

BESSEL VAN DER KOLK

TRAUMA SPOREN

in lichaam, brein en geest



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
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: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*

Copyright © 2014 by Bessel van der Kolk

This edition published by arrangement with **Viking**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Nederlandse editie: Copyright © 2022, 2016 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 082 7
ISBN 978 94 6316 083 4 (e-book)
NUR 770

Inhoud

Voorwoord: Oog in oog met trauma 15

Deel een **De herontdekking van trauma**

- 1 De lessen die ik leerde van Vietnamveteranen 23
- 2 Revolutionaire veranderingen in ons begrip van het brein en de geest 43
- 3 Een kijkje in het brein: de neurologierevolutie 65

Deel twee **Trauma en je brein**

- 4 Rennen voor je vege lijf: de anatomie van het overleven 79
- 5 Verbindingen tussen het lichaam en de hersenen 109
- 6 Het verlies van je lichaam, het verlies van je zelf 127

Deel drie **De kindergeest**

- 7 Op dezelfde golflengte komen: gehechtheid en afstemming 151
- 8 Gevangen in relaties: de prijs van mishandeling en verwaarlozing 175
- 9 Wat heeft liefde daarmee van doen? 193
- 10 De complexe posttraumatische-stressstoornis: de verborgen epidemie 211

Deel vier **De sporen van trauma**

- 11 Geheimen onthullen: het probleem van de traumatische herinnering 239
- 12 De ondraaglijke zwaarte van het herinneren 257

Deel vijf **Wegen naar herstel**

- 13 Herstellen van trauma: zeggenschap over je zelf 281
- 14 Taal: godswonder en gruwel 315
- 15 Het verleden loslaten: EMDR 339
- 16 Leren leven in je lichaam: yoga 359
- 17 De stukken bijeenvoegen: zelfleiderschap 377
- 18 Gaten vullen: het doen van *structures* 403
- 19 De herbedrading van de hersenen: neurofeedback 421
- 20 Je stem vinden: collectieve ritmes en theater 449

Nawoord: Keuzes die gemaakt moeten worden 471

Dankwoord 485

Bijlage: Op consensus gebaseerde criteriavoorstellen voor
de complexe posttraumatische-stressstoornis 489

Hulp- en informatiebronnen 495

Aanvullende literatuur 507

Noten 513

Register 559

Voorwoord

Oog in oog met trauma

Je hoeft geen gevechtssoldaat te zijn of een vluchtelingenkamp in Syrië of Congo te bezoeken om in aanraking te komen met trauma. Trauma overkomt ons. Het overkomt onze vrienden, onze familie en onze burens. Uit onderzoek door de Centers for Disease Control and Prevention (de Amerikaanse overheidsinstanties die zich bezighouden met het opsporen, behandelen en voorkomen van ziekten) blijkt dat een op de vijf Amerikanen seksueel misbruikt is als kind; een op de vier werd zodanig lichamelijk mishandeld door een ouder of verzorger dat er blijvende schade werd opgelopen; en een op de drie (echt)paren gebruikt fysiek geweld. Een kwart van de Amerikaanse bevolking is opgegroeid met alcoholverslaafde familieleden, en een op de acht is er getuige van geweest dat hun moeder werd afgeranseld of geslagen.¹

Wij mensen vormen een bijzonder veerkrachtige soort. Al sinds mensenheugenis hebben we ons weten te herstellen van onophoudelijke oorlogen, ontelbare rampen (zowel natuurlijke als kunstmatige) en al het geweld en het verraad waarmee we in ons eigen leven geconfronteerd kunnen worden. Traumatische ervaringen laten echter sporen na. Ze kunnen een stempel drukken op onze geschiedenis of onze cultuur, of – dichterbij huis – in het wezen van onze families worden gegrift, met duistere geheimen die ongemerkt van generatie op generatie worden overgedragen. Trauma laat ook sporen na in onze geest, in onze emoties, in ons vermogen om vreugde en intimiteit te ervaren, en zelfs in ons gestel en ons immuunsysteem.

