

Een methode  
ter voorkoming  
van de intergenerationele  
gevolgen  
van trauma

# Trauma en ouderschap

Marjo Ruismäki  
Lisa Friberg  
Kirsti Keskitalo  
Anna-Maija Lampinen  
Petteri Mankila  
Vuokko Vänskä



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
www.uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Jolanda Treffers

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *Daring to Care: Treating Parents Recovering from Childhood Trauma/Hoivattavaa vanhemmuutta*

Copyright © 2019/2016 by Trauma Centre Finland/Traumaterapiakeskus

Nederlandse uitgave: Copyright © 2021 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 053 7  
NUR 777

# Inhoud

Dankwoord	7
Over de auteurs	9
Woord vooraf	11
Voorwoord door Suzette Boon	13
Inleiding	15
1 De uitdagingen van het ouderschap	27
2 Traumasymptomen leren begrijpen	35
3 De gevolgen van verwaarlozing en mishandeling in de kindertijd	45
4 Mentaliseren - reflecteren op gedachten en gevoelens	55
5 Door te mentaliseren bescherm je je kinderen	65
6 Mentaliseren is bevorderlijk voor gezonde relaties	71
7 Triggers	81
8 Te veel of te weinig voelen - je arousal reguleren	95
9 Je voorbereiden op lastige situaties	109
10 Emoties begrijpen	119
11 Een gevoel van veiligheid tot stand brengen	127
12 In het reine komen met je boosheid	141
13 Als ouder omgaan met boosheid	151
14 Onze overtuigingen zijn van invloed op ons handelen	161
15 Schuldgevoelens	173
16 Voorzien in de onvervulde behoeften uit je kindertijd	183
17 Regels maken het veilig	195
18 Je welzijn vergroten door goede nachtrust	207
19 Lichamelijk welzijn en gezondheid	219
20 Verstandig omgaan met tijd: de balans tussen werk en vrije tijd	233
21 Vreugde en speelsheid	249
22 Voorzien in de emotionele behoeften van je kind	255
23 Veiligheid bieden als je je onveilig voelt	267
24 Afscheid nemen	283
Richtlijnen voor de groepsleiding	287
Feedback van deelnemers	315
Bijlage 1: De basisregels van de Zorgzaam Ouderschap-groep	321
Bijlage 2: Uitnodiging voor de informatiebijeenkomst	325

Bijlage 3: Het meeste baat hebben bij de groep	327
Bijlage 4: Programma sessie	329
Bijlage 5: Programma evaluatiesessie	331
Bijlage 6: Hoe praat je met kinderen over akelig nieuws of een tragische gebeurtenis?	333
Bijlage 7: Hoe praat je met kinderen over de problemen van hun ouders?	337
Literatuur	339
Register	349

# Voorwoord

door Suzette Boon

*Karin is een vrouw van vierendertig die in therapie is voor een complexe posttraumatische-stressstoornis (CPTSS) en een dissociatieve stoornis. Als kind werd ze lange tijd mishandeld en door haar ouders emotioneel verwaarloosd. Bovendien werd ze door haar vader seksueel misbruikt.*

*Karin is getrouwd en werkte parttime als verpleegkundig assistent in een verpleeghuis waar ze de nachtdiensten verzorgde totdat haar dochter geboren werd. Eenmaal moeder verergerden haar klachten. Ze sliep slecht, was hyperactief en twijfelde voortdurend aan haar capaciteiten als ouder. Ze vond het moeilijk om haar kind vast te houden of te troosten. Aan haar therapeut vertelde ze: 'Ik wil mijn kind alles geven wat ik zelf niet heb gehad in mijn jeugd, maar soms maakt ze me razend als ze niet ophoudt met huilen. Er zijn momenten waarop ik het huis moet verlaten, omdat ik bang ben dat ik mijn kind anders pijn zal doen.'*

Karin is geen uitzondering. Vader of moeder worden verandert je leven. Dat geldt voor iedereen, maar vooral voor nieuwe ouders die als kind misbruikt of anderszins getraumatiseerd zijn. Voor hen kan het ouderschap extra lastig zijn. De problemen die ouders ondervinden die zelf zijn blootgesteld aan langdurig trauma zijn heel specifiek. Dergelijke ouders zijn geneigd hun eigen traumatische ervaringen opnieuw te beleven doordat ze daar als het ware door hun kinderen aan worden herinnerd.

Hun vermogen om te mentaliseren is beperkt: ze hebben moeite met het reguleren van hun eigen gevoelens en kunnen om die reden ook hun kinderen daarbij niet helpen. Ze schamen zich en voelen zich schuldig over hun problemen. Daarom trekken ze zich terug en vertellen aan niemand over de uitdagingen die ze ondervinden bij het ouderschap. Anderen worden overbezorgd en vinden het lastig om grenzen te stellen aan het gedrag van hun kind. Ze willen een betere ouder zijn dan hun eigen ouders waren, maar trekken zich vaak terug uit interacties vanwege hun complexe gevoelens.

Het stoppen van de generatie-overschrijdende cyclus van trauma vereist dat therapeutische interventies niet alleen rekening houden met de traumageschiedenis en -symptomen van de cliënt, maar ook met de problemen die hij of zij in het heden ondervindt als vader of moeder en de begeleiding die de cliënt nodig heeft bij het ouderschap.

Trauma Centre Finland (Traumaterapiakeskus) was een van de eerste plekken ter wereld waar gestructureerde groepstrainingen werden

ontwikkeld voor ouders met een traumageschiedenis en/of dissociatieve stoornis. De Zorgzaam Ouderschap-methode helpt ouders om hun angst te overwinnen voor het benoemen van de uitdagingen waarmee ze bij het ouderschap worden geconfronteerd, en leert ze vaardigheden om te kunnen omgaan met hun eigen emoties en die van hun kinderen. De teams in Helsinki en Oulu hebben geweldig werk verricht om deze methode te kunnen ontwikkelen. Ik hoop van harte dat hun werk vanuit het Fins in vele talen zal worden vertaald, zodat zo veel mogelijk mensen er profijt uit zullen kunnen halen.

Maarsse, oktober 2016,

*Suzette Boon*

PhD, psycholoog, psychotherapeut

Auteur van *Diagnostiek van traumagerelateerde dissociatie (inclusief het complete Trauma and Dissociative Symptoms Interview (TADS-I))*

## 2 Traumasympptomen leren begrijpen

- het is vermoeiend als je steeds het gevoel hebt dat er gevaar dreigt
- je kunt je alarmsysteem updaten
- iedereen heeft zijn of haar eigen uitdagingen

Problemen die voortvloeien uit een onveilige kindertijd en een gebrek aan de juiste zorg kunnen symptomen veroorzaken die in verband kunnen worden gebracht met verschillende diagnoses. Dit betekent niet dat iemand met meerdere diagnoses ook meer problemen heeft. De symptomen van posttraumatische-stressstoornissen overlappen eenvoudigweg vaak die van andere problematieken. Je eigen symptomen kunnen zo beangstigend of ontmoedigend zijn dat je er liever niet eens aan wilt denken. Toch is het waarnemen en benoemen van je symptomen de enige manier waarop je kunt leren om er meer controle over te krijgen.

### Typische reacties op stress en angst

In principe reageren mensen en dieren op dezelfde manier als ze in een gevaarlijke situatie terechtkomen. Het is moeilijk om onze reacties te veranderen, omdat onze instinctieve respons zo automatisch is dat we bijna onmogelijk anders kunnen handelen. We ervaren angst via ons zenuwstelsel, dat ons aanzet om te vechten, te vluchten, te bevriezen of ons te verstoppen. Dit wordt ook wel de 'vecht-of-vluchtrespons' genoemd. Als het gevaar ver weg of onvermijdelijk is, verstoppen we ons meestal of raken we geïmmobiliseerd in een poging onszelf te beschermen. Vluchten doen we doorgaans als het gevaar dichtbij maar nog te vermijden is. Dit zijn aangeboren menselijke (en dierlijke) reacties die onze soort hebben geholpen om vele gevaren in het verleden te overleven. Als we ons bedreigd voelen, hebben we de instinctieve neiging om:

- te vechten als een beer of leeuw
- te vluchten als een hert of geit
- te bevriezen als een konijn of buidelrat

Ons lichaam reageert op gevaar op een manier die het mogelijk maakt om razendsnel te reageren. De hartslag stijgt, zodat de spieren sneller voorzien worden van bloed en zuurstof, waardoor we sneller kunnen rennen en vluchten. Het is ook mogelijk dat je in een bedreigende situatie het gevoel hebt dat je verlamd bent, aan de grond genageld en niet in staat om te bewegen. Dat is eveneens een aangeboren manier om onszelf te beschermen, aangezien het voor roofdieren moeilijker is om stilstaande prooien te onderscheiden. Als je je rusteloos en ongedurig voelt in een gevaarlijke situatie, betekent dit dat je lichaam zich aan het voorbereiden is om te vechten of te vluchten. Al deze automatische afweerreacties zijn in de loop van de tijd bij mensen en dieren geëvolueerd om de kans op overleving te vergroten.

