

BABETTE ROTHSCHILD

TRAUMA: HERSTEL IN EIGEN HAND

**8 sleutels om je leven
te herwinnen**

Vertaling: Mariska Hammerstein



uitgeverij

SWP

Vertaling van:

Barbara Rothschild (2010). *8 Keys to Safe Trauma Recovery. Take-charge Strategies to Empower Your Healing*. New York: W.W. Norton & Company.

Trauma: herstel in eigen hand
8 sleutels om je leven te herwinnen
Babette Rothschild

Vertaling: Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8850 925 4

NUR 770

BISAC PSY010000 / SEL043000

THEMA MKPB / VS

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

INHOUD

VOORWOORD	Gezond verstand en herstel van trauma	7
INLEIDING		11
SLEUTEL 1	Plan je route met mindfulness	19
SLEUTEL 2	Begin met de slotconclusie... je hebt het overleefd!	43
SLEUTEL 3	Herinneringen zijn <i>niet</i> noodzakelijk	58
SLEUTEL 4	Stop de flashbacks	80
SLEUTEL 5	Verbind schaamte met vergeving	96
SLEUTEL 6	Neem kleine stappen in plaats van grote sprongen	129
SLEUTEL 7	Ga bewegen	146
SLEUTEL 8	Maak limonade	163
NAWOORD	Het herstelproces beoordelen	179
DANKWOORD		183
MEER LEZEN		185
OPMERKINGEN	voor zelfhulplezers	187
OPMERKINGEN	voor cliënten van traumatherapie in het verleden, heden en de toekomst	191
OPMERKINGEN	voor professionele traumatherapeuten	195

VOORWOORD

Gezond verstand en herstel van trauma



Gezond verstand is de basis van alles wat ik schrijf en mijn cursisten leer en het is een terugkerend onderwerp in mijn trainingen. Merriam-Webster's *11th Collegiate Dictionary* omschrijft gezond verstand als 'zinnig en voorzichtig oordeel gebaseerd op een eenvoudig beeld van de situatie of feiten'. Hoe ongecompliceerd dit ook mag klinken, het is soms lastig te bepalen wat gezond verstand is en dat toe te passen. Een van mijn beste vrienden (in Londen), Michael Gavin, zegt vaak tegen me dat gezond verstand niet door iedereen hetzelfde wordt opgevat. Helaas moet ik dat beamen, vooral als het over trauma gaat.

Tijdens en na mijn eigen herstel van posttraumatische stressstoornis (PTSS) en in mijn studie jaren waren er altijd brandende vragen als: waarom moest de weg naar mijn genezing soms zo pijnlijk zijn? Tijdens mijn trauma had ik al zoveel geleden; was het nou echt nodig om bij mijn pogingen ervan te genezen opnieuw te lijden? Waarom was het alsof bij met de gevolgen van trauma omgaan bijna net zoveel angst en ongemak optraden als tijdens de oorspronkelijke gebeurtenissen? Mijn eigen gezond verstand schreeuwde dat er andere opties moesten zijn om van

een trauma te herstellen, manieren waarop dit veiliger en minder traumatisch kon verlopen.

Mijn voornaamste doel is om het trauma van zelfhulp bij herstel van trauma en traumatherapie te beperken. Het raakt me dat zo veel mensen, net als ik, herstellen van hun trauma even afschuwelijk – en soms nog afschuwelijker – vinden dan de gebeurtenissen zelf.¹

De meeste traumatische gebeurtenissen duren relatief kort, maar hun wonden kunnen een leven lang blijven dooretteren als de mogelijkheden voor herstel niet beschikbaar of beperkt zijn, of verkeerd worden toegepast.

Na jaren werken met getraumatiseerde cliënten, begeleiden van traumahulpverleners, intensief lezen van de beschikbare literatuur en research over trauma en na mijn eigen verleden te hebben verwerkt, ben ik tot de conclusie gekomen dat voor herstel van trauma maar een paar dingen belangrijk zijn:

- Onderkennen dat de overlever van het trauma daadwerkelijk het trauma heeft overleefd.
- Begrijpen dat een flashback een herinnering is.
- Jezelf vergeven dat je de gebeurtenis niet kon voorkomen of laten ophouden.
- Schaamte wegnemen.
- De stappen voor herstel verkleinen tot hanteerbare stapjes.
- Het lichaam uit een bevroren of verslagen toestand bevrijden en mobiliseren.
- Betekenis geven aan of bedoeling halen uit het trauma, om er zelf en/of je eigen wereld beter van te laten worden.

