De toekomst en hoe nu verder?

Je hebt een intensieve traumabehandeling bij ons doorlopen. Waarschijnlijk heeft dit heel wat bij je losgemaakt. Veel mensen met PTSS-klachten zijn al lange tijd aan het overleven. Dit betekent dat een groot deel van je dagen in het teken stonden van het gevecht met bijvoorbeeld je nachtmerries, indringende beelden, spanningen en angsten. Als de traumabehandeling goed is verlopen verdwijnen deze klachten vaak naar de achtergrond. Je lichaam komt tot rust, je slaapt beter en kunt meer energie ervaren. Voor de meeste mensen is dit een hele opluchting. Niet voor iedereen betekent dit echter ook dat het leven na een traumabehandeling in één keer makkelijker verloopt.

Dit kan te maken hebben met de volgende zaken:

* **Je hebt (een groot gedeelte van je leven) geleerd om te overleven, maar weet niet (goed) hoe het is om vanuit rust en ontspanning te leven.** Het kost vaak tijd om te ontdekken hoe je zonder PTSS door het leven moet gaan. Gun jezelf de tijd om te ervaren wat voor jou juist wel en niet werkt. Het kan zijn dat je al je gevoelens hebt weggedrukt en na een traumabehandeling ineens weer meer gaat voelen. Hoe ga je om met gevoelens van verdriet, boosheid, jaloezie en blijdschap? Je zou je toch juist beter moeten voelen… Het kan verwarrend zijn als jij je niet meteen beter voelt of overspoeld wordt door emoties. Dit is geen reden voor paniek. Veel mensen met traumaklachten hebben immers nooit echt goed geleerd om met gevoelens om te gaan doordat ze bijvoorbeeld opgroeiden in een onveilige thuissituatie. Je hebt na een traumabehandeling gelukkig vaak meer mogelijkheden om je leven te veranderen en stil te staan hoe jij je leven wil inrichten. Ga bij jezelf na wat voor jou echt belangrijk is in het leven. Welke sociale contacten of hobby’s wil je weer oppakken? Wil je weer gaan werken of ander werk gaan doen? Sommige mensen komen er na een traumabehandeling achter dat zij in een omgeving leven die niet gezond is voor ze. Soms is het nodig om kritisch na te denken of het goed is voor je om met bepaalde vriendschappen, werk of medicijnen door te gaan. Het komt voor dat mensen besluiten om bepaalde vriendschappen te verbreken, van baan te veranderen of in overleg met hun (huis)arts besluiten om bepaalde medicijnen af te bouwen. Geef jezelf de ruimte om hier goed over na te denken. Sommige mensen hebben na een traumabehandeling nog een andere vorm van hulpverlening nodig. Vaak gaat het om hulp die gericht is op het omgaan met emoties en gevoelens zoals een GIT-PD-training of schematherapie. Bespreek de mogelijkheden met je hulpverlener.
* **Als je PTSS-klachten naar de achtergrond verdwijnen komt er vaak een besef van wat je in al die maanden of jaren hebt gemist in je leven.** Mensen kunnen hierdoor een soort rouwreactie ervaren. Je bent immers een deel van je leven kwijtgeraakt en dat krijg je niet meer terug. Het is goed om hier ruimte voor te maken en het verdriet dat je hierover voelt toe te laten. Dit is niet meteen een reden om opnieuw hulp te zoeken of in een behandeling te gaan. De meeste rouwreacties verdwijnen na enkele maanden vanzelf. Wanneer je worsteling langer aanhoudt is het wel goed om dit te bespreken met je huisarts of hulpverlener.
* **Mensen in je omgeving hebben vaak tijd nodig om te wennen aan jouw nieuwe situatie.** Misschien reageerde jij met PTSS-klachten vaak kortaf op je naasten of was je juist afwezig en teruggetrokken. Het kan zijn dat je veel dingen hebt vermeden zoals oogcontact of intimiteit. Ook raken veel mensen vervreemd van hun omgeving en verliezen zij het contact met hun naasten. Na een traumabehandeling kost het vaak tijd om deze disbalans te herstellen. Je naasten zullen waarschijnlijk niet meteen een gat in de lucht springen als het beter met je gaat. Ze zijn immers lange tijd erg bezorgd geweest over jouw welzijn. Het kan zijn dat zij nog steeds bang zijn dat je weer terugvalt. Uit zelfbescherming houden naasten misschien meer afstand van je. Neem de tijd om samen met je naasten te ontdekken hoe jullie een weg kunnen vinden na een traumabehandeling. Het kost tijd om vertrouwen te herstellen. Probeer eerlijk naar elkaar te zijn en geef elkaar de ruimte om naar elkaar te luisteren.