## **Sommige gebieden in onze hersenen zijn gespecialiseerd in risicodetectie**

Bepaalde delen van het menselijke brein zijn erin gespecialiseerd om prikkels op te vangen die duiden op gevaar. De amygdala, in het midden van onze hersenen, prikkelt ons om snel te reageren op gevaarlijke situaties. Deze amandelvormige kern heeft zich in de loop van duizenden jaren ontwikkeld tot een deel van het alarmsysteem van ons lichaam dat aangeeft wanneer er mogelijk gevaar dreigt. De belangrijkste taak van de amygdala is om er samen met verschillende andere gebieden in de hersenen voor te zorgen dat we gevaarlijke situaties overleven. De amygdala speelt een cruciale rol in het beoordelen van gevaar en is zeer gevoelig voor, bijvoorbeeld, het stemgebruik, de lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en de bewegingen van andere mensen. Hij legt verbanden tussen de waarnemingen van verschillende zintuigen en maakt uit deze informatie op of er sprake is van dreiging.

De amygdala van mensen met een geschiedenis van verwaarlozing, mishandeling of misbruik in hun kindertijd is hypergevoelig voor allerlei geluiden, smaken, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en aanrakingen die doen denken aan gevaren in hun verleden. Hun psyche plakt razendsnel het etiket 'gevaarlijk' op bepaalde voorwerpen, omgevingen en mensen. Een onbedoeld gevolg van deze reactie is dat ook neutrale en veilige dingen of mensen soms risicovol worden geacht terwijl ze dat niet zijn. De amygdala heeft zich niet voldoende aangepast aan het feit dat niet alle prikkels en observaties die in het verleden op gevaar duiden nu nog steeds een teken van dreiging zijn. Soms laat de amygdala het alarm te snel afgaan, op een moment waarop helemaal geen sprake is van gevaar. Dat leidt tot een onjuiste beoordeling



van de situatie. Veilige dingen worden niet als veilig herkend, omdat een onevenredig aantal ervan niet als veilig maar als bedreigend is bestempeld. De psyche en het lichaam bespeuren gevaar terwijl dat er in werkelijkheid niet is.

## Je alarmsysteem updaten

In tegenstelling tot andere zoogdieren hebben mensen geleerd om woorden te gebruiken voor reflectie en communicatie. Het bovenste corticale gebied van de hersenen, dat we de ‘hersenschors’ noemen, zet onze gevoelens, ervaringen en waarnemingen om in woorden en stelt ons in staat om na te denken over wat deze dingen betekenen en welke verwachtingen we daaraan kunnen koppelen. De hersenschors staat in verbinding met de amygdala en met de andere gebieden in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor onze reactie op angst.

We kunnen onze hersenschors gebruiken om met de amygdala en de rest van ons zenuwstelsel te ‘praten’. Zo kunnen we ons alarmsysteem heel geleidelijk kalmeren en zelfs ‘updaten’. We kunnen woorden gebruiken om gebeurtenissen op een nieuwe manier te beschouwen en er nieuwe betekenissen aan te geven. Taal kan ons helpen om nieuwe conclusies te trekken en te leren welke prikkels in het heden niet meer wijzen op gevaar maar een neutrale of veilige betekenis hebben. Met andere woorden: we halen het etiket ‘gevaarlijk’ eraf en plakken er een nieuw etiket op: ‘neutraal’ of zelfs ‘veilig’. Psychotherapie is een van de manieren waarop de zenuwverbindingen tussen de hersenschors en de lagere gebieden in de hersenen sterker gemaakt kunnen worden. Dat helpt ons om de dingen die we in ons leven meemaken opnieuw te beoordelen en te voorzien van de juiste etiketten.

Hoe steviger deze verbindingen worden, hoe beter we in staat zijn om onze responsen te reguleren. Er ontstaat wat ruimte om onze reacties te overwegen in plaats van onmiddellijk te reageren, waardoor we een betere inschatting van de werkelijkheid kunnen maken. Je zou kunnen zeggen dat de hersenschors de amygdala er zo van kan verzekeren dat de situatie veilig is, ook al voelen we in eerste instantie angst opkomen.

## Posttraumatische-stressstoornis (PTSS)

De fysieke en psychische overgevoeligheid die doorgaans het gevolg is van overweldigende, angstaanjagende ervaringen is in de loop van de jaren op verschillende manieren beschreven in de diagnostische classificatie van psychische stoornissen. Ondanks de verschuivende definities kan de

# 5 Door te mentaliseren bescherm je je kinderen

- mentaliseren is zwaar werk
- sterke emoties maken mentaliseren lastiger
- mentaliseren helpt te voorkomen dat trauma wordt doorgegeven

Als je je midden in een nare situatie bevindt, helpt mentaliseren om wat ruimte te creëren om na te kunnen denken en ongewenste automatische reacties te verminderen (zoals in woede uitbarsten, vermijden of in een tranceachtige toestand terechtkomen). Door samen te oefenen met mentaliseren ontwikkelt ook je kind betere mentalisatievaardigheden. Kinderen leren mentaliseren als hun verzorger voldoende in staat is om hun gevoelens en behoeften op te merken.

Ze voelen zich gehoord als hun ingewikkelde gevoelens hardop worden benoemd, bijvoorbeeld als er wordt gezegd: *'Poe, wat ben jij boos, zeg!'* of *'Je zult wel heel teleurgesteld zijn dat je niet geselecteerd bent voor het team'*. Als een ouder zijn of haar stemtoon, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen afstemt op de gevoelens van het kind, valideert dat de gevoelens en gedachten van het kind. Zo leren kinderen om nieuwsgierig te worden naar hun eigen denkprocessen, waardoor ze zichzelf ook beter gaan begrijpen. Ook leren ze dat gedachten en gevoelens belangrijk zijn en de moeite waard om op te reflecteren.

Deskundigen zijn ervan overtuigd dat mentaliseren een goede bijdrage levert aan het doorbreken van de intergenerationele keten van trauma.

Als moeders en vaders over zichzelf en hun kinderen kunnen mentaliseren, beschermen ze hun kinderen tegen de effecten van hun eigen trauma. Kinderen die mentalisatievaardigheden ontwikkelen zijn bovendien beter in staat om op latere leeftijd met tegenslagen om te gaan.

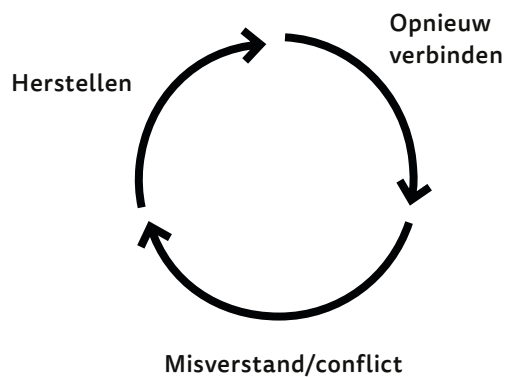
.....  
Ik denk na over  
gedachten en  
gevoelens – dus  
ik mentaliseer.  
.....

## Mentaliseren is vaak lastig

Kinderen die opgroeien met verwaarlozing, mishandeling of misbruik hebben gewoonlijk de ervaring dat hun gevoelens onvoldoende erkend en begrepen worden. Eenmaal volwassen is het daarom lastig voor hen om hun innerlijke ervaringen (denkprocessen, gevoelens, impulsen) in een positief licht te zien of er zelfs maar nieuwsgierig naar te zijn. Gevoelens die hen doen denken aan hun traumatische kindertijd, zoals vermoeidheid, angst en soms zelfs vreugde of tevredenheid, kunnen gemakkelijk posttraumatische-stresssymptomen oproepen, wat het mentaliseren verder bemoeilijkt. Getraumatiseerde mensen hebben meestal geleerd hun innerlijke ervaring te vrezen en zo veel mogelijk te vermijden. Het voelt veiliger om maar helemaal niet te denken aan alles wat enigszins met gevoelens te maken heeft. Zo vermijd je tenslotte ook de pijnlijke herinneringen en sensaties.

Het vermogen van ouders om te mentaliseren is afhankelijk van vele factoren, waaronder lichamelijke omstandigheden zoals honger, slaap(tekort) en de intensiteit van aanwezige emoties. De spanning die wordt veroorzaakt door intense emoties en lichaamssensaties ten gevolge van zaken als een depressie, geldproblemen of een gevoel van onzekerheid maakt het lastig en soms zelfs onmogelijk om bewust te reflecteren. Ook kan het een uitdaging zijn om te beseffen dat je eigen gevoelens anders kunnen zijn dan de gevoelens van je kinderen in dezelfde situatie. Meeleven met de gevoelens van je kind kan gemakkelijk gevoelens bij jezelf oproepen die verband houden met overweldigende, pijnlijke herinneringen aan het verleden. Als dit gebeurt, is het verstandig om te proberen jezelf in het hier-en-nu te verankeren en jezelf eraan te herinneren dat je als volwassene veel meer interne en externe hulpbronnen tot je beschikking hebt. Zorg eerst dat je kalmeert, er is later nog voldoende tijd om te mentaliseren.

Soms ben je op het ene moment beter in staat te mentaliseren dan op andere momenten en soms lukt het je helemaal niet. Dat geldt voor iedereen. Het is belangrijk om te onthouden dat je altijd achteraf nog aan je kind kunt uitleggen dat je in een bepaalde situatie niet goed hebt gehandeld of gereageerd. Door je daarvoor te verontschuldigen creëer je ruimte om misverstanden uit de weg te ruimen en de gevoelsband met je kind weer te herstellen. Tegelijkertijd laat je je kind zo zien dat misverstanden, conflicten en sterke emoties niet gevaarlijk zijn en dat dingen achteraf nog rechtgezet of gerepareerd kunnen worden. Als ouders durven erkennen dat een situatie met hun kind nogal uit de hand is gelopen, biedt dat een geweldige kans om te demonstreren dat fouten hersteld kunnen worden en daar samen mee te oefenen.