1 In deze hele tekst gebruik ik, afhankelijk van de context, trauma, voorval en gebeurtenis in het enkelvoud of meervoud. Pas tijdens het lezen voor jezelf aan wat op jouw situatie slaat: lijdt je aan een enkelvoudig of meervoudig trauma?

Het is je waarschijnlijk opgevallen dat *je het trauma herinneren* niet op deze lijst staat. Ik heb vraagtekens bij de gewoonte om steeds maar weer herinneringen aan een trauma op te rakelen en het trauma opnieuw te beleven. De meeste mensen nemen aan dat dit voor iedereen nodig is, maar dat gaat in tegen het gezond verstand. Voor sommigen is het heel zinvol, maar voor anderen is het rampzalig. Bovendien is het verwerken van de details van wat er is gebeurd niet altijd (of zelfs meestal niet) nodig om de andere problemen op te lossen. Het is zelfs zo dat mensen die op eigen houtje van een trauma herstellen doorgaans minder intense herinneringen aan hun trauma's overhouden en er geen behoefte aan hebben om iedere keer weer alle details terug te halen. Ik wil hier ook graag opmerken dat bij een aanzienlijk deel van traumaslachtoffers de symptomen verergeren als ze worden aangemoedigd of gedwongen zich hun trauma's te herinneren.

Het is een ernstig misverstand dat je, om van een trauma te herstellen, je eerst slechter moet gaan voelen voor alles beter wordt. Ook dit is een opvatting die tegen het gezond verstand ingaat. Als herinneringen ervoor zorgen dat iemand zich slechter voelt, dan kunnen ze waarschijnlijk beter vermeden worden, ten minste zolang die herinneringen meer schade veroorzaken dan helpen herstellen. Het doel van herstel van trauma moet *verlichting* en niet versterking van het lijden zijn. Gezond verstand zegt dat de kwaliteit van leven verbeteren het voornaamste doel is. De verschrikkingen uit het verleden herbeleven mag alleen onderdeel van het proces zijn als het dit doel dient. Dat betekent niet dat overlevers van een trauma zich altijd goed moeten voelen. Dat zou ook nergens opslaan. Bij het herstel van welke pijnlijke toestand dan ook zullen er perioden van ongemak zijn. Maar het ongemak van herstel na trauma mag nooit de kwaliteit van leven

van deze persoon aantasten, noch zijn vermogen om in het dagelijks leven normaal te functioneren.

Een belangrijk principe van gezond verstand waar ik me altijd aan houd, is ervan uitgaan dat geen twee mensen hetzelfde zijn. Dat geldt dus ook voor getraumatiseerde individuen en hun reacties op herstelinterventies. Ik ga er nooit van uit dat een strategie precies hetzelfde werkt voor twee verschillende mensen. Mensen zullen het beste herstellen als gezond verstand in ruime mate wordt toegepast bij het op maat maken van een aanpak of programma dat is afgestemd op de unieke behoeften van een individuele traumaoverlever.

Ik heb mijn best gedaan om veel gezond verstand in dit boek te stoppen en het proces van herstel van trauma te demystificeren. Ik hoop dat dit in belangrijke mate bijdraagt aan je voorraad hulpmiddelen en zelfvertrouwen om je helingsproces met succes te doorlopen.

INLEIDING



Mijn professionele doel is altijd geweest om mezelf overbodig te maken, om niet langer nodig te zijn. Ik zou meer dan gelukkig zijn als dit doel werd bereikt als resultaat van een volledige verbanning van trauma uit de wereld. Maar aangezien dat niet erg waarschijnlijk is, moet ik genoeg nemen met overbodig worden; overbodig omdat getraumatiseerde mensen bijzonder goed zijn geïnformeerd en toegerust om hun eigen heling ter hand te nemen. Ik hoop dat *Traumaherstel in eigen hand* een belangrijke bijdrage levert aan het bereiken van dit doel. De bedoeling van dit boek is je belangrijke kennis en hulpmiddelen aan te reiken waarmee je herstel van trauma een veilige reis wordt.

Waarom gebruik ik steeds de term veilig als ik het over herstel van trauma heb? Zoals de meeste lezers van dit boek vast al weten, verloopt herstel van trauma nooit probleemloos. Misstappen zijn gauw gemaakt. De meeste zelfhulpboeken bieden maar één aanpak.

