

Mag ik even naast je zitten?” Wat helpt bij trauma therapie?

Speuren naar trauma sporen en het opsporen van dat wat helpt.



Een wond (of trauma) ontstaat als de impact van een gebeurtenis niet ontweken kan worden en de druk niet kan worden opgevangen (door lichaam en/of psyche en/of steun).



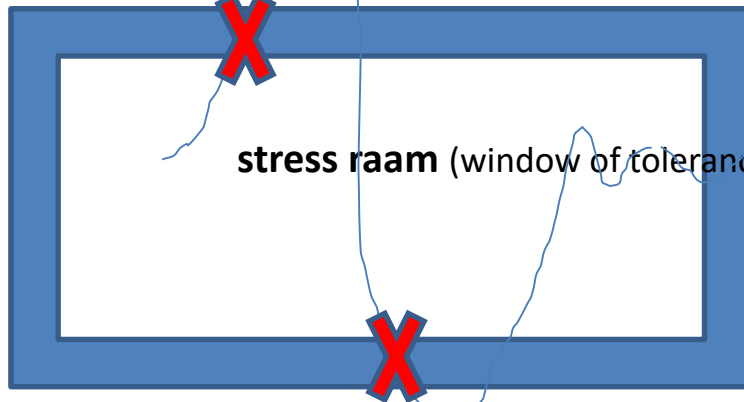
Auw!!!!

Stress raam en de effecten van stress

Een gebeurtenis (**in-druk**) die iemand overkomt (ziet, hoort, proeft, ruikt en of lijfelijk ervaart) geeft een verhoogde **druk** (spanning)



overprikkeling/hyperarousal- geen keuze - vluchten/vechten/bevriezen



stress raam (window of tolerance): raam waarbinnen nog een reactie gekozen kan worden. (denken over de situatie en wat te doen) en relatief snel herstel optreedt

hypoarousal/afsluiten en dissociëren- geen keuze-



X beschadiging, beschadigd zelf gevoel (gedachte/hot/cognition over jezelf): →

ik ben machteloos

ik ben niet de moeite waard/schuldig/zwak

ik ben niet veilig

Als de wond van binnen zit: Beschadiging van zelfgevoel

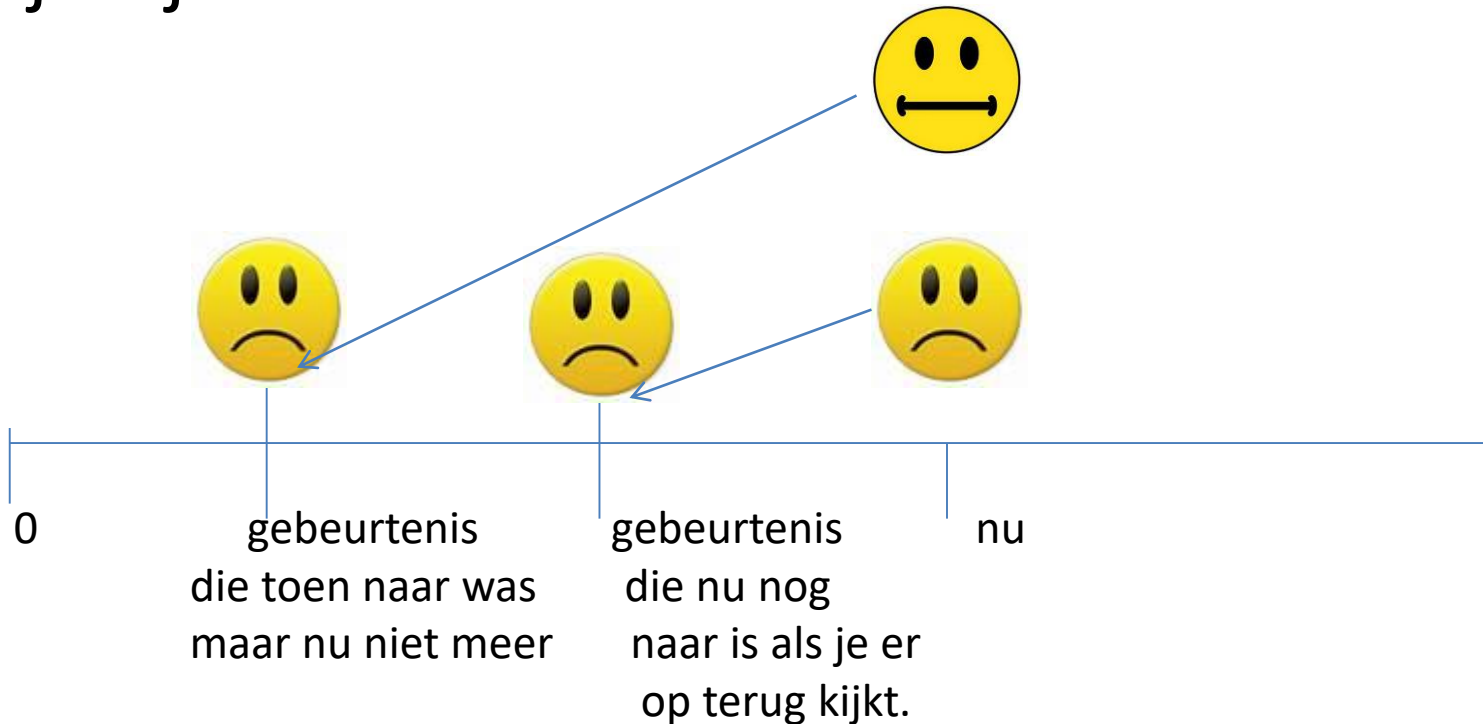
- Ik ben (nog steeds) niet veilig
- Ik ben (nog steeds) schuldig
- Ik ben (nog steeds) machteloos
- Ik ben (nog steeds) waardeloos, dom, een lafaard enz.