Dingen kunnen worden opgelost door achteraf te mentaliseren. Probeer het gedrag en de handelingen van anderen te begrijpen door bijvoorbeeld alternatieve verklaringen te bedenken.

## Achteraf mentaliseren

Stel je eens voor dat een negenjarig jongetje onbedoeld een hevige emotionele reactie teweegbrengt bij zijn moeder. Het is zaterdagmorgen. De moeder drinkt een kopje koffie terwijl ze de krant leest. Ze gaat helemaal op in het artikel dat ze aan het lezen is. Dan komt haar jongste zoon de kamer binnen. Hij begint opgewekt met haar te spelen door haar met zijn knuffelbeest te kietelen. Moeder vraagt hem te stoppen, maar hij blijft doorgaan totdat hij per ongeluk de kop koffie omstoot. De koffie stroomt over de tafel en drupt op de grond. De hele krant is nat. Geschrokken en geërgerd roept de moeder: *'Ga naar je kamer! Nu! En je krijgt geen zakgeld deze week!'* Het jongetje rent huilend naar zijn kamer. De moeder blijft achter, overweldigd door emoties.

**Stel je nu voor dat jij de moeder bent in dit geval.** Kun je je die situatie opnieuw voor de geest halen en mentaliseren over je gedrag? Neem ook de tijd om op het gedrag van je kind te reflecteren. Hoe kun je je opnieuw met je kind verbinden?

**Reflecteer op je gevoelens.** *'Waarom werd ik zo boos? Ik moet wel heel moe zijn! Ik heb de afgelopen nacht niet veel geslapen. Er is te veel stress op mijn werk en mijn moeder is ziek.'*

**Word je bewust van je lichaamssensaties.** *'Ik heb hoofdpijn en voel me misselijk.'*

**Denk na over alternatieve verklaringen.** *'Mijn emotionele uitbarsting was overdreven. Ik moet een time-out nemen om te kalmeren. Ik kan op het balkon gaan staan, of hier gewoon even blijven zitten om na te denken over wat er is gebeurd. Misschien wilde mijn zoon alleen maar wat tijd met me doorbrengen.'*

# 9 Je voorbereiden op lastige situaties

- lastige situaties herkennen
- het is verstandig om je voor te bereiden op moeilijke momenten
- veiligheid voorop!

Als zich een situatie zal gaan voordoen waarvan je weet of vermoedt dat die lastig voor je zal zijn, met name als het gaat om een omgeving, gebeurtenis of tijd die triggerend is, kun je je daarop voorbereiden door een plan te maken.

Als je een kind krijgt, zal het aantal lastige situaties aanzienlijk stijgen. Veel dingen kun je niet (of niet te lang) vermijden, aangezien de zorg voor een kind een dagelijkse verantwoordelijkheid is. Als je de vroege voortekenen van toenemende angst en onbehagen bij jezelf begint te herkennen krijg je ook meer inzicht in je triggers. Dat betekent dat je een plan kunt maken om je voor te bereiden op een mogelijk stressvolle situatie. En met kinderen is het altijd handig om ook een plan B te hebben (en als het even kan ook een plan C en plan D)!

Ouders die zelf een onveilige kindertijd hebben gehad, kunnen door de hulpeloosheid, boosheid of angst van hun eigen kinderen zodanig worden getriggerd dat ze in een gemoedstoestand terechtkomen waar ze moeilijk mee kunnen omgaan. Vooruitplannen is dan ook vaak noodzakelijk om het hoofd te kunnen bieden aan situaties die doen denken aan pijnlijke gebeurtenissen in hun jeugd. Er kunnen zich bijvoorbeeld beangstigende of nare dingen hebben voorgedaan tijdens familieaangelegenheden of vakanties. De opwinding en grote verwachtingen in de aanloop naar de feestdagen kunnen tijdens de dagen zelf zijn omgeslagen in angst of teleurstelling.

Als je zelf kinderen krijgt, is het dus verstandig om te bedenken hoe je de feestdagen kunt doorbrengen op een manier die bij jouw gezin past. Door meer inzicht te krijgen in je eigen behoeften en wensen kun je ze beter uitleggen aan de rest van je gezin. Dat zou het begin kunnen zijn

van een heel nieuwe – en veilige – traditie. Weten wat je op dit moment nodig hebt, is een beginpunt van waaruit je alternatieve oplossingen kunt bedenken en compromissen kunt sluiten. Je kunt je triggers herkennen door te letten op de momenten waarop je over de grenzen van je optimale arousalniveau wordt gedreven en in een staat van hyper- of hypoarousal terechtkomt die moeilijk te verdragen is. Als je je triggers (her)kent, kun je je beter voorbereiden op lastige situaties en gebeurtenissen. Probeer dergelijke veranderingen waar te nemen, te volgen en erover te mentaliseren: wat gebeurde er precies voordat de verandering optrad?

---

Vorbereiding is nodig voor:

- situaties die ondraaglijk lijken
  - situaties die triggerend zijn of triggers bevatten
  - situaties die hypoarousal veroorzaken: te weinig voelen of je verdoofd voelen
  - situaties waarin je gedrag vertoont waarvan je je later realiseert dat het een ongewenst effect heeft op je kinderen
- 

## Vooruitplannen is zeer nuttig

Het is gemakkelijker om om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven als je vooraf kunt bedenken hoe je je wilt gedragen in lastige situaties, in plaats van te wachten tot die situaties zich voordoen. Op basis van je reactie op eerdere, vergelijkbare situaties is het meestal wel mogelijk om te voorspellen wanneer je zo'n plan zou moeten maken. Familieaangelegenheden en verjaardagen kunnen problematisch zijn, maar ook bijvoorbeeld bepaalde tijden gedurende de dag als die je herinneren aan beangstigende gebeurtenissen die jou op dat tijdstip overkwamen.

Interacties met mensen die een rol hebben gespeeld in de nare dingen die je je herinnert uit het verleden worden misschien gemakkelijker als je je daarop voorbereidt. Ook kan het noodzakelijk zijn om een plan te maken voor een zogenoemd jubileum: de datum waarop ooit een traumatische ervaring heeft plaatsgevonden. De verjaardagen of schoolvoorstellingen van je kinderen kunnen evenzo moeilijk te begrijpen nare gevoelens of angst oproepen, omdat ze je herinneren aan bepaalde teleurstellingen in je eigen kindertijd.

Bovendien hebben we tegenwoordig meer vrije tijd en juist als we ontspannen, komen de nare gevoelens en pijnlijke herinneringen naar boven die we proberen te vermijden. Als er meer momenten zijn waarop

je je gedachten kunt laten afdwalen, is het ook lastiger om er controle over te behouden. Zijn je kinderen een avond of weekendje weg, dan is het bijvoorbeeld heel verleidelijk om je dagelijkse routine een beetje los te laten. Maar als er minder te doen is zijn er ook minder dingen die je op het hier-en-nu gefocust houden, waardoor je arousalniveaus draaglijk blijven.

Voor veel ouders is het een opgave om thuis te moeten blijven van hun werk, bijvoorbeeld vanwege ziekte of door zwangerschapsverlof. De tijd die je doorbrengt met andere volwassenen helpt om de aandacht af te leiden van je zorgen en akelige gevoelens. De gewoonste dingen in het leven kunnen voor veel stress zorgen, zoals een vergadering, een conflict met je baas of een bezoek aan de dokter. En dat geldt natuurlijk zeker voor zaken als een huwelijk, echtscheiding of het verlies van iemand die je dierbaar is. Alle veranderingen in het leven leveren stress op, zelfs als het positieve veranderingen zijn.

## Problemen bij de voorbereiding

Soms is het best lastig om een plan te maken voor dit soort situaties, vooral als dat inhoudt dat je voor je eigen welzijn moet zorgen of grenzen moet stellen. Ook een gebrek aan concentratie kan complicaties opleveren bij het maken van een plan. Pijnlijke of tegenstrijdige gevoelens aangaan en erover nadenken eisen veel van je. Het is logisch dat je dat probeert te vermijden en het maken van een plan voor je uitschuift. Toch is plannen en je voorbereiden een goede manier om jezelf te bevrijden van eerdere, schadelijke gedragspatronen en het kan je helpen om rechttop te blijven staan als je het moeilijk hebt.

Vooruitkijken en plannen is moeilijker als je tegenstrijdige gedachten of tegengestelde meningen in jezelf ontdekt. Met betrekking tot een en dezelfde situatie kun je veel verschillende dingen voelen en denken. Je kunt je bijvoorbeeld verheugen op een fijne tijd met je gezin tijdens de kerstdagen, maar tegelijkertijd verdriet en boosheid voelen vanwege teleurstellingen die je als kind hebt moeten verdragen in vergelijkbare situaties met je ouders of verzorgers. Intense conflicten en tegenstrijdige gevoelens maken het moeilijker om beslissingen te nemen en prioriteiten te stellen. Zo is het lastig om je eigen veiligheid voorop te stellen in je plan als je behoefte aan nabijheid en affectie er tegelijkertijd voor zorgt dat je relaties aangaat waarvan je weet dat ze schadelijk of gevaarlijk zijn.

