



## Folder

Over de rol van schaamte bij mensen met PTSS

---

## Inleiding

---

Schaamte is een veelvoorkomend en krachtig gevoel bij mensen die lijden aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Het is een emotie die vaak over het hoofd wordt gezien in de context van traumabehandeling, maar toch diep kan doorwerken in het dagelijks leven van getroffenen. Schaamte kan de verwerking van het trauma bemoeilijken en de sociale relaties van mensen beïnvloeden. In deze folder bespreken we waarom schaamte zo vaak een rol speelt bij PTSS, hoe het zich uit, en welke factoren bijdragen aan het ontstaan van deze emotie. Daarnaast geven we praktische tips over hoe je kunt omgaan met schaamte en waar je hulp kunt zoeken.

---

## Wat is schaamte?

---

Schaamte is een emotie die ontstaat wanneer iemand het gevoel heeft iets verkeerd te hebben gedaan of wanneer hij of zij denkt niet te voldoen aan sociale of persoonlijke normen en verwachtingen. Het kan leiden tot intense gevoelens van waardeloosheid, zelfveroordeling en het verlangen om zich te verbergen of weg te trekken van anderen. In tegenstelling tot schuld, dat gaat over een bepaalde actie ("Ik heb iets verkeerd gedaan"), heeft schaamte betrekking op het zelfbeeld ("Ik ben verkeerd, slecht of gebrekkig").

---

## Waarom komt schaamte zo vaak voor bij PTSS?

---

Schaamte speelt vaak een belangrijke rol bij PTSS, ongeacht het type trauma dat iemand heeft meegemaakt. Er zijn verschillende redenen waarom schaamte zo prominent aanwezig kan zijn bij mensen met PTSS:

### 1. Verminderde controle en machteloosheid

Trauma's gaan vaak gepaard met gevoelens van machteloosheid en verlies van controle. Tijdens een traumatische gebeurtenis kan het slachtoffer niet handelen zoals hij/zij zou willen. Dit gevoel van hulpeloosheid kan leiden tot schaamte omdat de persoon denkt dat hij/zij sterker, alerter of proactiever had moeten zijn.

Voorbeeld: Iemand die een overval heeft meegemaakt, kan denken: "Waarom ben ik niet gaan schreeuwen of heb ik me niet verweerd? Ben ik zo zwak?"

### 2. Negatieve zelfovertuigingen (zelfstigma)

Traumatische ervaringen kunnen het zelfbeeld van een persoon sterk beïnvloeden. Het slachtoffer kan zichzelf na het trauma als 'gebroken', 'beschadigd' of 'onwaardig' zien. Deze overtuigingen kunnen diep geworteld raken en zorgen voor schaamte over wie ze zijn.

Voorbeeld: Een slachtoffer van seksueel misbruik kan het gevoel hebben dat hij/zij 'vuil' is of minderwaardig is vergeleken met anderen.

### *3. De rol van schuld en verantwoordelijkheid*

Veel mensen met PTSS geven zichzelf (ten onrechte) de schuld van wat er is gebeurd. Ze denken dat ze op de een of andere manier verantwoordelijk waren voor het trauma of dat ze het hadden kunnen voorkomen. Deze zelfbeschuldiging leidt vaak tot schaamte, omdat ze zichzelf als tekortschietend of moreel falend zien.

Voorbeeld: Iemand die een verkeersongeluk heeft overleefd, maar de bestuurder heeft verloren, kan zichzelf blijven vertellen: "Het is mijn schuld. Ik had beter moeten opletten."

### *4. Sociale normen en stigma*

In de maatschappij bestaan sterke normen en verwachtingen over hoe mensen zich zouden moeten gedragen in bedreigende situaties. Deze normen kunnen leiden tot oordelen zoals: "Een echte man zou zich verdedigen" of "Je had harder moeten vechten." Slachtoffers van trauma's worden vaak geconfronteerd met onuitgesproken verwachtingen, wat schaamte kan versterken.

Voorbeeld: Militairen die lijden aan PTSS kunnen denken dat ze gefaald hebben omdat ze emotioneel 'zwak' waren en de situatie niet hebben kunnen hanteren zoals van hen verwacht werd.

### *5. Schaamte over de reactie op het trauma*

Mensen met PTSS schamen zich vaak niet alleen over het trauma zelf, maar ook over de manier waarop ze op de gebeurtenis hebben gereageerd. Ze kunnen zich schamen over de fysieke reacties (bijvoorbeeld beven, huilen of verstijven) of over de langdurige impact op hun leven (bijvoorbeeld dat ze niet kunnen werken of relaties verliezen).

Voorbeeld: Een persoon die tijdens een gewelddadige aanval bevroor en niet kon bewegen, kan zich diep schamen over zijn/haar 'verlamming' en denken: "Waarom heb ik niets gedaan?"