- Het kind/de volwassene is niet alleen iets negatiefs gaan denken over de situatie of over wat een ander gedaan heeft maar is negatief gaan denken en voelen over zichzelf.

Herstel treedt niet (spontaan) op, de ervaring blijft
pijnlijk (de wond herstelt niet en blijft gevoelig)

Tijdslijn



Hulpverlening

Het vinden van zere plekken.

- Welke situatie(s) heb je meegemaakt die nu nog naar* zijn om op terug te kijken ipv welke nare dingen heb je meegemaakt? (in plaats van welke nare dingen heb je meegemaakt?)
- *ipv 'naar' kan ook een vervelend en regelmatig heftig terugkerend gevoel gebruikt worden (welke situatie(s) heb je meegemaakt die je nu nog zo boos, bang, somber, machteloos doet voelen als je er op terugkijkt).
- *ook kan een negatieve overtuiging die iemand over zichzelf heeft gebruikt worden om de traumatische ervaringen en het gevolg te vinden (bijv. wat heb je meegemaakt dat voor je gevoel nu nog bewijst dat 'je er maar aan moet wennen', 'je een aansteller bent', 'je niets waard bent')
- Wat zou (vanuit eigen ervaring sprekend) denk je kunnen helpen om ervaringen in de hulpverlening te bespreken?
(ondanks gevoelens van schaamte, schuld, tekort schieten ..)
- Wat hielp jou om die gevoelens te verminderen en/of hanteerbaar te maken en ervaringen te delen?
- Wat maakte het juist lastig?

Wat helpt en wat niet?

- Oplossinggericht werken. (stilstaan bij wat je een goed gevoel over jezelf geeft)
- Samen met behandelaar werken vanuit de zere plek: Hoe kan je als slachtoffer terug kijken naar herinneringen en ze gaan ervaren als iets van toen (bij EMDR, exposure). Hoe kan je compassie krijgen met de 'jij' die dit toen overkwam en weer zelf vertrouwen en kracht vinden? (bij imaginatie en rescripting, CGT, schema therapie).

Kan je een moment terughalen dat jouw geholpen heeft om begrip en medeleven te hebben met jou als degene die dit toen dit heeft moeten meemaken?

Wat is kenmerkend voor dat moment?

Wat als dat er nog onvoldoende is?

Wat in de hulpverlening heeft jou geholpen dat je zou willen delen?

Wat zijn do's en don'ts voor hulpverleners. Wat zijn suggesties voor lotgenoten?

Wat hielp (of hielp niet) bij boosheid (of
machteloze boosheid)?

Waar (met wie) kan je verbonden mee
blijven voelen?