Als datgene waarvoor je een plan maakt te overweldigend is, of als je ernstig depressief bent, ben je wellicht niet in staat om enige vooruitgang te boeken. Je doet dan helemaal niets of slaapt de hele dag. Op dergelijke momenten is het beter om te focussen op het heden en geen plannen te maken voor de toekomst.

# 11 Een gevoel van veiligheid tot stand brengen

- angst beïnvloedt je waarnemingen
- de angst dat je kinderen pijn zullen ervaren, is stressvol
- denkbeeldige veilige plekken kunnen je angst verminderen

Trauma is het gevolg van overweldigende angst. Angst is een natuurlijke arousaltoestand die optreedt in reactie op een waargenomen bedreiging of gevaar. Het is een basisemotie die iedereen vanaf zijn of haar geboorte kan ervaren (Panksepp, 1998). Het vermogen om angst te voelen was noodzakelijk voor onze ontwikkeling als soort, omdat angst ons ertoe aanzet om bescherming en veiligheid op te zoeken als we geconfronteerd worden met gevaar (bijvoorbeeld tijdens een storm of bosbrand). Angst kan verschillende responsen oproepen: vechten of vluchten, bevriezen of in elkaar zakken. Dat zijn allemaal overlevingsstrategieën.

Angst wordt pas problematisch als het gevoel langdurig aanhoudt zonder dat er sprake is van actueel gevaar of als hij wordt opgewekt door prikkels die in feite niet gevaarlijk zijn. Als je als kind regelmatig angstig was, raakt je waarschuwingssysteem voor gevaar overgevoelig, waardoor je als volwassene doorgaans continu hyperalert bent op bedreiging en gevaar. Daarom hebben de normale uitdagingen van het ouderschap en het arbeidsleven een veel grotere impact op ouders met een geschiedenis van vroegkinderlijk trauma dan op andere ouders. Het duurt ook vaak langer voordat ze herstellen van stressvolle situaties.

.....  
**Mentaliseren  
over jezelf:  
wat geeft jou  
een onveilig  
gevoel?**  
.....



### **Verschillende woorden om angst te beschrijven**

schrik, schok, vrees, verontrusting, bangheid, nervositeit, onbehagen, beklemming, ontzetting, bibberatie, paniek, radeloosheid, beduchtheid, doodsangst, afgrijzen, rusteloosheid, onzekerheid, wantrouwen, agitatie, spanning, huivering, schuchterheid, behoedzaamheid, schroom, gruwel, benauwenis, zenuwachtigheid...

---

### **Je angst begrijpen**

Ben je opgegroeid in een veilige, consistente en voorspelbare omgeving met bijpassende relaties, dan kun je waarschijnlijk goed inschatten of je in een veilige of onveilige situatie bevindt. Als je als kind daarentegen werd omringd door chaos en onvoorspelbaarheid, en je je onveilig voelde, heb je geleerd om gevaar te verwachten – zelfs als dat er niet is. Je bent geconditioneerd om te anticiperen op gevaar.

Angst heeft gevolgen voor het arousalniveau in je lichaam. De veranderingen in arousalniveau die optreden als je bang bent, hebben invloed op je bewegingsapparaat, je ademhalingsstelsel (je gaat sneller of langzamer ademen), je hart en bloedsomloop (de zuurstofopname verandert), je hormoonstelsel en je spijsverteringsstelsel. Angst bereidt je lichaam erop voor om te vechten of te vluchten en geeft de extra energie die je nodig hebt om deze acties uit te voeren.

Dat gebeurt allemaal voordat je de situatie bewust hebt kunnen waarnemen en begrijpen. Het gebeurt bovendien voordat je kunt vaststellen welke prikkels in je omgeving nou precies de oorzaak zijn van je angst. Voordat je kunt bepalen of er inderdaad sprake is van een bedreiging, reageert je lichaam al alsof je in acuut gevaar verkeert. Je bent voortdurend in een staat van paraatheid, zodat je voorbereid bent op wat er zou kunnen gebeuren, en interpretaties van een situatie worden in een oogwenk gemaakt, vaak zonder dat je het zelf weet of er je gedachten over hebt kunnen laten gaan.

De lichaamssensaties die gerelateerd zijn aan angst, zijn meestal erg krachtig en kunnen overweldigend voelen. Ze bestaan onder andere uit: beven, een snelle hartslag en verhoogde bloeddruk, zweten, misselijkheid, ongewild urineverlies, overgeven, een wurgend gevoel in je keel, warme of juist koude rillingen, duizeligheid, verwarring, het onvermogen om logisch na te denken en kortademigheid of hyperventilatie, waardoor je handen, voeten en/of gezicht gaan tintelen.

Wat je denkt, heeft een effect op je angst. Stel dat je erg angstig bent voor een overleg met een overheidsinstantie of met je behandelteam. Je angst en

de gedachte dat dat zou kunnen uitlopen op een enorme ramp zouden er dan toe kunnen leiden dat je jezelf er niet toe kunt zetten om te gaan: *‘Ik kan niet omgaan met grote groepen. In zo’n kleine ruimte raak ik waarschijnlijk in paniek. Ik weet niet wat ik dan moet zeggen. Iedereen zal me waarschijnlijk veroordelen en me verwijten maken. Ik ben bang dat ik zal flauwvallen. Iedereen kijkt naar me en ziet hoe nat mijn shirt is van mijn angstzweet. Ik zal geen woord kunnen uitbrengen. Zodra het kan, ben ik er weg.’*

Je zou je echter ook kunnen richten op gedachten die je angst enigszins kunnen verminderen, zoals: *‘Het is niet erg dat ik bang ben. Iedereen is weleens zenuwachtig op een onbekende plek. Ik kom er voor het eerst, maar ik kan in de wachtkamer naar berichtjes op mijn telefoon kijken, even naar de wc gaan, een glas water drinken en naar goede ankers in de ruimte zoeken. Ik kan bij de deur gaan zitten, naast mijn therapeut, zodat ik niet recht voor mijn nieuwe behandelaar hoeft te zitten.’*

Een dergelijke innerlijke dialoog laat zien dat je compassie met jezelf hebt en verlaagt de spanning in je lichaam. Je hart gaat minder snel kloppen, de stress wordt minder en je ontspant. Als je aan jezelf kunt toegeven dat je bang bent en die emotie kunt accepteren, kun je gemakkelijker om je heen kijken en beter beoordelen wat je nou precies angst aanjaagt. Zit het in je hoofd of is het een werkelijke bedreiging in je directe omgeving? Het helpt om wat tijd te nemen om na te denken over hoe je jezelf het best kunt helpen.

---

### **Door dingen te benoemen kun je er beter mee omgaan**

Wist je dat het hardop benoemen van gevoelens zoals ‘angst’ of ‘boosheid’ ervoor zorgt dat de commotie vermindert die het gevolg is van de instinctieve reacties op deze intense emoties? Waarom? Omdat door het benoemen het bovenste deel van je brein (dat je denken aanstuurt) je emoties begint te reguleren en de lagere delen van je brein kalmeert (waar je alarmsysteem zich bevindt), waardoor de geactiveerde lichaamssensaties verminderen. Hetzelfde helende effect geldt voor het benoemen van andere lastige emoties.

---

### **Angst en onbehagen zijn verschillende gevoelens – en beide kunnen nuttig zijn**

Angst wordt in het algemeen omschreven als een reactie op een concrete bedreiging of concreet gevaar. Onbehagen kan daarentegen optreden zonder duidelijke, directe dreiging en gaat gepaard met vage gevoelens van gevaar en vrees. Mensen die zich regelmatig nerveus en onbehaaglijk voelen, kunnen vaak geen reden aanwijzen voor hun gevoelens. Onbehagen is het

gevoel dat er iets ergs gaat gebeuren zonder dat je kunt zeggen wat dat ergs precies zal inhouden. Mensen die dergelijke gevoelens hebben, zijn vaak bang om 'de controle te verliezen' door bijvoorbeeld een hartaanval of het verlies van hun functionele vermogens. Veel mensen die worstelen met posttraumatische klachten vinden het lastig om een onderscheid te maken tussen angst en onbehagen.

Er zijn veel situaties denkbaar waarin angst of onbehagen tot op zekere hoogte gerechtvaardigd is. Angst is een belangrijk signaal voor een naderende dreiging. Zonder angst zouden we niet weten dat er gevaar dreigt en zouden we onszelf zonder aarzelen blootstellen aan dat gevaar. Als je het moeilijk vindt om je gevoelens te reguleren of als je je zorgen maakt dat je angst onbeheersbaar wordt, ben je misschien geneigd om beangstigende situaties compleet te vermijden. Dat kan echter betekenen dat je verleert om de cruciale signalen te herkennen die duiden op mogelijk gevaar, aangezien je je al lange tijd niet meer in situaties hebt begeven waarin dergelijke signalen voorkomen.

Aan de andere kant kan een gevoel van onbehagen ook nuttig zijn om je aan te sporen om nieuwe, mogelijk risicovolle situaties het hoofd te bieden. Autorijden in een onbekende stad kan bijvoorbeeld stressvol zijn en je een gevoel van onbehagen geven, maar je verhoogde alertheid heeft tegelijkertijd een positief effect op je waarnemingsvermogen en reactiesnelheid.