Traumatherapieprogramma's en traumatherapeuten geven ook vaak de voorkeur aan één bepaalde methode. Dus als je tijd en geld investeert in zelfhulpboeken of therapie sessies, voel je je al gauw gebonden aan de methode die je hebt gekozen. Als je geluk hebt, is het iets dat bij je past. Maar als je geen geluk hebt, voel je je misschien verantwoordelijk voor het falen. 'Wat is er mis

met mij dat dit niet heeft gewerkt?’ In dergelijke situaties raak je op zijn best gefrustreerd; in het slechtste geval functioneer je minder goed dan ervoor.

Maar er is een andere manier om dit dilemma te benaderen, en dat is herstel van trauma veiliger maken. Ik wil je als het ware op de bestuurdersstoel van je eigen herstel van trauma zetten en je de controlemiddelen geven die nodig zijn om je doel veilig te bereiken. Het maakt niet uit of je net aan je helingsproces bent begonnen of er al een tijd mee bezig bent. Als je de controle in eigen hand neemt, pak je misschien een beetje van dit en veel van dat – welke combinatie maar *werkt voor jou*. Een trauma geeft je het gevoel de dingen niet onder controle te hebben. Je herstelproces in eigen hand te nemen zal je helpen controle te krijgen over jezelf, je symptomen en je leven. De acht sleutels in dit boek dragen bij aan dit doel.

Traumaherstel is veel meer dan je de traumatiserende voorvallen herinneren en ze te verwerken. Voor sommige van jullie is het niet eens nodig, of zelfs niet gewenst, om je op het verleden te richten. Traumaherstel moet in de allereerste plaats de *kwaliteit van je leven verbeteren*. Alles wat bijdraagt aan dat doel is goed voor jou; alles wat er afbreuk aan doet is dat niet. Dat klinkt misschien al te eenvoudig, maar in zekere zin is dit principe precies dat: eenvoudig. Alle acht sleutels, gericht op dit doel, zijn ontworpen om:

- je beter te informeren over trauma.
- je zelfkennis te vergroten.
- bij te dragen aan het kalmeren van je zenuwstelsel zodat je helderder kunt denken en gemakkelijker besluiten kunt nemen.

Deze sleutels stellen je in staat om je eigen gezond verstand en de wijsheid van je lichaam en geest aan te spreken. Zo gewapend

kun je gefundeerd beoordelen wat wel en wat niet goed voor je is, wat je herstel bevordert en wat de kwaliteit van je leven verbetert in plaats van er afbreuk aan te doen. Je kunt elk van de acht sleutels, of alle acht, afzonderlijk gebruiken of ze koppelen aan aanvullende zelfhulp- of professionele herstelboeken of therapeutische trajecten.

Wat is een geslaagd herstel?

Op dit punt aangekomen vraag je je misschien af hoe een geslaagd herstel van trauma eruitziet. Ik schets hier een paar criteria en ga later in dit boek en in het nawoord (zie bladzijde 179) nader op deze punten in.

- *Objectieve metingen van succes* zijn onder andere gedragingen die iedereen kan zien, bijvoorbeeld weer gaan werken, normaal eten, activiteiten uitbreiden die eerder beperkt waren et cetera. Welke dingen je gaat meten, hangt af van de manier waarop trauma je dagelijkse leven heeft beïnvloed.
- *Subjectieve metingen van succes* worden voor 100 procent bepaald door jou. Voel je je beduidend beter? Functioneer je in je dagelijks leven zoals je wilt? Heb je controle over je vroegere symptomen? Heb je bijvoorbeeld je flashbacks in de hand en kun je jezelf kalmeren? Heb je meer rust in lichaam en geest?

Structuur van het boek

De opzet van *Trauma: herstel in eigen hand* is gericht op optimale toegankelijkheid en veel gebruikersgemak. Ieder hoofdstuk behandelt een sleutel om de weg tot herstel te vinden en kent negen hoofdonderdelen:

