



Folder

Posttraumatische stressklachten begrijpen: een normale reactie op abnormale gebeurtenis(sen)

Traumatische gebeurtenissen kunnen zorgen voor een **enorme emotionele schok**. Het is niet makkelijk om te accepteren wat er is gebeurd en hiermee om te gaan. Na een trauma, of een reeks trauma's, is het **heel normaal** om allerlei nare gevoelens, gedachten en lichamelijke klachten te ervaren. Deze kunnen lang aanhouden. Herinneringen en beelden van de trauma's, en gedachten erover, kunnen in je opkomen, zelfs als je ze probeert ze weg te duwen. Deze ervaringen kunnen verwarrend en zelfs beangstigend zijn. Je vraagt je misschien af of je ooit over de trauma's heen zult komen, of je de controle over jezelf verliest, of je kunt zelfs geloven dat je gek aan het worden bent. Deze zorgen zijn volkomen begrijpelijk.

Je zult aan de hand van deze folder ontdekken dat de gevoelens, gedachten en lichamelijke klachten die je ervaart een normale reactie zijn op extreme stress. Het zijn tekenen dat je lichaam en je geest aan het werk zijn om je traumatische gebeurtenis(sen) te verwerken.

Ieder mens reageert op zijn of haar **eigen unieke manier** op traumatische ervaringen. Desalniettemin zijn er gemeenschappelijke reacties die veel mensen delen. Deze folder beschrijft enkele van deze **veelvoorkomende reacties** en hoe therapie hierbij kan helpen. Misschien herken je veel van de klachten die in deze folder beschreven worden. De meeste mensen vertonen veel, maar niet alle, van deze reacties. Lees de folder goed door en kijk welke onderdelen op jou van toepassing zijn.



Deze folder is voor jou. Voel je vrij om bepaalde stukken tekst te onderstrepen of te markeren of aantekeningen te maken in de kantlijn. Het kan nuttig zijn om het in kleine stukjes te lezen, bijvoorbeeld één sectie per keer. Neem verder regelmatig **pauses**. In de gesprekken met je therapeut krijg je de gelegenheid om je reacties op de folder te bespreken.

Effecten van traumatische herinneringen op je psyche en lichaam

Intrusieve klachten



Je kunt merken dat je "**flashbacks**" hebt, wanneer beelden, geluiden of andere gewaarwordingen van wat er is gebeurd plotseling in je hoofd opkomen. Soms kunnen flashbacks zo levendig zijn dat het lijkt alsof het trauma zich opnieuw voordoet.



Je kunt ook merken dat je het trauma opnieuw beleeft in **nachtmerries**.



Je kunt het trauma **emotioneel herbeleven** en/of **lichamelijke reacties** krijgen zonder beelden van het trauma of een nachtmerrie te hebben die verwijst naar de traumatische gebeurtenis(sen).

Herbelevingen kunnen optreden wanneer iets je herinnert aan het trauma. Dit kan automatische emoties oproepen zoals angst, verdriet, schaamte, walging, schuldgevoel of woede en fysieke sensaties van je trauma. Sommige **triggers** zijn voor de hand liggende herinneringen aan de oorspronkelijke traumatische gebeurtenis (bijvoorbeeld het zien van de persoon die je aanviel).

Andere zijn echter moeilijk te herkennen omdat slechts één onderdeel lijkt op het trauma, bijvoorbeeld een bepaalde kleur, een bepaalde geur, een verandering in wat je ziet, een verandering in temperatuur, op een bepaalde manier aangeraakt worden, een gevoel in je lichaam of de toon van een stem.

Zodra je met behulp van je therapeut **je triggers leert herkennen**, zullen je automatische emotionele reacties logischer worden. Je zult leren dat je reageert op een herinnering in plaats van op de huidige situatie. Dit zal je helpen om steeds sneller te beseffen dat er nu **geen actueel gevaar** (meer) is wanneer je triggers tegenkomt en hierdoor zullen je emotionele reacties zullen afnemen.

Je therapeut zal je ook uitleggen dat je herbeleving het gevolg is van hoe traumatische gebeurtenissen in **het geheugen worden vastgelegd**. Ze worden opgeslagen in een "ruwe", onafgemaakte vorm en zijn niet volledig verwerkt zoals andere herinneringen uit je leven. Dit heeft tot gevolg dat de traumaherinneringen in het 'hier en nu' lijken te gebeuren in plaats van iets uit het verleden te zijn.