---

### **Als je kinderen angstig worden van jouw gedrag, maak dan verbinding om ze te kalmeren**

Kinderen moeten nog van alles leren en het is niet ondenkbaar dat ze daarbij de irritatie van hun ouders opwekken. Zo kunnen ze iets vergeten wat je hun gevraagd hebt te doen of hun opgekropte onmacht ventileren door met iets te gooien. Ook hun schijnbaar oneindige spervuur van vragen aan moeder of vader kan soms overweldigend zijn. Als je merkt dat je je driftig of gefrustreerd hebt gedragen tegenover je kind op een manier die hem of haar bang maakte, is het goed om dat incident later nog eens ter sprake te brengen. Je kunt praten over wat er is gebeurd, er woorden aan geven en je dan verontschuldigen voor je gedrag. Zo repareer je de gevoelsband met je kind en maken jullie opnieuw verbinding: *'Het spijt me. Ik zag wel hoe teleurgesteld je was toen we zo plotseling ophielden met spelen. Al het geschreeuw en lawaai maakten me bang en daardoor vond ik het niet meer leuk om te spelen. Ik werd boos op jou, maar het was niet jouw schuld. Het was niet eerlijk van me om jou zo te laten schrikken. Je hebt helemaal niets fout gedaan.'*

---

## **Omgaan met angst en onbehagen als je een moeder of vader bent**

Angst komt niet alleen voort uit externe prikkels, zoals harde geluiden, een bedreigende persoon of een auto die snel op je af komt rijden. Ouders met een geschiedenis van vroegkinderlijk trauma kunnen ook heel sterk reageren op beangstigende of plotselinge innerlijke ervaringen, zoals intense emoties, traumatische herinneringen of hun eigen gedachten.

Moeders en vaders die een onveilige kindertijd hebben gehad, hebben methoden nodig om hun eigen angsten naar de achtergrond te brengen en zichzelf te kalmeren. Als je uiterst geagiteerd bent vanwege je angsten, is het immers lastiger om de behoeften van je kinderen op te merken. Ook is het mogelijk dat bepaalde aspecten die te maken hebben met kinderopvang of school beangstigend zijn voor de ouder, maar juist bevorderlijk voor het welzijn van het kind. Een voorbeeld hiervan is een bezoek aan de dokter, waar het kind misschien ook nerveus over is. Oudergesprekjes op school kunnen ook een behoorlijke uitdaging zijn, aangezien de ouders het gevoel kunnen hebben dat ze zich openstellen om zelf te worden beoordeeld. Toch is het belangrijk om op de hoogte te blijven van de voortgang en het leerproces van het kind.

Angst en onbehagen kunnen in zo'n situatie gemakkelijk de kop opsteken en de situatie gaan beheersen. Wellicht heb je een oplossing gevonden voor de onvoorspelbaarheid van je eigen kindertijd, en het gevoel dat je destijds had dat je geen enkele invloed had op de dingen om je heen, door zo veel mogelijk controle uit te oefenen op je leven en omgeving in het heden door middel van strakke plannings en strenge regels. Dat verlangen naar volledige controle legt een enorme druk op je interne hulpbronnen en belemmert je in het ontdekken van nieuwe manieren om je angst te overwinnen. Het zorgt er bovendien voor dat de rest van je gezin het gevoel krijgt dat hun behoeften minder belangrijk zijn dan de orde die je probeert te handhaven.

Vanwege de problemen waarmee je in je kindertijd werd geconfronteerd, stel je onrealistische eisen aan jezelf en ben je ervan overtuigd dat je alleen op jezelf kunt rekenen en alles alleen moet oplossen. Dat maakt de ondraaglijke gevoelens van angst en onbehagen alleen maar heviger.

## **Kinderen moeten zich veilig en gesteund voelen om de wereld te kunnen verkennen**

Mensen die zelf getroffen zijn door trauma maken zich vaak zorgen dat de leefomgeving van hun kinderen vol gevaren is. Door deze angst te begrijpen en te reduceren kun je voorkomen dat je kinderen onder de negatieve gevolgen van jouw bezorgdheid lijden. Je wilt immers niet dat je kinderen in angst leven – zoals jij wellicht deed toen je zelf nog kind was.

Een van de belangrijkste taken van een ouder is om zijn of haar kind een gevoel van veiligheid en vastigheid te geven. Dat helpt kinderen om zelfvertrouwen te ontwikkelen en maakt het mogelijk voor hen om hun eigen plek in de wereld te vinden. Ze hebben een veilige haven nodig waar ze kunnen ontspannen en ervaren dat ze op troost en steun van anderen kunnen rekenen en niet altijd alles alleen hoeven te doen. Om de wereld te verkennen en nieuwe dingen te leren moeten ze aangemoedigd worden om te vertrouwen op hun eigen vaardigheden.

Voor kleine kinderen vormen ouders (of oudere broers of zussen) de plek waar ze zich veilig kunnen voelen, getroost worden, hulp kunnen krijgen bij het omgaan met hun gevoelens en gesterkt worden in hun natuurlijke neiging om op verkenning te gaan. We maken de wereld van onze kinderen veilig door ze te leren voorzichtig te zijn als dat redelijkerwijs geboden is, maar er ook op te vertrouwen dat er veel goeds in de wereld te vinden is.

## **Je gevoel van veiligheid vergroten**

Het is gemakkelijker om te oefenen met het vergroten van je gevoel van veiligheid als je arousalniveaus stabiel zijn. Als je honger hebt of overweldigd bent door een hevige emotie, is dat doorgaans vele malen lastiger. Voor sommige mensen helpt het om zich veiliger te voelen als er iemand bij ze is die ze vertrouwen. Voor anderen werkt het juist beter om alleen te zijn, of samen met een geliefd huisdier.

## **Je verbeelding gebruiken om je veiliger te voelen**

Je kunt jezelf helpen om je veiliger en rustiger te voelen door aan een veilige plek te denken. Die plek kun je zelf bedenken. Je veilige plek kan een echte plek in huis of in de natuur zijn, maar ook een denkbeeldige plek.

Het idee dat je je compleet veilig zou kunnen voelen door je een veilige plek voor te stellen is voor sommigen misschien wat te veel gevraagd. Het helpt echter al als je een paar momenten of periodes kunt bedenken waarin je je veiliger voelde dan op andere momenten. Misschien lijkt het totaal onmogelijk dat je je veilig zou kunnen voelen en heb je al moeite met het woord 'veiligheid'. Als dat zo is, kun je het woord 'veilig' ook vervangen door iets wat beter bij je past, zoals 'voldoende op je gemak'. Sommigen hebben genoeg aan één denkbeeldige veilige plek, terwijl anderen verschillende plekken nodig hebben voor verschillende emoties en behoeften. Zorg ervoor dat je in het heden ook inderdaad veilig bent als je deze oefening doet, omgeven door veilige mensen en zonder dreiging van buitenaf.

# 13 Als ouder omgaan met boosheid

- boosheid kan ook een positief effect hebben
- boosheid kan een reactie op machteloosheid zijn
- kinderen oefenen boosheid met hun ouders

Getraumatiseerde mensen ervaren de boosheid van anderen vaak als bedreigend en beangstigend. De boosheid wordt gekoppeld aan eerdere ervaringen waarbij ze mishandeld werden of getuige waren van onbeheerste, tomeloze woede. Ook de uitingen van frustratie, irritatie of boosheid van je eigen kinderen kunnen je triggeren. Ze kunnen ervoor zorgen dat traumatische emoties uit het verleden spontaan weer bij je naar boven komen en je inschatting van de situatie vervormen.

Zo kun je je als ouder vreselijk machteloos voelen als je peuter een driftbui krijgt, alsof er helemaal niets is wat je daaraan kunt veranderen. Het lijkt dan of het kind meer macht heeft dan op die leeftijd eigenlijk mogelijk is, alsof hij of zij net zo veel autoriteit heeft als de ouder. Als het niet lukt om te mentaliseren over het gedrag van de peuter heeft de ouder wellicht het gevoel dat het kind de driftbui alleen heeft om zijn of haar ouders klein te krijgen of de moed te ontnemen. De waarheid is echter dat het kind nog aan het leren is om zijn of haar emoties en de uitingen daarvan te reguleren.

Als je als kind iets buitengewoon angstaanjagends hebt meegemaakt, wil je natuurlijk niet dat jouw kinderen hetzelfde overkomt. Werd er in jouw kindertijd op je boosheid gereageerd met woede of afwijzing, dan kan dat ertoe leiden dat je zelf geen enkele vorm van boosheid jegens je kinderen wilt of kunt uiten. Een kind heeft echter ouders nodig die waar nodig assertief kunnen zijn: ouders die vasthouden aan belangrijke regels om zodoende een veilige omgeving te creëren waarin het kind zich kan ontwikkelen.

Het is belangrijk dat moeders en vaders nadenken over wat ze willen dat hun kinderen leren over boosheid. Hoe jij tegen de boosheid van je kind en van jezelf aankijkt, heeft invloed op de notie van je kind over

wanneer het acceptabel is om boos te zijn en hoe je daar uitdrukking aan geeft. Het accepteren en benoemen van de boosheid van je kinderen helpt hen om te kalmeren en zich goed te voelen over zichzelf als ze te maken hebben met lastige emoties. Bovendien is het goed voor kinderen om een voorbeeld te zien van de manier waarop boosheid ten goede kan worden ingezet, zoals wanneer je protesteert om een verandering tot stand te brengen of om op te komen voor je principes.