1. Een beschrijving van het onderwerp dat de sleutel in dat hoofdstuk behandelt.
2. Een samengestelde casus als voorbeeld ter introductie van de problemen die de sleutel wil helpen oplossen.
3. Bespreking van de problemen, introductie van relevante theorie.
4. Beschrijving van de sleutel.
5. Een of meer voorbeelden van toepassen van de sleutel op de casus.
6. Begeleiding in de vorm van advies, vragen of een checklist om je te helpen bij het besluit of je wilt doorgaan met een of meer van de oefeningen.
7. Drie of meer oefeningen om de sleutel te leren gebruiken.
8. Vragen gekoppeld aan begeleide mindfulness waarmee je kunt beoordelen hoe zinvol de sleutel voor jou is. De plaatsing van dit onderdeel in elk hoofdstuk is er om een van de basisprincipes uit *Trauma: herstel in eigen hand* te benadrukken: evalueer altijd zorgvuldig filosofieën en technieken, inclusief die van dit boek.
9. Het laatste onderdeel helpt lezers de betreffende sleutel in hun dagelijks leven toe te passen en steeds weer te evalueren.

Geruststelling voor de lezer

Ik heb zo veel mogelijk materiaal weggelaten dat lezers narigheid zou kunnen bezorgen. De bespreking van de typen trauma en voorbeelden van getraumatiseerde mensen heb ik beperkt tot korte, schetsmatige beschrijvingen, waarbij ik het soort details heb weggelaten die voor veel mensen schokkend kunnen zijn. Het is mijn wens om op deze pagina's te laten zien dat herstel van trauma niet traumatisch hoeft te zijn. Dit gezegd hebbende kan ik natuurlijk niet voorspellen wat bepaalde gevoeligheden

of triggers voor de individuele lezer kunnen zijn. Maar weet alsjeblieft dat als er iets in dit boek staat wat je provokeert of van streek maakt, dit *niet* zo bedoeld was. Wees ervan overtuigd dat elk woord en elke situatie met zorg zijn gekozen en geredigeerd om optimale en relevante informatie te geven en de lezer zo min mogelijk ongemak te bezorgen.

Correspondentie en feedback

Op de copyrightpagina aan het begin van dit boek staan contactgegevens. Feedback, zowel positieve als negatieve, is welkom. Ik kan misschien niet iedere e-mail of brief beantwoorden, maar ik zal mijn best doen om de ontvangst van je reactie te bevestigen. Besef ook dat de e-mail en de post geen perfecte systemen zijn. Soms gaan brieven en berichten verloren. Dus als je geen antwoord van me krijgt, vat dat dan niet op als een afwijzing. Ga ervan uit dat ik je bericht niet heb ontvangen of dat er andere redenen waren waardoor ik niet kon reageren. Stuur alsjeblieft ook geen lange brieven met intieme details uit je persoonlijke verleden; iemand anders kan misschien ook lezen wat je schreef – het internet is veel toegankelijker dan de meeste mensen beseffen. Als je een antwoord op prijs stelt, weet dan: hoe bondiger je boodschap, hoe beter.

Disclaimer

Het is traditie voor me geworden om een disclaimer toe te voegen aan al mijn boeken en ook aan het begin van mijn lezingen en trainingen.

De informatie die in dit boek wordt besproken en de interventies die worden aanbevolen zijn allemaal gebaseerd op theorie, hypothese en speculatie. Dat komt omdat alles op het terrein van trauma theorie en speculatie *is*. We weten niets zeker, er zijn geen harde feiten. Dit geldt overigens voor de hele psychologie

en zelfs voor veel (zo niet de meeste) wetenschappen en de geneeskunde. Inzichten veranderen voortdurend zodra er nieuwe informatie is gevonden en toegepast. Mijn eigen huisarts herinnerde me er ooit aan dat wat de ene dag in de geneeskunde nog heilig is, de volgende dag verketterd wordt. Het bewijs hiervoor is vaak genoeg geleverd met het introduceren en weer terugtrekken van behandelingen en medicijnen. Dat geldt ook voor herstel van trauma. Belangrijker is nog dat het niet verstandig is om ervan uit te gaan dat wat voor de een werkt ook voor de ander zal werken. Het beste programma voor je herstel van trauma is er een dat op jouw individuele behoeften is afgesteld.

In Denemarken zeggen we dat als je nieuwe informatie krijgt je erop moet kauwen, *at tygge på*. Als het niet goed smaakt, spuug het dan meteen uit. Als de smaak je bevalt, slik je er een beetje van door om te zien hoe je het verteert voordat je alles doorslikt. Ik verwacht niet – en wil ook niet – dat een lezer alles doorslikt wat ik schrijf. Ik geloof zelfs niet dat dit gezond is. Ik hoop dat je zult proeven van wat op deze bladzijden wordt aangeboden en alleen dat opneemt wat voor jou gemakkelijk verteerbaar en zinvol is.