In therapie leer je je trauma's **te ervaren als gebeurtenissen uit het verleden**. Je doet dit door met je therapeut door te nemen wat er is gebeurd en wat het voor je betekent heeft. Dit gebeurt op een gecontroleerde manier die je niet overweldigt, maar je ervaring laat verwerken. Wanneer dit door middel van therapie wordt bereikt, zul je niet langer het gevoel hebben dat je weer terug bent in de traumatische gebeurtenissen wanneer jij deze herinnert. In plaats daarvan zullen de herinneringen aanvoelen als iets dat je in het verleden is overkomen.

Lichamelijke (over)spanning

Een andere veel voorkomende reactie op een trauma is lichamelijke (over)spanning, bijvoorbeeld je **zenuwachtig of geagiteerd voelen, overdreven alert zijn, trillen, snel schrikken en moeite hebben met slapen**. Je kunt moeite hebben om in slaap te komen, 's nachts herhaaldelijk wakker worden, onrustig slapen of onrustige dromen hebben.

Als jij je de hele tijd gespannen en zenuwachtig voelt, kan dit leiden tot gevoelens van prikkelbaarheid, vooral als je niet genoeg slaap krijgt. Misschien merk je dat je snel boos wordt op mensen die dichtbij je staan, of om onduidelijke redenen je geduld verliest. Symptomen van lichamelijke (over)spanning zijn de reactie van ons lichaam op gevaar.



Als we in gevaar zijn, bereidt ons lichaam ons voor op **wegrennen of vechten** door meer adrenaline in ons bloed af te geven, waardoor ons hart sneller gaat kloppen en onze spieren klaar zijn voor actie. Hetzelfde gebeurt als we bang of geschrokken zijn.



Een andere lichamelijke reactie op extreem gevaar bij dieren en mensen is **bevriezen**. Het is je misschien opgevallen dat een kat, wanneer hij wordt benaderd door een hond, gaat hurken en heel stil blijft als hij bang is. Hetzelfde overkomt veel mensen tijdens een traumatische ervaring, of wanneer ze er plotseling aan herinnerd worden.

Het kan je het gevoel geven dat je niet meer in je lichaam zit, alsof de wereld om je heen onwerkelijk is of alsof je niet kunt bewegen of geen gevoelens meer hebt (deze reacties worden dissociatie genoemd, zie hieronder).

Na een zeer beangstigende traumatische ervaring **kan je lichaam constant alert blijven, ook al is dit niet meer nodig**. Het trauma heeft je gedwongen te beseffen dat er gevaar in de wereld is. Het is alsof je lichaam niet beseft dat het gevaar voorbij is. Je blijft reageren alsof je nog steeds wordt bedreigd en elk moment moet vechten, vluchten of bevriezen. Dit is de reden waarom jij je constant op je hoede, waakzaam, gespannen, prikkelbaar kunt voelen of slaapproblemen kunt hebben.

Zodra je met je therapeut je traumaherinneringen en de betekenis die ze voor je hebben doorwerkt en leert anders te reageren op herinneringen aan de gebeurtenis, zullen je lichamelijke (over)spanningsklachten- en slaapproblemen verminderen.

Dissociatie

Dissociatie komt vaak voor tijdens en na een traumatische gebeurtenis. **Het gaat om afstand nemen van het 'hier en nu'**. Dit kan variëren van dagdromen en op de automatische piloot zijn tot jezelf dingen zien doen alsof je van buitenaf naar jezelf kijkt (een 'uittreding'-ervaring). Dissociatieve reacties kunnen worden uitgelokt door voor de hand liggende of subtiele traumaherinneringen, zoals herinneringen en andere reacties van het trauma. Jij (of je omgeving) kunt merken dat je 'uitschakelt' wanneer je wordt herinnerd aan wat er is gebeurd.

Dissociatie is de **reactie van ons brein op stress** en zorgt ervoor dat we er niet door overweldigd raken. Het is geen teken dat je gek aan het worden bent of 'jezelf kwijtraakt'. Ook mensen die geen trauma hebben meegemaakt, dissociëren van tijd tot tijd, bijvoorbeeld tijdens periodes van stress of als ze erg moe zijn. Je therapeut zal je helpen controle te krijgen over je dissociatie.