Boosheid is soms een goede katalysator voor ouders om hun kinderen te leren wat aanvaardbaar is. Als een gefrustreerde tweejarige een stuk speelgoed naar zijn of haar vader gooit, luistert hij of zij misschien niet naar een lieve, zachte stem die zegt dat het fout is om met dingen te gooien. Maar als de vader licht geïrriteerd en gebiedend zegt: *'Leg dat speelgoed neer, je mag geen andere mensen pijn doen'*, komt de boodschap waarschijnlijk wel aan.

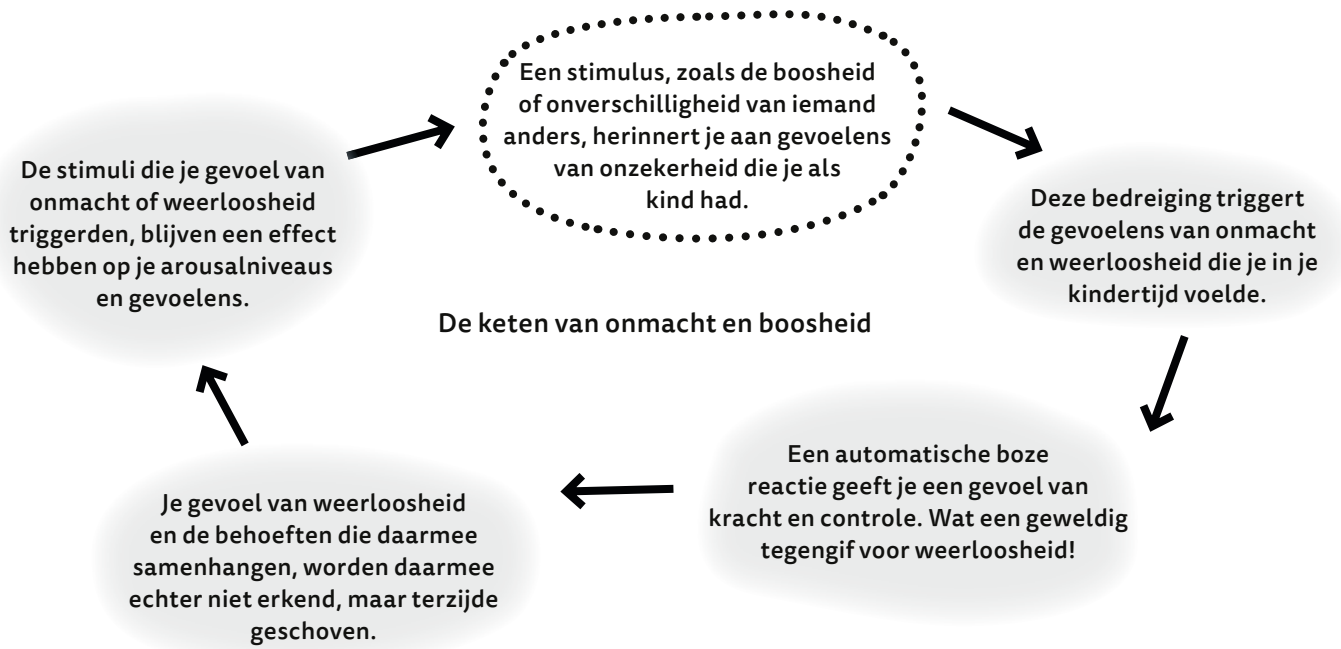
## Andere emoties die achter boosheid schuilgaan

Het werken aan boosheid is nog ingewikkelder doordat er veel andere emoties achter kunnen schuilgaan waarvan je je misschien niet eens bewust bent. Als je herhaaldelijk belangrijke emoties negeert, kan dit schadelijk zijn voor je welzijn en zelfverving. In de loop der jaren heb je misschien geleerd, buiten je eigen schuld om, om lastige emoties te verbergen achter boosheid. Emoties die vaak worden vervangen of verhuld door boosheid zijn bijvoorbeeld gevoelens van weerloosheid of kwetsbaarheid, zoals schaamte, angst, hulpeloosheid en teleurstelling. In plaats van deze emoties te voelen heb je je wellicht aangeleerd om anderen of jezelf verbaal of fysiek aan te vallen.

Boosheid kan ook in de weg staan van rouw. Het is belangrijk om verdrietig te kunnen zijn over dingen die je hebt verloren of niet kunt hebben, in plaats van gevangen te blijven zitten in misplaatste boosheid. Verdriet is een essentiële emotie die ons helpt om de werkelijkheid te accepteren en door te gaan met ons leven. Dit betekent echter niet dat je alle onrecht moet vergeven dat jou is aangedaan.

Boosheid kan je ook belemmeren door er zo in mee te gaan dat je niet meer in staat bent om te genieten van de goede dingen die het leven te bieden heeft. Jezelf toestaan om je opgekropte boosheid naar buiten te laten komen helpt je om hiervan los te breken.

Als er andere emoties achter je boosheid schuilgaan, is het belangrijk ze te herkennen en te accepteren, zodat je er op een goede manier mee aan het werk kunt en aandacht kunt geven aan de emoties die je tot nu toe hebt onderdrukt. De keten van onmacht en boosheid (in de afbeelding hiernaast) laat zien hoe andere emoties boosheid kunnen oproepen.



Door samen te leven met een kind dat zich onzeker voelt zul je in aanraking komen met emoties die je zelf als kind niet gemakkelijk uitte of waarmee je aan je lot werd overgelaten. Gevoelens van weerloosheid, zoals hulpeloosheid of angst, kunnen bij ouders met een geschiedenis van vroegkinderlijk trauma ook weerloosheid, boosheid of irritatie oproepen. Als het je lukt geleidelijk je gevoelens van hulpeloosheid op te merken en te accepteren zul je er minder snel boos op reageren en dus ook minder schadelijk gedrag vertonen.

## De boosheid van anderen

Als je altijd geleerd hebt dat boosheid gevaarlijk is, is het belangrijk om te onthouden dat je boos of geïrriteerd voelen iets anders is dan je destructief gedragen. Er zijn veel veilige manieren om je boosheid uit te drukken. Iedereen wordt weleens boos en je kunt die emotie voelen en op een redelijke manier uiten zonder anderen te kwetsen.

Het kan moeilijk zijn voor mensen die traumatiserende gebeurtenissen hebben meegemaakt om hun eigen gevoelens te scheiden van de gevoelens van anderen. Wellicht ben je gewend om voortdurend alert te zijn op veranderingen in de gevoelens van andere mensen, zodat je je daaraan kunt aanpassen. Verschillende mensen die zich in dezelfde situatie bevinden, kunnen echter zeer uiteenlopende emoties ervaren. Dat betekent niet dat sommige van die emoties slecht zijn. Jij hebt het recht om te voelen wat je



# Register

- aandacht 30, 32, 33, 41, 59, 61, 76, 89, 100, 101, 104, 105, 111, 115, 121, 141, 143, 152, 154, 155, 157, 162, 163, 166, 184, 188, 192, 194, 198, 210, 212, 213, 217, 219, 222-225, 234, 236, 238, 244, 246, 252, 258, 259, 269, 285, 304, 327, 328
- aanraking 32, 33, 36, 88, 99, 104, 212, 213, 224, 226, 243, 257, 292
- ademhaling 39, 40, 42, 50, 85, 120, 122, 128, 145, 155, 156, 198, 209, 221, 222, 241, 273
- adolescentie 277-279
- afscheid 283-285, 307, 309
- afwezigheid/absentie 23, 290, 292, 295, 305, 308
- agenda voor de groepsessie, bijlage 329, 331
- amygdala 36, 37, 76
- angst 14, 20, 22, 23, 35, 37-39, 42, 44, 46, 47, 58, 59, 61, 66, 70, 75, 76, 81, 82, 84, 85, 87, 93, 95-99, 103, 109-110, 113, 120, 121, 123, 125, 127-131, 137, 138, 141-144, 151-153, 155, 159, 162, 165, 174, 177, 183, 186, 190-191, 195, 197-199, 207, 209-212, 217, 220, 221, 225-227, 230, 233, 236, 242, 245, 249-251, 254, 256, 258, 271, 273-275, 278, 292-294, 300, 302, 304, 306, 307, 316, 334, 335, 337, 338
- ankers 32, 33, 41, 42, 57, 61, 70, 76, 85, 88, 114, 129, 145, 155, 189, 194, 210, 212, 216, 227, 257, 295, 296
- arousal 39, 95-103, 106, 107, 110, 111, 113, 120, 127, 128, 132, 142, 143, 146, 153, 155, 166, 198, 200, 201, 225, 246, 247, 250-252, 255, 268, 296, 298, 304, 310, 317, 319
- automatische reacties 46, 65, 267
- BALANS 77
- bang 13, 23, 55, 73, 84, 95-97, 115, 121, 124, 128-130, 137, 143, 144, 155, 171, 185, 189, 190, 206, 209-211, 215, 226-230, 233, 237, 245, 258, 268, 270, 275, 293, 300, 303, 305, 333, 334
- basisemoties 120-122, 127, 155
- basisregels van de groep, bijlage 321
- basisschooltijd 276, 290, 334
- behoeften 20, 24, 25, 27, 28, 33, 57, 59, 60, 65, 69, 71, 75, 76, 84, 85, 100, 101, 109, 111-114, 120, 123, 131-133, 141, 143, 153, 155, 159, 162, 165, 168, 173, 178, 180, 183-192, 194, 195, 197, 198, 205-208, 210, 212, 219, 221, 223-226, 234-236, 239, 240, 246, 252, 255-261, 267, 268, 272-279, 284, 285, 301, 307, 312, 337
- BEST 256
- bevalling 85, 273, 274, 289
- bevrozen 35, 36, 96, 103, 115, 127, 191, 251
- boosheid 28, 39, 44, 45, 60, 62, 65, 67-69, 76, 85, 109, 111, 120-123, 125, 129, 130, 141-159, 165, 175-177, 199, 201, 205, 211, 220, 221, 236, 259, 275, 305, 323
- borderline-persoonlijkheidsstoornis 21, 288
- compassie 24, 29, 30, 49, 53, 55, 59, 62, 77, 79, 86, 100-101, 120, 125, 129, 148, 157, 166, 173, 179, 180, 183, 184 187-190, 194, 210, 213, 223, 226, 237, 268, 270, 275, 284, 299, 307, 315, 317
- complexe posttraumatische-stressstoornis, CPTSS 13, 287, 290
- concentratie/concentreren 30, 32, 39, 41, 51, 75, 92, 97-100, 103, 104, 106, 111, 123, 143, 145, 165, 198, 224, 233, 234, 239, 260, 292, 294, 296, 298, 301, 302, 304, 308, 318, 327
- coping/vaardigheidstraining 15, 16, 18, 21, 25, 32, 41, 43, 45, 46, 49, 61, 86, 135, 142, 147, 164, 175, 241, 242, 292, 299, 305
- crisis 11, 88, 175, 234, 290, 291, 307
- de groep bij elkaar brengen 287-290
- de groep leiden 287, 294, 295
- delen 18, 28, 102, 175, 178, 192, 202, 213, 225, 255, 256, 258, 259, 275, 279, 284, 291, 293, 300, 303, 305-307, 337
- depersonalisatie 47
- depressie 16, 19, 25, 44, 66, 125, 143, 162, 174, 225
- derealisatie 47
- diagnose 287
- dialectische gedragstherapie 21, 288