### *6. Verlies van zelfwaarde en identiteit*

Trauma's kunnen het zelfbeeld van een persoon volledig veranderen. Iemand die zich ooit sterk en zelfverzekerd voelde, kan na een traumatische ervaring het gevoel hebben zijn/haar identiteit te hebben verloren. Deze veranderingen in zelfbeeld kunnen gepaard gaan met intense schaamte.

Voorbeeld: Iemand die zich vroeger als een succesvol professional zag, maar nu door PTSS niet meer kan werken, kan zich schamen over het feit dat hij/zij "niet meer dezelfde persoon is."

---

## **Hoe uit schaamte zich bij mensen met PTSS?**

---

Schaamte kan zich op verschillende manieren uiten, zowel in gedrag als in emoties. Het is belangrijk om deze signalen te herkennen, zodat er op een ondersteunende manier mee kan worden omgegaan.

### *1. Terugtrekgedrag en vermijding*

Mensen die zich schamen, kunnen zich terugtrekken uit sociale situaties of zelfs belangrijke relaties verbreken. Ze vermijden situaties waarin ze zich blootgesteld voelen of bang zijn om beoordeeld te worden.

Voorbeeld: Iemand stopt met het zien van vrienden en familie omdat hij/zij zich 'anders' voelt en denkt niet meer geaccepteerd te worden.

### *2. Overmatige zelfkritiek en negatief zelfbeeld*

Mensen met PTSS die schaamte ervaren, kunnen constant kritiek hebben op zichzelf en zichzelf de schuld geven van hun 'tekortkomingen'.

Voorbeeld: Ze gebruiken vaak harde taal tegen zichzelf, zoals "Ik ben waardeloos" of "Niemand zal ooit van me houden."

### *3. Vermijden van hulp zoeken*

Schaamte kan ervoor zorgen dat mensen zich niet uitspreken of hulp zoeken. Ze kunnen denken dat hun problemen niet 'ernstig genoeg' zijn, of dat ze niet verdienen om geholpen te worden.

Voorbeeld: "Ik moet dit zelf oplossen. Als ik hulp vraag, betekent dat dat ik zwak ben."

### *4. Maskeren van emoties (Bijvoorbeeld met boosheid of humor)*

Schaamte kan moeilijk te herkennen zijn omdat mensen het vaak proberen te maskeren door zich op een andere manier te uiten. Sommigen gebruiken humor of sarcasme, terwijl anderen hun schaamte verbergen achter boosheid of prikkelbaarheid.

Voorbeeld: Iemand die zich schaamt, kan constant grapjes maken over zijn/haar situatie of geïrriteerd reageren als iemand vraagt hoe het gaat.

### *5. Zelfdestructief gedrag*

Schaamte kan leiden tot zelfdestructief gedrag, zoals automutilatie, eetstoornissen of middelenmisbruik. Deze gedragingen kunnen een manier zijn om te ontsnappen aan de intense emoties van schaamte of om de pijn te verdoven.

Voorbeeld: Iemand kan overmatig drinken of zichzelf fysiek beschadigen om de interne schaamtegevoelens te onderdrukken.

---

## **Hoe kun je omgaan met schaamte?**

---

Schaamte is een complex en pijnlijk gevoel, maar het is mogelijk om hiermee om te gaan en het te verminderen. Hier zijn enkele strategieën die kunnen helpen:

### *1. Benoem de schaamte:*

Het benoemen van schaamte kan de eerste stap zijn naar herstel. Spreek met een vertrouwde persoon of therapeut over je gevoelens van schaamte en probeer te onderzoeken waar ze vandaan komen.

### *2. Zelfcompassie oefenen:*

Wees vriendelijk voor jezelf. Probeer jezelf toe te spreken zoals je een goede vriend zou toespreken. Herinner jezelf eraan dat je niet verantwoordelijk bent voor wat er is gebeurd en dat je gevoelens normaal zijn na een trauma.

### *3. Bouw een ondersteunend netwerk op:*

Probeer contact te maken met mensen die je steunen en niet veroordelen. Dit kan helpen om de schaamte te doorbreken en een gevoel van verbondenheid te herstellen.

### *4. Zoek professionele hulp:*

Schaamte kan diepgeworteld zijn en lastig te doorbreken zonder professionele ondersteuning. Therapieën zoals Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en cognitieve gedragstherapie kunnen effectief zijn bij het aanpakken van schaamte en zelfverwilt.

---

## **Conclusie**

---

Schaamte speelt vaak een belangrijke rol bij mensen met PTSS. Het kan voortkomen uit zelfverwilt, sociale normen, verlies van controle en zelfwaarde. Het is een diep persoonlijke emotie die het herstel kan bemoeilijken. Het is belangrijk om te onthouden dat je niet alleen bent en dat schaamte een normale reactie is op abnormale gebeurtenissen. Door open te zijn over deze gevoelens en hulp te zoeken, is het mogelijk om de greep van schaamte te doorbreken en stappen te zetten richting herstel.