Je kunt ook vaak emotionele gevoelloosheid ervaren - **je afgesneden voelen van je emoties**. Dit ontwikkelt zich vaak als een manier om onszelf te beschermen tegen sterke negatieve gevoelens. Het kan het moeilijk maken om positieve emoties te ervaren en hechte relaties te ontwikkelen. Tijdens de traumabehandeling zal je therapeut je helpen anders om te gaan met nare gevoelens en je helpen om weer ervaringen op te doen die je een goed gevoel kunnen geven.

Veelvoorkomende emoties en gedachten na traumatische ervaring(en)

Zoals je in het volgende gedeelte zult zien, ervaren mensen na traumatische ervaringen vaak sterke emotionele reacties die overweldigend of onbeheersbaar kunnen aanvoelen. Dit kan verontrustend zijn en kan ook een impact hebben op de relaties met mensen om je heen. Je kunt heen en weer slingeren tussen je heel emotioneel voelen en je op andere momenten verdoofd voelen of afgesneden van je gevoelens.

Dit is normaal na traumatische ervaringen, vooral als ze in de kindertijd zijn gebeurd. Je therapeut zal je helpen **manieren te vinden om met deze sterke emoties om te gaan**. Deze gevoelens zullen verminderen naarmate jij de traumatische herinneringen verwerkt.

Angst en ongerustheid

Angst en ongerustheid na een traumatische ervaring komen veel voor. Het zijn reacties op gevaarlijke, levensbedreigende situatie(s).

Een traumatische ervaring leidt vaak tot **veranderingen in het wereldbeeld en het gevoel van veiligheid van mensen**. Na het doormaken van een trauma duurt het even voordat je je weer veilig voelt. Je hebt misschien het gevoel dat het leven vol risico's zit en dat je nooit zeker weet wanneer er een ramp zal toeslaan. Dit verhoogde gevoel van gevaar kan deels komen doordat het trauma je meer bewust heeft gemaakt van reële risico's in je leven. Het kan ook zijn dat de herinnering aan je trauma ertoe heeft geleid dat je overschat hoe gevaarlijk het leven is.

Laten we bijvoorbeeld het trauma van een gewelddadige relatie nemen. Hoewel je wist dat mensen elkaar pijn kunnen doen, heb je misschien nooit echt gedacht dat het jou zou overkomen. Na zo'n relatie kan het voelen alsof een toekomstige partner je weer pijn kan doen. Misschien vind je het moeilijker om mensen in het algemeen te vertrouwen. In feite zullen mensen die je ontmoet je niet meer pijn doen dan voorheen. Maar in je gedachten lijkt het zeer waarschijnlijk dat de geschiedenis zich zal herhalen. Natuurlijk leiden deze veranderingen in hoe je dingen ziet tot verhoogde angst en ongerustheid. In therapie bespreek en verminder je dit verhoogde gevoel van gevaar met de hulp van je therapeut.

Omdat angst verontrustend voelt, proberen mensen vaak plaatsen, mensen en andere herinneringen aan het trauma te vermijden of zichzelf af te leiden van verontrustende herinneringen en gedachten. Dit kan je misschien helpen om je op de korte termijn beter te voelen, maar op de langere termijn zullen ze **jouw herstel juist vertragen** en het probleem in stand houden. Hieronder wordt dit punt verder uitgelegd.

Je 'down' voelen

Andere veel voorkomende reacties op een traumatische ervaring(en) zijn **verdriet, neerslachtigheid of depressie**. Het kan zijn dat je belangrijke delen van je leven bent kwijtgeraakt door je trauma's. Dit kan een overlijden zijn, veranderingen aan je lichaam, verlies van vriendschappen, werk of hobby's. Je hebt misschien geen interesse meer in mensen en activiteiten waar je vroeger van genoot. Je kunt weinig energie hebben, je hopeloos voelen, vaak huilbuien hebben of je van binnen verdoofd voelen. Als je trauma lang geleden is gebeurd, kan dit van invloed zijn geweest op hoe je je leven hebt geleefd.

