gedeelde geschiedenis hebben.

Gezinnen van oorlogsslachtoffers, vluchtelingen of overlevenden van vervolging.

Gemeenschappen met een geschiedenis van kolonisatie, slavernij of systematische onderdrukking.

Families waarin verslaving, huiselijk geweld of misbruik generaties lang aanwezig was.

Gezinnen die langdurige armoede of maatschappelijke uitsluiting hebben meegemaakt.

Wat kan helpen

Erkenning

Het benoemen en erkennen van wat er in de familiegeschiedenis speelde, geeft de last eindelijk een naam.

Bewustwording van patronen

Zien welke patronen zich herhalen is de eerste stap om ze bewust te kunnen doorbreken.

Systemische begeleiding

Een therapeut die werkt met familiesystemen kan helpen de patronen in kaart te brengen en te ontrafelen.

Zelfcompassie

Het is niet jouw schuld dat je dit meedraagt, maar wel jouw kans om het los te laten voor de generatie na jou.

TOT SLOT

Je mag de keten doorbreken

Je draagt misschien iets mee dat niet van jou begon. Maar je hebt wel de mogelijkheid om te bepalen wat je ermee doet, en wat je wel of niet doorgeeft aan wie na jou komt.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in je eigen familiegeschiedenis, overweeg dan om in gesprek te gaan met een 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