---

## **Wetenschappelijke bronnen**

---

Hieronder staan zijn enkele wetenschappelijke bronnen die de rol van schaamte bij PTSS belichten. Ze geven inzicht in hoe schaamte kan bijdragen aan het ontstaan, in stand houden en behandelen van PTSS.

**1. Lee, D. A., Scragg, P., & Turner, S. (2001). The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD**

Deze studie biedt een overzicht van hoe schaamte en schuld gevoelens beïnvloeden bij PTSS. Het model beschrijft dat schaamte een kerncomponent kan zijn bij het ontwikkelen van PTSS, vooral wanneer mensen zichzelf verantwoordelijk achten voor het trauma of de gevolgen daarvan.

- Lee, D. A., Scragg, P., & Turner, S. (2001). *The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD*. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 451-466.

## **2. Harman, R., & Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder**

Deze studie onderzoekt het verband tussen schaamte, zelfkritiek en PTSS-symptomen. De auteurs concluderen dat schaamte en zelfkritische gedachten PTSS-symptomen kunnen versterken en in stand houden.

- Harman, R., & Lee, D. (2010). *The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 13-24.

## **3. Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse**

Deze longitudinale studie toont aan dat schaamtegevoelens, vooral na gewelddadige misdrijven, sterk bijdragen aan het risico op PTSS-symptomen. Schaamte wordt gezien als een voorspeller voor de ernst en duur van PTSS.

- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). *Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse*. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 69-73.

## **4. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt**

Dit boek biedt een uitgebreide review van de rol van schaamte en schuld in verschillende psychische aandoeningen, waaronder PTSS. Het beschrijft hoe schaamte de verwerking van traumatische gebeurtenissen kan verstoren en de symptomen kan verergeren.

- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.

## **5. Cunningham, M., & Page, A. C. (2001). A meta-analytic review of the relationship between shame, guilt, and posttraumatic stress**

Deze meta-analyse toont aan dat schaamte sterker gerelateerd is aan PTSS-symptomen dan schuld. De bevindingen wijzen op de noodzaak om schaamte specifiek aan te pakken in de behandeling van PTSS.

- Cunningham, M., & Page, A. C. (2001). *A meta-analytic review of the relationship between shame, guilt, and posttraumatic stress*. *Clinical Psychology Review*, 21(7), 1017-1030.

Deze studies laten zien dat schaamte een belangrijke factor is bij PTSS, zowel in het ontstaan als in de beleving en het herstelproces.

Hieronder staan enkele Nederlandse leestips over de rol van schaamte bij PTSS en traumaverwerking, geschikt voor therapeuten, patiënten en geïnteresseerden:

**1. “Ik heb me leven terug: Over het verwerken van traumatische ervaringen” - Renate de Groot**

Renate de Groot beschrijft vanuit eigen ervaring hoe het is om met PTSS en schaamtegevoelens te leven en deze te overwinnen. Dit boek biedt herkenning en hoop, en gaat in op manieren om schaamte in het herstelproces een plaats te geven.

**2. “Bevrijd jezelf van schaamte en schuld: In vier stappen naar zelfacceptatie” - Anja Machielse**

Dit boek richt zich specifiek op schaamte en schuldgevoelens en biedt een vierstappenplan naar zelfacceptatie. Machielse bespreekt de impact van schaamte op het dagelijks leven en biedt handvatten voor herstel, wat bijzonder waardevol kan zijn voor mensen met PTSS.

**3. “Verbroken stilte: verhalen van mensen met een oorlogstrauma” - Marlou van den Berge**

Dit boek bevat verhalen van mensen met een oorlogstrauma, waarin schaamte een veelvoorkomend thema is. Van den Berge biedt inzicht in de belevingswereld van traumapatiënten en hoe schaamte hun dagelijks leven beïnvloedt, wat helpt om deze gevoelens beter te begrijpen.

**4. “De kracht van kwetsbaarheid” - Brené Brown**

In dit boek onderzoekt Brené Brown hoe schaamte ons leven beïnvloedt en hoe we ons kunnen bevrijden van dit gevoel. Hoewel het niet specifiek over PTSS gaat, biedt het boek waardevolle inzichten over het omgaan met schaamte en kan het helpen bij traumaverwerking.

**5. “Sterker dan ooit: Hoe jezelf helen na trauma, verlies en teleurstelling” - Steven Joseph**

Dit boek bespreekt manieren om met schaamte en andere negatieve gevoelens om te gaan die vaak ontstaan na traumatische ervaringen. Het bevat oefeningen en strategieën om zelfcompassie te ontwikkelen, wat essentieel kan zijn in het PTSS-herstelproces.

Deze boeken helpen om schaamte te begrijpen als onderdeel van traumaverwerking en geven praktische inzichten voor herstel en zelfzorg.