Je kunt blijven **piekeren** over wat je bent kwijtgeraakt door de traumatische ervaringen. Ook kun je negatieve gedachten hebben over jezelf, andere mensen of hoe je leven is veranderd. Je kunt ook denken dat het leven niet langer de moeite waard is en dat plannen die je voor de toekomst had gemaakt niet langer belangrijk of zinvol lijken. Met behulp van traumabehandeling kun je na verloop van tijd merken dat je humeur zal verbeteren.

Als jij je neerslachtig voelt, kun je soms zelfs gedachten hebben om jezelf pijn te doen en/of zelfmoord te plegen. Als je dergelijke gedachten hebt, **bespreek ze dan met je therapeut** zodat zij je kunnen helpen.

Schuldig en beschaamd voelen

Trauma leidt vaak tot schuldgevoelens of schaamtegevoelens. Deze gevoelens kunnen verband houden met zelf beschuldigende gedachten over iets dat je wel of niet hebt gedaan om te overleven of om te gaan met de traumatische ervaring. Na een traumatische ervaring is het gebruikelijk dat mensen in hun hoofd nagaan wat er is gebeurd. Het kan zijn dat je blijft piekeren over hoe je de traumatische ervaring had kunnen voorkomen en/of hoe je beter had kunnen handelen (bijvoorbeeld schreeuwen, terugvechten in plaats van bevriezen). Schaamtegevoelens hebben vaak te maken met gedachten over negatief beoordeeld worden door andere mensen.

Zelf beschuldigende gedachten zijn een echt probleem, omdat ze ertoe kunnen leiden dat je **je hulpeloos, depressief en slecht over jezelf voelt**. In therapie bespreek je deze negatieve gedachten met je therapeut en leer je om minder streng voor jezelf te zijn. Je zult ontdekken dat je reacties begrijpelijk waren en dat er goede redenen zijn waarom je bij traumatische ervaringen anders dan normaal reageert. Je zult ontdekken dat de meeste andere mensen begripvolle en sympathieker zijn dan je denkt.

Je kunt jezelf ook de schuld geven dat je het trauma niet achter je hebt kunnen laten en weer normaal kon worden. Misschien zie je dit als een teken van zwakte. Hopelijk helpt de informatie in deze folder jou om in te zien dat je klachten een normale, menselijke reactie zijn op ondraaglijke stress.

Helaas zijn mensen zoals familie, vrienden of mensen die je na het trauma hebt ontmoet, soms **niet behulpzaam**. Ze kunnen ten onrechte de verantwoordelijkheid leggen bij degenen die zijn gekwetst of het slachtoffer zijn geworden, in plaats van bij degenen die pijn hebben gedaan. Of ze begrijpen de invloed van posttraumatische stress misschien niet en zeggen dat je jezelf bij elkaar moet rapen en door moet gaan met het leven. Het is belangrijk om te begrijpen dat ze ongelijk hebben en dat **hun mening niet betekent dat jij de schuldige bent**.

Je boos voelen

Woede is ook een veel voorkomende reactie op trauma. Er kan veel zijn om boos over te zijn. Een trauma meemaken is **oneerlijk**. Je bent misschien boos op andere mensen omdat ze je pijn hebben gedaan, je hebben misbruikt, je leven hebben verstoord of iemand in je omgeving pijn hebben gedaan. Of omdat ze je hebben **verraden of in de steek hebben gelaten tijdens of na het trauma**. Je kunt ook gefrustreerd raken over alles wat je bent kwijt geraakt en problemen die het trauma in je leven hebben veroorzaakt. Het kan zijn dat je veel blijft stilstaan bij de oneerlijkheid en het moeilijk vindt om dit achter je te laten. Therapie helpt je hierbij.

Gevoelens van boosheid kunnen ook worden aangewakkerd **door mensen, plaatsen of situaties die je herinneren aan het trauma**, ook al hadden ze er niets mee te maken.

Veel mensen merken ook dat ze woede ervaren jegens degenen van wie ze het meest houden: familie, vrienden, hun partners en kinderen. Soms verlies je misschien je geduld met de mensen die je het meest dierbaar zijn. Dit kan verwarrend en verontrustend zijn en een negatieve invloed hebben op je relaties, maar het is een begrijpelijke reactie na een trauma.