- dissociatie 10, 15, 21, 32, 41, 46, 47, 61, 135, 241, 242
- dissociatieve stoornissen/symptomen 11-14, 18, 22, 23, 29, 40, 44, 47-49, 52, 287, 289, 304, 324
- doel van de groep 29, 310, 321
- doktersafspraken 87, 111, 129, 131, 222, 226-230
- drugs 88, 229, 273, 278, 323
- emoties 15, 24, 30, 45, 48, 49, 51, 55, 57, 59-61, 65-67, 73-76, 81-85, 88, 93, 95-98, 100-102, 113, 119-126, 129, 143-147, 151-156, 162, 177-185, 197-200, 202, 211, 215, 221, 224, 225, 234, 235, 245-247, 250, 255, 256, 260, 264, 267, 268, 270, 272, 285, 299, 302, 303, 308, 317, 322, 323
- emoties herkennen 59, 68, 69, 97, 109, 119, 121, 122, 125, 191, 205, 206, 225, 262, 270, 277
- empathie 20, 28, 29, 48, 55, 255
- eten 47, 74, 75, 123, 188, 200-202, 208, 210, 219, 220, 223-228, 258, 260, 304
- evaluatie 22-24, 246, 247, 295, 303, 309, 315, 318, 331
- exposure 18-20
- familie/gezin 16, 19, 24, 44, 49, 68, 82, 86, 102, 109-111, 113, 119, 131, 133, 141-145, 155, 156, 163, 166, 180, 186, 195, 198, 205, 207, 208, 212, 222, 224, 225, 234, 235, 238, 256, 258, 259, 263, 269, 271, 273, 277, 288, 290, 292, 294, 297, 307, 308, 310-312, 318, 321, 323, 335, 337
- feedback van deelnemers 11, 17, 22, 24, 25, 284, 287, 309, 312, 315-320, 327
- flashback 38, 83, 93, 96, 101, 115, 208, 209, 211, 223, 236, 245, 273
- flashbackprotocol 93
- focussen 32, 33, 51, 99, 100, 112, 121, 123, 196, 221, 238, 279, 289, 291
- focussen op het heden 30, 32, 33, 51, 61, 88, 111, 189, 212, 257, 285, 301
- frustratie 55, 56, 59, 73, 75, 123, 125, 130, 144, 145, 151, 152, 156, 164, 175, 177, 187, 199, 223, 270, 275, 305, 323
- functioneren in alledaagse situaties 310
- geboorte 85, 127, 274
- gedeelde vreugde 183, 192, 255-257, 258, 264
- gefragmenteerd zelfgevoel 49, 68
- gehechtheid 11, 15-19, 197, 257, 260
- gevaar 35-37, 40, 96, 103, 120, 123, 127-130, 165, 169, 190, 192, 245, 251, 275, 306
- gevoelens 13, 16, 17, 20, 28-30, 37-42, 44-46, 48, 49, 51, 55-63, 65-76, 79, 82-88, 95-102, 106, 110-113, 115, 116, 119-123, 125, 129-132, 135, 141-145, 147, 148, 150, 152-159, 162, 163, 168, 171, 181, 183-185, 187-192, 194, 195, 197, 199, 202, 205, 206-211, 215, 220, 221, 223-225, 230, 231, 235, 237, 238, 240, 246, 249-252, 254, 255, 257-264, 267, 268, 270, 272, 274, 276, 277, 279, 283-285, 291, 298, 300, 301, 319, 320, 333, 334, 338
- gevoelens bewaren 101
- gevoelloosheid 40, 95, 99, 100, 225
- gezond 71, 74, 166, 171, 195, 207-208, 219-222, 224-225, 275, 277, 281
- grenzen 13, 49, 77, 96, 98, 100, 110, 111, 114, 123, 143, 144, 155, 157, 168, 185, 195-200, 203-206, 213, 240, 252, 270, 271, 273, 277, 278, 317
- haat 142, 143, 156, 162, 221
- herbeleven/herbeleving 81, 83, 188
- herinneren/herinneringen 11, 13, 19, 28, 30, 32, 33, 38-40, 42, 45-49, 58, 66, 75, 81, 82, 84-86, 91-93, 96, 97, 99, 102, 110, 131, 134, 139, 143, 147, 153, 155, 159, 180, 184, 185, 188, 189, 198, 208, 210, 214-216, 218, 220, 221, 222, 224, 226, 234, 236, 249-252, 257, 258, 264, 270, 283-285, 291, 292, 296, 299, 302, 304, 309, 310, 316, 319, 333, 335
- hersenschors 37, 76, 77
- het meeste baat hebben bij de groep, bijlage 327, 328
- hoe praat je met kinderen over akelig nieuws of een tragische gebeurtenis?, bijlage 333
- hoe praat je met kinderen over de problemen van hun ouders?, bijlage 337
- hoop 55, 125, 173, 242, 284, 290, 318
- hulpeloosheid, gevoel van 46, 83, 109, 112, 121, 125, 138, 142, 152, 153, 157, 184, 186, 190, 191, 197, 252, 271, 272
- hyperarousal 28, 96-101, 106, 107, 110, 155, 200, 209, 251
- hypoarousal 40, 81, 96-101, 107, 110, 200
- informatieavond 16, 309
- intakegesprek 22, 23, 290
- integratie 12, 19, 48
- intergenerationeel trauma 9, 15, 16, 20, 26, 65, 191, 195, 219, 271
- intimiteit 84, 206, 224, 257, 274
- intrusies 38, 40, 260
- isolatie/eenzaamheid 28, 44, 98, 205, 270

