
Inhoud

Inleiding	
JA, een boek voor jou!	9
1. Vervelende gebeurtenis of traumatische ervaring?	11
1.1 Dagelijkse ervaring	11
1.2 Erbij horende pech	12
1.3 Schokkende ervaring	12
1.4 Traumatische gebeurtenis	16
2. Shockproof?!	18
2.1 Emotioneel schokkend en traumatisch	18
2.2 Van gebeurtenis tot trauma	19
2.3 Fight-flight-freeze onder de loep	21
2.4 Window of Tolerance	25
2.5 Het moment na de traumatische gebeurtenis uitgelicht	29
2.6 Shockproof? Niet altijd!	31
3. Getraumatiseerd! Wat nu?	32
3.1 Verschillende stoornissen op een rij	32
3.1.1 Posttraumatische stressstoornis (PTSS)	32
3.1.2 Acute stressstoornis	33
3.1.3 Aanpassingsstoornis	33
3.1.4 Complex trauma	33
3.2 Posttraumatische stressstoornis (PTSS) in het bijzonder	34
3.2.1 Specifieke symptomen	34
3.2.2 Kwetsbaarheidsfactoren	37
3.2.3 Eenzaamheid	39
3.2.4 Verminderd zelfvertrouwen	40

3.3	Triggers, of hoe de knop telkens weer wordt ingeduwd	41
3.4	Van gebeurtenis tot integratie	45
3.4.1	Herbeleving versus vermijding	46
3.4.2	Gevoel van controle	47
3.4.3	Verhaal vertellen	50
3.4.4	Verwerkingsvragen	50
3.4.5	Eindpunt van het verwerkingsproces	51
4.	Wat kun jij doen?!	52
4.1	Wees een deken!	53
4.2	Houding en communicatie	54
4.2.1	Empathische basishouding	54
4.2.2	Authenticiteit	58
4.2.3	Onbevooroordeeld zijn	60
4.2.4	Voorbeeld interventies	60
4.3	Basisafspraken	62
4.3.1	Jouw rol	62
4.3.2	Object met signaalfunctie	65
4.3.3	'Gekke' verlangens	67
4.3.4	Veilige en betrouwbare omgeving	68
4.3.5	Stopteken	70
4.4	Ondersteunende acties	71
4.4.1	Zelfzorg	71
4.4.2	Slaaphygiëne	73
4.4.3	Dag- en nachtritme	73
4.5	Oefeningen	74
4.5.1	Relaxatieoefeningen	75
4.5.2	Ontspannende oefeningen	78
4.5.3	Houvast-oefeningen	80
4.5.4	'Hier-en-nu'-oefeningen	82
4.6	Eerste opvang	86
4.6.1	Individuele opvang	87
4.6.2	Basishouding	88
4.6.3	Collectieve opvang	89
4.7	Een zachte kopstoot?!	90
5.	Therapie na trauma?	94
5.1	Wat is dat eigenlijk, therapie?!	94

5.2	Cognitieve gedragstherapie	95
5.3	EMDR	97
5.4	Zelfhulpgroep	99
6.	Het raakt mij ook!	102
7.	Een beetje geschiedenis	104
7.1	PTSS in de (antieke) literatuur	105
7.2	Eerste beschrijving van een neuropsychologische stoornis	106
7.3	De eerste golf: hysterie, de vrouwenziekte	107
7.4	De tweede golf: de oorlogsneurose	111
7.4.1	Eerste Wereldoorlog	111
7.4.2	Tweede Wereldoorlog	113
7.4.3	Diagnostic and Statistical Manual	113
7.5	De derde golf: het feminisme	115
	Besluit	117
	Bijlage	121
Bijlage 1.	Veel voorkomende stressreacties na schokkende gebeurtenissen	121
Bijlage 2.	Zelfzorgvragenlijst	122
	Literatuur	125