Soms ben je misschien zo boos dat je iemand wilt slaan of vloeken. Als je niet gewend bent om je zo boos en prikkelbaar te voelen, weet je misschien niet hoe je ermee om moet gaan. In therapie kun je je boosheid onderzoeken en leer je in met behulp van je therapeut inzien waar je boos over bent. Je zult leren dat de woede vaak wordt veroorzaakt door subtiele herinneringen aan het trauma en door je gedachten over de oneerlijkheid van het trauma, en je zult andere manieren leren om met deze herinneringen en gedachten om te gaan.

Zelfbeeld en negatieve gedachten over andere mensen en het leven

Ook je zelfbeeld kan eronder lijden als gevolg van een trauma. Je kunt tegen jezelf zeggen: **'Ik ben een slecht persoon en er gebeuren slechte dingen met mij'**, of **'Als ik niet zo zwak en dom was geweest, was dit niet gebeurd'**. Of misschien ben je streng voor jezelf omdat je niet beter kunt omgaan met wat er is gebeurd. Mensen zeggen vaak dat hun trauma's hen volledig hebben veranderd. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Voor het trauma kon ik omgaan met stress en kon ik goed opschieten met anderen. En nu ben ik meestal bang, vertrouw niemand en kan zelfs niet omgaan met kleine problemen. Andere mensen kunnen het gevoel hebben dat het trauma de 'laatste druppel' was en lijkt te bewijzen die ze al lang vermoedden, bijvoorbeeld dat ze **zichzelf niet kunnen vertrouwen of dat ze minder waard zijn dan anderen**. Als je trauma is ontstaan toen je jong was, heb je misschien lange tijd slechte dingen over jezelf geloofd (door wat er tegen je gezegd werd of door hoe er met je werd omgegaan).

Zowel trauma's zelf als de gevoelens die je daarna ervaart, kunnen een bron zijn van **zelfkritiek en zelftwijfel**. Dit is een heel begrijpelijke reactie. Je kunt ook negatieve gedachten hebben over andere mensen en over het leven in het algemeen. De wereld kan ineens een heel gevaarlijke plek lijken. Je kunt het gevoel hebben dat je niemand kunt vertrouwen.

Een recent trauma kan ook herinneringen oproepen aan negatieve ervaringen uit je verleden omdat sommige lichamelijke aspecten elkaar overlappen (bijvoorbeeld een boze stem, pijn) of de betekenissen (bijvoorbeeld kwetsbaar, hulpeloos of in gevaar zijn). Dit kan het moeilijk maken om te denken aan ervaringen in het verleden die niet negatief waren. Je gelooft misschien zelfs dat je je nooit meer gelukkig zult voelen, of een leven zult leiden dat je leuk vindt. Gelukkig is het mogelijk om deze pijnlijke ervaringen achter je te laten.

Je therapeut zal jouw negatieve gedachten met je bespreken en je aanmoedigen om te testen hoe nauwkeurig ze zijn. Door de gesprekken en de ervaringen die je in therapie opdoet, krijg je een nieuw, positiever perspectief en verbeter je je zelfbeeld.

Afgesneden voelen van andere mensen

Veel mensen voelen zich na een traumatische ervaring afgesneden of ver van anderen verwijderd, inclusief de mensen waar ze echt om geven.

Het is moeilijk om **positieve gevoelens** te hebben en in het 'hier en nu' te zijn met je partner, familie of vrienden wanneer traumaherinneringen en gedachten over trauma's je geest binnendringen.

Herinneringen aan een trauma kunnen ook gevoelens oproepen van verdoofd zijn, buiten je lichaam zijn of de wereld om je heen als onwerkelijk ervaren, wat het gevoel van verbondenheid met anderen verstoort.

Je kunt ook gedachten hebben dat het trauma je permanent heeft veranderd en dat je nu anders bent dan andere mensen - gedachten dat je geen liefde en steun verdient of dat je anderen niet kunt vertrouwen. Dit kan ertoe leiden dat je contact met anderen vermijdt en je terugtrekt (en afzondert) uit je relaties.

Als je met je therapeut je traumaherinneringen en -gedachten doorneemt en geleidelijk weer meer met andere mensen omgaat, zal dit jouw gevoelens van afgesneden zijn verminderen en je relaties met belangrijke anderen verbeteren.

MANIEREN OM MET TRAUMA OM TE GAAN

Omgaan met de gevolgen van trauma en de symptomen van (complexe) PTSS zijn moeilijk. Mensen gebruiken begrijpelijkerwijs veel verschillende manieren om hun leed te verzachten. Sommige hiervan helpen alleen op korte termijn en staan herstel eigenlijk in de weg.