Een van mijn favoriete slogans is: 'Ik word betaald voor mijn opinie, niet om gelijk te hebben.' Uiteindelijk – of in dit geval aan het eind van dit boek – is alles wat ik, of welke andere auteur of therapeut dan ook, te bieden heb, een opinie. Natuurlijk zijn weloverwogen, gefundeerde, professionele meningen belangrijk bij het beoordelen van je situatie en de planning en de uitvoering van je herstel. Maar verwar opinies niet met feiten. Dat een expert een onderzoek citeert of ander wetenschappelijk bewijs aanvoert waaruit blijkt dat strategie of interventie X, Y en Z de beste zijn, garandeert niet dat die strategieën allemaal (of zelfs maar enkele hiervan) geschikt zijn voor *jou*. Uiteindelijk ben jij de grootste expert van jezelf. Neem alleen de opinies over die

passen bij wat jij over jezelf weet. Dat is de beste manier voor jou om je te verzekeren van een veilig herstel van trauma.



SLEUTEL 1

Plan je route met mindfulness

De reikwijdte van wat we denken en doen wordt beperkt door wat ons ontgaat. En omdat ons ontgaat dat ons iets ontgaat, kunnen we weinig doen om dit te veranderen, totdat we merken hoe de dingen die ons ontgaan onze gedachten en daden bepalen.

R.D. Laing

De echte waarde van het leven hangt af van bewustzijn – en van de kracht van overdenken in plaats van alleen maar overleven.

Aristoteles

Hoewel mindfulness tegenwoordig steeds populairder wordt, is het geen nieuw concept. Het heeft wortels in het boeddhisme en oosterse filosofieën. In de 20^e eeuw is het via Gestalttherapie en de somatische psychologie in de psychologie geïntroduceerd. Vanaf 1990 wordt mindfulness steeds meer gezien als een beproefde en waardevolle bijdrage aan herstel van trauma. Het wordt nu zelfs vaak aanbevolen door mensen die betrokken zijn bij de gebruikelijke behandelingen van trauma en bij trauma-onderzoek. Het doel van dit hoofdstuk is om bepaalde principes

van mindfulness te belichten die zinvol zijn voor heling en voor het plannen van je route naar herstel. Om die reden blijft de bespreking van mindfulness als zodanig beperkt. Die zal niet gaan over mindfulness als meditatie of spirituele oefening.

Het concept van mindfulness is oppervlakkig gezien heel eenvoudig. Het richt zich in feite op zelfkennis met onder andere de volgende aspecten: bewustzijn van fysieke sensaties (temperatuur, spanning, vlinders in de buik), gesteldheid (hongerig, slaperig), emoties (gelukkig, treurig), beelden en gedachten zoals die in en uit je bewustzijn gaan. Via mindfulness kun je toegang krijgen tot allerlei gegevens over jezelf. Ieder afzonderlijk aspect, of een combinatie ervan, zal bijzonder behulpzaam zijn bij herstel van trauma.

Misschien heb je mindfulness al in je gewone leven toegepast, mogelijk zelfs regelmatig. Letten op je gevoelens of fysieke reacties om te bepalen wat je bij de lunch wilt eten of wat je naar je werk aantrekt, zijn voor de hand liggende voorbeelden. We zijn ons meestal niet bewust van hoeveel informatie erbij komt kijken als we besluiten nemen. Meubels kopen is een heel ander gebied waar mensen normaal gesproken mindfulness bij gebruiken. Denk eens terug aan de laatste keer dat je voor thuis of op je werk een stoel of bank kocht. Waar baseerde je je keuze op? Heb je op verschillende stoelen gezeten om te vergelijken hoe dat voelde – hard of zacht, prettig of onprettig? En hoe voelde je je bij de verschillende mogelijkheden? Merkte je dat je je bij het zitten op een van de stoelen gelukkig voelde, op je gemak, alert of rusteloos? Misschien probeerde je je ook voor te stellen hoe elke stoel de sfeer in de kamer waarvoor die bedoeld was zou beïnvloeden of hoe jij je door die stoel anders zou voelen in die kamer (prettiger of minder prettig). Een of meer van die stoelen riepen misschien herinneringen op aan een andere plek of een andere tijd, misschien toen je iets vergelijkbaars zag of erop zat.