

Wat is trauma en hoe herken je het in je dagelijks leven?

Praktijk EnRoute – psychosociale therapie om je eigen weg te vinden.

1. Wat is trauma?

Trauma laat zich definiëren in vier kernwoorden:

1. Overweldigend (geen manier hebben om ermee om te gaan)
2. Hulpeloosheid (het ervaren van extreme hulpeloosheid)
3. Levensbedreiging (angst dat je het niet overleefd of dat je bestaansrecht wordt bedreigd)
4. Fragmentatie (je psyche splitst de ingrijpende ervaring af als poging om te overleven)

Trauma is niet altijd een 'heftige gebeurtenis'.

Soms is het juist dat wat ontbrak: steun, veiligheid, erkenning.

Het gaat niet om de vraag “was het erg genoeg?”,

maar: “heb ik me veilig, gezien en gesteund gevoeld toen ik het nodig had?”

Veel mensen die bij mij komen, hebben geleerd zich aan te passen, sterk te zijn en vooral dóór te gaan. Ze herkennen zich niet altijd in het woord “trauma”, maar wel in de gevolgen ervan.

2. Hoe herken je trauma in je dagelijks leven?

Trauma laat sporen na. Niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf en gedrag.

Signaal

Altijd alert

Snel geïrriteerd

Gevoelsmatig afgevlakt

Controlebehoefte

Vermijding

Voorbeeld

Je staat continu ‘aan’, kan slecht ontspannen

Je reageert heftiger dan je zou willen

Je voelt weinig, of juist té veel tegelijk

Moeite met loslaten of vertrouwen op anderen

Je houdt afstand van bepaalde mensen, gevoelens of situaties

Andere signalen zijn:

- Slapeloosheid
- (Chronische)hoofdpijn
- Angst- en paniekaanvallen
- Weinig herinneringen
- Hopeloosheid
- Depressieve klachten
- Vermoeidheid

3. Reflectie-oefening: Hoe werkt dit bij mij?

Beantwoord onderstaande vragen voor jezelf, kort en eerlijk.

Vraag 1:

Wat zijn momenten waarop ik merk dat ik gespannen, boos of overweldigd raak?

Vraag 2:

Wat doe ik meestal op zo'n moment? (Vechten, terugtrekken, weglachen, verdoven?)

Vraag 3:

Welke overtuiging zit daar misschien onder?

(Bijv.: "Ik moet het alleen oplossen", "Ik mag me niet laten kennen".)

Vraag 4:

Wat zou ik eigenlijk nodig hebben op zo'n moment?

4. Veelvoorkomende gedachten bij onverwerkt trauma

- "Ik moet sterk zijn."
- "Ik mag geen zwakte laten zien."
- "Als ik faal, ligt dat aan mij"
- "Niemand snapt toch echt wat er in mij omgaat."
- "Ik mag anderen niet tot last zijn"

Deze gedachten kunnen je beschermen maar houden je ook vast.

5. Wat kun je eraan doen?

Wanneer je ervaart en vermoedt dat er bij jouw sprake is van onverwerkt trauma dan is het goed om hulp te zoeken om je situatie te bespreken. Het verwerken van trauma is mogelijk en je hoeft dit niet alleen te doen.

Het verwerken van trauma gaat in 3 fases:

1. Stabilisatiefase: het reguleren van je spanningen en emoties en het creëren van rust.
2. Verwerkingsfase: In een veilige setting werken aan de niet verwerkte emoties.
3. Integratiefase: De gebeurtenis wordt onderdeel van het leven zonder de emotionele lading. Je hoeft niet meer te overleven. Het is veilig en je mag gaan leven.

De verwerkingsfase kun je vergelijken met het ordenen van lades in een ladekast:

In iedere laasje worden herinneringen opgeslagen. Bijvoorbeeld je laasje met de herinnering aan je laatste zomervakantie. De herinneringen (beelden, geuren etc.) liggen geordend in het laasje en met openen van het laasje komen herinneringen weer even terug.



Bij een traumatische ervaring werkt dit anders. De ervaring was te overweldigend en er heeft geen ordening kunnen plaats vinden. Hierdoor past het niet in het laatje. Het is er ingepropt en hangt er half uit. Met als gevolg dat het ieder moment kan open springen en je overspoelen.

Om het alsnog te ordenen is belangrijk dat de inhoud van de lade eruit wordt gehaald. Op de juiste volgorde wordt gelegd. Dat heb je zicht op de inhoud van je lade en kun je de ervaringen en gevoelens hieraan koppelen. Het past nu in het laatje, Je kent de inhoud van laatje en het kan ook weer dicht. Het zal niet meer onverwacht open springen.

Dit laatje ordenen kan spannend en intensief zijn, tegelijk gaat het je ook verder helpen om je trauma te verwerken. Het is dan fijn als je dit niet alleen hoeft te doen maar samen met iemand in een veilige setting en in jouw tempo.

6. Reflectie-oefening: Ben ik toe aan hulp?

Zet een kruisje bij wat voor jou speelt:

- ☐ Ik herken mezelf in de signalen van trauma
- ☐ Ik loop vast in relaties, werk of mezelf
- ☐ Ik wil begrijpen waarom ik doe wat ik doe
- ☐ Ik wil anders met stress, boosheid of onrust omgaan
- ☐ Ik ben het zat om altijd 'door te moeten'

Meer dan 2 hokjes aangevinkt?

Dan is het misschien nu de tijd om een eerste stap te zetten naar: Van overleven naar leven, op jouw manier.

7. Inzichten

Met deze gids hoop ik je meer inzichten te hebben gegeven over wat trauma is en hoe je het eventueel kunt herkennen in je dagelijks leven.

Ik ben benieuwd welke inzichten je hebt opgedaan. Je kunt deze naar mij mailen: andre@praktijkenroute.nl.

Ook als je nog een vraag hebt over wat je hebt gelezen ben je welkom om deze te mailen.