Herinneringen wegduwen

Traumaherinneringen, de emoties en sterke lichamelijke gevoelens die daarmee gepaard gaan, zijn verontrustend en kunnen ervoor zorgen dat je het gevoel krijgt dat je de controle kwijt bent. Het is heel begrijpelijk om te proberen ze weg te duwen en heel hard te proberen jezelf af te leiden. Helaas zal het proberen om flashbacks en herinneringen uit je hoofd te bannen niet voorkomen dat ze terugkomen en dit kan **het zelfs erger maken**. Je therapeut zal je helpen om een andere manier te vinden om ermee om te gaan.

Blijven stilstaan bij het trauma en de gevolgen ervan

Na een trauma blijven veel mensen lang stilstaan bij gedachten en vragen daarover. Als je gedachten steeds maar in **cirkels rondraaien**, noemen we dit soort denkend herkauwen. Herkauwen kun je vaak herkennen aan het soort gedachten dat je hebt. Gedachten als 'Waarom?', 'Wat als?' en 'Ik zou...' zijn vaak tekenen van piekeren. Je zult het waarschijnlijk moeilijk vinden om te stoppen met nadenken. Herkauwen is nutteloos omdat het ons een slecht gevoel geeft en het moeilijker maakt om verder te gaan met ons leven. In therapie leer je onbehelpzaam gepieker te herkennen en hiermee anders om te gaan.

Scannen op gevaar, vermijding en extra voorzorgsmaatregelen

Na een trauma voelen veel mensen zich in gevaar. Het kan zijn dat je in je dagelijks leven op **gevaren scant, mensen, plaatsen of situaties vermijdt die je aan het trauma herinneren, of onnodige extra voorzorgsmaatregelen neemt** om veilig te blijven.

Je kunt ook vermijden om aan het trauma te denken en de gevoelens blokkeren of vermijden die worden veroorzaakt door herinneringen. Als je trauma lang geleden is gebeurd, kunnen deze strategieën heel normaal voor je aanvoelen en merk je misschien niet eens dat je ze doet. Scannen, vermijden en extra voorzorgsmaatregelen zijn manieren om jezelf te beschermen tegen dingen waarvan je denkt dat ze gevaarlijk zijn geworden, en tegen gedachten en gevoelens die verontrustend lijken.

Vermijden en extra voorzorgsmaatregelen zijn heel gebruikelijk na een trauma, omdat ze op korte termijn kunnen helpen om verontrustende gevoelens te verminderen. Maar ze zijn vaak niet de beste lange termijn strategie om trauma's te boven te komen:

- Het is moeilijk om de eigen gedachten en gevoelens met succes **te vermijden**. Ze blijven terugkomen, en als je ze probeert te vermijden, worden ze eigenlijk frequenter en hardnekkiger en vergroot je het gevoel de controle kwijt te zijn.
- **Scannen, vermijden en extra voorzorgsmaatregelen** zijn meestal het resultaat van voorspellingen dat er iets vreselijks gaat gebeuren, bijvoorbeeld dat je gevoelens je overweldigen, of dat je weer wordt aangevallen. Ze zijn volkomen logisch als je denkt dat je schade zult oplopen. Maar ze voorkomen ook dat je ontdekt dat je angsten misschien overdreven zijn en dat de wereld niet zo gevaarlijk is als het lijkt. Als gevolg hiervan kan je leven steeds beperkter worden.

In therapie werk je samen met je therapeut aan het terugwinnen van je leven en het beheersen van situaties die je hebt vermeden.

Alcohol of andere middelen gebruiken

Herinneringen aan trauma's en de emoties en fysieke (over)spanning die daarmee gepaard gaan, zijn pijnlijk en uitputtend. Het is begrijpelijk dat veel mensen proberen de herinneringen te blokkeren, hun gevoelens te verdoven of proberen in slaap te vallen door alcohol, cannabis of andere middelen te gebruiken. Hoewel deze stoffen op korte termijn verlichting kunnen geven, **verergeren ze meestal de PTSS-symptomen**. Je kunt bijvoorbeeld slechter slapen en nare dromen hebben. Langdurig gebruik kan ook leiden tot problemen met afhankelijkheid, problemen in relaties en je motivatie aantasten om dingen te doen die belangrijk zijn om je leven weer op te bouwen. Als je in therapie je traumaherinneringen in het verleden plaatst, zullen ze minder verontrustend worden. Dit zal je helpen bij het verminderen van het middelengebruik. Het is belangrijk dat je geen alcohol of middelen nuttigt wanneer je therapie sessies hebt, omdat dit het werk dat je in therapie doet, verstoort.