- je emoties benoemen 29, 102, 119, 126, 129, 144, 145, 152, 181
- jeugd 11, 13, 15, 17, 27, 28, 45, 75, 85, 88, 109, 188, 190, 197, 202, 207, 234, 249, 252, 257, 272, 289, 293, 320
- jeugdbescherming 207, 288, 293, 323
- jubileumreactie 83
- kalmering, (zelf-) 6, 57, 59, 61, 66-68, 74-78, 80, 81, 85, 87, 88, 95, 97-99, 101, 112, 114, 122, 129, 130, 131, 133-135, 139, 141, 145, 147, 148, 150, 152, 154-157, 168, 187, 188, 191, 194, 197, 199-201, 204, 209, 211, 212, 217, 224, 227, 236, 239, 241-245, 251, 252, 259-261, 267-270, 291, 301, 302, 316, 322, 327, 338
- kennismakingssessie 28, 29, 297
- kiezen 225
- Lausanne Trilogue Play 24
- leeg gevoel 99, 115
- lichaam 31, 36, 37, 40-42, 47, 63, 69, 82, 85, 93, 97-99, 103-105, 112, 113, 119-122, 126, 128, 129, 135, 139, 147, 155, 156, 198, 203, 207, 209, 212, 213, 219, 220-223, 230, 241, 242, 245-247, 251, 261, 273, 277, 278
- lichaamssensaties 29, 30, 44, 49, 55, 56, 61, 66-70, 81, 83, 85, 93, 96-98, 100, 122, 128, 129, 137, 142, 147, 149, 156, 181, 185, 198, 220, 221, 226, 227, 235, 257, 291
- lichamelijke symptomen 47, 99, 143, 220
- mentaliseren 9, 13, 17, 19-21, 55-63, 65-78, 83, 86, 87, 98, 100, 110, 114, 121, 127, 137, 141, 143, 146, 147, 151, 156, 166, 167, 184, 189-191, 200, 204, 211, 223, 225, 235, 252, 255, 258, 317, 319, 320
- mishandeling en misbruik 11, 13, 15, 16, 18, 26-28, 31, 36, 44-46, 66, 83, 84, 117, 151, 196, 212, 219-221, 250-252, 257, 272, 278, 287, 293, 306, 307
- model 10-12, 15, 17, 19, 20, 25, 288
- nachtmerries 38, 209-211, 334
- negatieve/schadelijke overtuigingen 39, 59, 111, 152, 161-171, 177
- nervositeit 84, 129
- nieuwsgierigheid 49, 59-61, 65, 66, 120, 125, 165, 166, 184, 190, 224, 255, 256, 275, 338
- oefeningen:  
 de drieminutenevaluatie 246  
 de helende vijver 241  
 de veilige boom 242
- de vicieuze cirkel van schuldgevoel  
 doorbreken 178
- de winkel van Sinkel 135
- focussen op het hier-en-nu 32
- lichamelijke ontspanning, oefening voor 241
- progressieve spierontspanning 103
- stressbaloefening 41
- onbehagen 109, 129-131, 162, 249, 278
- onderscheid maken tussen het heden en het verleden 87, 276
- onthechting 39, 47
- ontregeling 20-24, 29, 97
- ontspanning 41, 61, 91, 101, 103-105, 110, 112, 118, 120, 132, 134, 136, 138, 147, 168, 177, 188, 202, 217, 223, 227, 233, 235-239, 241-243, 245, 246, 249, 252, 261, 276, 301, 302, 318
- onveiligheid 35, 38, 45, 51, 56, 75, 81, 96, 97, 103, 109, 110, 119, 127, 128, 131, 134, 136, 165, 184, 189, 192, 195, 197, 198, 209, 211, 234, 236, 267, 272-279, 292, 293, 306, 318
- onzekerheid 55, 56, 66, 75, 121, 125, 128, 134, 135, 144, 153, 168, 189, 205, 258, 268, 295, 300, 305
- opname in psychiatrische instelling 323
- ouder-kindinteractie 9, 16, 19, 24
- overleven 35, 36, 40, 120, 127, 173
- overtuigingen 29, 47, 71, 123, 127, 131, 133, 139, 140, 180, 208, 217, 239
- paniek 38, 44, 84, 96, 128, 129, 209, 222, 245
- partner, (levens-) 17, 76, 84, 174, 184, 186, 187, 198, 239, 298, 310-312, 318, 325, 337
- peuter 15, 16, 73, 151, 204, 211, 238, 275, 276, 334
- peutertijd 275
- pijn 13, 17, 40, 45, 47, 81, 83-85, 95-97, 99, 100, 103, 121, 127, 146, 152, 169, 184, 220, 223, 226, 228, 229, 242, 246, 250, 270, 333
- psychotherapie 7, 22, 37, 96, 186, 207, 222, 287-289, 299
- PTSS, posttraumatische stressstoornis 15, 16, 18, 21, 22, 35, 37, 38, 40, 41, 43, 45-47, 66, 130, 210, 222, 226, 283, 284, 287, 288, 290, 299, 310-312, 315-317, 319, 325, 337
- razernij 83, 96, 121, 122, 125, 145, 190, 220, 250
- regulatie, van emoties 13, 15-17, 37, 74, 95-97, 100, 106, 116, 119, 122, 129, 130, 151, 155, 183, 197, 200, 225, 238, 268, 288, 291, 304, 319

- relaties 11, 15, 19, 24, 28, 45, 48, 51, 60, 71, 78, 84, 85, 99, 111, 120-122, 124, 128, 141-143, 145, 146, 162, 165, 169, 174, 183, 184, 186, 189, 191, 195, 198, 205, 206, 213, 224, 234, 237, 255, 257, 275, 277, 278, 283, 284, 288, 306, 311, 312, 321
- richtlijnen voor de groepsleiding 287-313
- rusteloosheid 36, 39, 99, 125, 128, 211, 246
- schaamte 18, 19, 28, 39, 51, 72, 84, 85, 96, 121, 125, 142, 152, 162, 177, 178, 183, 185, 186, 220, 221, 224-227, 230, 235, 242, 251, 252, 257, 270, 275, 299, 310, 311, 316
- schrikreactie 39
- schuldgevoelens 25, 28, 39, 44, 51, 125, 141, 154, 162, 173-179, 190, 221, 245, 274, 275, 310, 334
- seksualiteit 277, 278
- slaap, verstoorde 39
- spanning 70, 76, 99, 103-105, 125, 128, 129, 136, 155, 187, 220, 223, 241, 242, 246, 319
- speelsheid 236, 249-252
- spelen 24, 28, 56, 67, 76, 130, 134, 165, 177, 178, 183, 184, 188, 191, 196, 211, 235, 239, 245, 249, 250, 252, 255, 256, 259, 269, 271
- stabilisatie 10, 17, 19, 29, 318, 319
- stemming 39, 44, 124, 134, 167, 223, 250, 258, 260
- steun van lotgenoten 11, 15, 18, 19, 289, 316
- stressvol 23, 33, 109, 113, 127, 130, 199, 212, 311, 316, 323
- suicide 174, 291
- taalontwikkeling 203, 275
- te laat komen 306
- temperament/karakter/gemoedsaard 97, 162, 177, 211, 222, 259, 263
- time-out 57, 67, 77, 88, 118, 155-157, 198, 200, 202, 269, 270, 275, 291, 304, 322, 323
- tranceachtige toestanden 47, 65
- traumatisering 15, 16, 46, 47, 99, 183, 271, 226
- trigger 16, 20, 23, 28, 44, 75, 81-92, 95-99, 101, 102, 109, 110, 112, 113, 119, 135, 136, 141, 151, 153, 155-157, 197, 198, 209-211, 215, 221, 225, 226, 245, 249-251, 257, 267, 273-276, 278, 292, 304, 305
- troost 29, 46, 49, 57, 76, 80, 81, 84, 85, 87, 88, 91, 95, 97, 101, 132, 133, 141, 157, 162, 163, 178, 184-191, 194, 214, 225, 238, 242, 255-257, 259, 262, 270, 272, 301, 306, 317
- uitnodiging voor de informatiebijeenkomst, bijlage 325
- veilige plek 101, 103, 114, 115, 118, 127, 132, 133, 139, 155, 156, 188, 194, 227, 241, 242, 274, 318
- veiligheid 17, 28, 36, 37, 42, 48, 57, 58, 61, 66, 75, 77, 88, 95, 97, 100, 101, 103, 105, 109, 110, 111, 113, 116-118, 123, 127, 128, 131-136, 139, 143, 151, 153, 155-157, 163-165, 169, 174, 188, 189, 195, 196, 198, 207, 209-212, 224, 225, 233, 236, 237, 239, 242, 244, 249-252, 254, 256, 258, 260, 267, 268, 270-279, 293, 299, 307, 318, 320, 322, 334, 335, 337
- verankeren in het hier-en-nu 30, 32, 59, 66, 77, 87, 115, 138, 157, 243, 246, 251, 270, 296, 298, 304, 317, 318, 328, 329, 331
- verbroken verbinding herstellen 66-68, 73, 130
- vergeten 48, 57, 123, 148, 178, 180, 192, 225
- verkenning 19, 24, 131, 132, 260, 274
- verslavingsproblemen/middelenmisbruik 19, 21, 39, 44, 88, 99, 288
- vertrouwelijkheid 322
- vervolgssessie 24, 309
- verwaarlozing 11, 13, 15, 18, 26-28, 31, 36, 38, 44-46, 66, 74, 83, 163, 184, 187, 195, 210, 219, 220, 250-252, 257, 272, 287, 293
- visualisatie 114, 188, 217, 302
- vluchten/vluchtrespons 35, 36, 96, 123, 127, 128, 211, 251
- voorbeeld 25, 27, 44, 164, 180, 189, 196, 199, 205, 213, 220, 234, 237, 268, 269, 275, 278, 279, 300, 333
- vooruitplannen 109
- vreugde/geluk 17, 39, 66, 84, 85, 91, 120, 122, 123, 125, 162, 169, 186, 191-193, 196, 199, 236, 249-259, 264, 265, 310
- welzijn 18, 31, 77, 111, 113, 120, 122, 123, 131, 144, 152, 157, 162, 166, 168, 174, 195, 196, 201, 205, 207, 219, 221-223, 227, 228, 230, 273, 293, 312, 322, 325
- zelfbeschadiging 97, 99, 174, 220, 289, 308
- zelfbewustzijn 68
- zelfcompassie 30, 49, 53, 59, 62, 77, 79, 86, 100, 101, 129, 148, 157, 166, 173, 179, 180, 183, 187, 188, 190, 194, 210, 226, 237, 270, 275, 284, 315
- zelfgevoel 45, 48, 49, 68, 102
- zelfrespect/eigenwaarde 44, 74, 102, 161, 163, 164, 166, 176, 195, 259
- zelfzorg 27, 183, 207, 220, 277, 296
- zenuwachtig 56, 73, 128, 129, 184, 245, 261
- zenuwstelsel 28, 35, 37, 142, 212
- zwangerschap 23, 85, 111, 273, 289