Dissociatie en het verdoven van je emoties

Je hebt hierboven gelezen dat dissociatie automatisch kan worden veroorzaakt door stress en herinneringen aan het trauma en ons beschermt tegen overweldiging. Sommige mensen hebben ook geleerd om dissociatie **'op te roepen'** als ze gestrest zijn, zoals **'zichzelf afschakelen'**. Dit is misschien zo'n bekende manier geworden dat het nu automatisch aanvoelt. Emotioneel verdoofd voelen (het verlies van het vermogen om iets heel erg te voelen, inclusief blijdschap en plezier) is een andere veel voorkomende manier om te proberen om te gaan met pijnlijke gevoelens en gedachten over het trauma. Hoewel dit hen helpt om zich op dat moment overweldigd te voelen, kan het leiden tot problemen in relaties met anderen en **helpt het niet om het trauma te overwinnen**.

Als dit op jou van toepassing is, zal je therapeut je helpen een andere manier te vinden om met je klachten om te gaan en in het 'hier en nu' te leven.

Risico's nemen en jezelf verwonden

Soms beginnen mensen na traumatische ervaringen meer risico's te nemen, zoals **zichzelf in gevaarlijke situaties brengen, onveilig rijden of gokken**. Sommige mensen beschadigen zichzelf ook op verschillende manieren. Er kunnen verschillende redenen zijn voor dit gedrag, maar vaak zijn ze een manier om af te leiden van emotionele pijn. Ze kunnen echter tot verdere schade leiden en ook problemen veroorzaken voor de mensen om ons heen. Tijdens de behandeling zal je therapeut je helpen alternatieve manieren te vinden om met je moeilijke gevoelens om te gaan. Naarmate jij je traumaherinneringen en de gerelateerde gevoelens verwerkt, zal de drang om risico's te nemen of jezelf pijn te doen afnemen.

CONCLUSIE

In deze folder heb je gelezen over veelvoorkomende reacties op traumatische ervaring(en). Je hebt de mogelijkheid gehad om te herkennen welke klachten in het bijzonder passen bij hoe jij je voelt sinds de traumatische gebeurtenis(sen). De belangrijkste boodschap van deze folder is:

De gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties die jij ervaart, zijn volkomen normaal. Ze zijn een natuurlijke, menselijke reactie op extreme stress.

Deze problemen worden een 'posttraumatische stressstoornis' genoemd. Je hebt misschien gehoord van een posttraumatische stressstoornis of PTSS, die ontstaat na traumatische gebeurtenissen en leidt tot klachten zoals het herbeleven van het trauma in flashbacks en nachtmerries, het vermijden van herinneringen aan het trauma, en hyperarousal-symptomen zoals zenuwachtig, alert, prikkelbaar en moeite hebben met slapen en concentreren. Complexe PTSS omvat dezelfde symptomen, maar ook problemen met het beheersen van emoties (zoals je overweldigd of verdoofd voelen), negatieve overtuigingen over jezelf, en problemen met relaties en je (niet) verbonden voelen met anderen. Complexe PTSS komt vaker voor na bepaalde soorten traumatische gebeurtenissen, vooral die herhaald of langdurig waren (zoals huiselijk geweld, kindermishandeling, oorlog, marteling, gevangenschap), hoewel het ook na enkele gebeurtenissen kan optreden.

(Complexe) PTSS-symptomen zijn een teken dat je nog niet hebt kunnen verwerken wat er met je is gebeurd. Het is alsof het trauma zich keer op keer herhaalt in het hier en nu. Door middel van therapie ga je begrijpen hoe dit gebeurt, en leer je manieren om met je verontrustende gedachten en gevoelens om te gaan, perspectief te krijgen op je traumatische ervaringen en hoe deze je hebben beïnvloed, en je leven weer op te bouwen. Dit zal je helpen om de hitte uit je herinneringen te halen en je trauma's in het verleden te plaatsen, waar ze thuishoren.