Trauma raakt niet alleen hen die er rechtstreeks aan worden blootgesteld, maar ook de mensen om hen heen. Militairen die terugkeren uit gevechtzones kunnen hun gezinnen grote schrik aanjagen met hun woede-uitbarstingen, of kunnen hen diep raken door hun emotionele afwezigheid. De echtgenotes van mannen die lijden aan PTSS, vervallen vaak zelf in depressies en de kinderen van depressieve moe-

ders lopen een gereede kans om onzeker en angstig op te groeien. Een kind dat is blootgesteld aan huiselijk geweld, heeft als volwassene vaak grote moeite om stabiele vertrouwensrelaties aan te gaan.

Trauma is per definitie ondraaglijk en onaanvaardbaar. De meeste verkrachtingslachtoffers, gevechtssoldaten en misbruikte kinderen raken zo overstuur als zij nadenken over hun ervaringen dat zij proberen om de herinnering eraan zo ver mogelijk uit hun gedachten te houden, te doen alsof er niets is gebeurd en hun leven weer op te pakken. Het vraagt echter buitengewoon veel energie om te blijven functioneren terwijl ze niet alleen de herinnering aan hun immense angst bij zich dragen, maar ook de schaamte over hun volslagen weerloosheid en kwetsbaarheid.

Hoewel we allemaal graag verder willen met ons leven na een traumatische ervaring, is het deel van ons brein dat gewijd is aan overleving (diep verscholen onder ons rationele brein) niet erg bekwaam in de kunst van ontkenning. Zelfs jaren na een traumatische ervaring kan dit deel bij de geringste aanwijzing voor gevaar weer worden aangezwengeld, waardoor ontregelde hersencircuits worden geactiveerd en enorme hoeveelheden stresshormonen worden afgegeven. Dit uit zich in onaangename gevoelens, intense fysieke gewaarwordingen en impulsief en agressief gedrag. Zulke posttraumatische reacties voelen overweldigend en worden als onbegrijpelijk ervaren. Mensen die getroffen zijn door trauma, voelen zich machteloos en vrezen daardoor vaak dat ze tot in hun diepste kern onherstelbaar beschadigd zijn.

De eerste keer dat ik mij kan herinneren dat mijn interesse in een studie geneeskunde werd aangewakkerd, was tijdens een zomerkamp, toen ik ongeveer veertien jaar oud was. Mijn neef Michael hield me de hele nacht wakker met zijn uitleg over de fijne kneepjes van de werking van onze nieren: hoe ze de afvalstoffen van het lichaam uitscheiden en vervolgens de chemische stoffen weer opnemen die het systeem in evenwicht houden. Ik werd volledig meegesleept door zijn verhaal over de wonderbaarlijke manier waarop het lichaam functioneert. Later zou het mij in iedere fase van mijn medische opleiding – of ik nu chirurgie, cardiologie of pediatrie bestudeerde – steeds duidelijker worden dat de sleutel tot genezing bestaat uit een grondig begrip van de werking van het menselijk organisme. Toen ik aan mijn coassistentenschap psychiatrie begon, werd ik dan ook sterk getroffen door het contrast tussen de ongelooflijke complexiteit van de geest en de ma-

nier waarop wij als mensen met elkaar zijn verbonden en verweven, en door hoe weinig psychiaters wisten over de oorsprong van de problemen die zij behandelden. Zou het ooit mogelijk zijn om net zoveel te weten over het brein, de geest en een gemoedstoestand als liefde als wij over de andere systemen weten die de bouwstenen van ons organisme vormen?

Hoewel we nog steeds jaren verwijderd zijn van het bereiken van zulke gedetailleerde kennis, heeft de geboorte van drie nieuwe wetenschapstakken inmiddels geleid tot een explosie van informatie over de effecten van psychisch trauma, misbruik en verwaarlozing. Deze nieuwe disciplines zijn: *neurologie*, het onderzoek naar de manier waarop het brein mentale processen ondersteunt; *ontwikkelingspsychopathologie*, de studie naar het effect van ingrijpende ervaringen op de ontwikkeling van hersenen en geest; en *interpersoonlijke neurobiologie*, het onderzoeksdomein dat bestudeert hoe ons gedrag de emoties, het gestel en de denkwijzen van degenen om ons heen beïnvloedt.

Uit onderzoek dat is uitgevoerd binnen deze nieuwe disciplines, is gebleken dat trauma daadwerkelijke fysiologische veranderingen tot gevolg heeft, waaronder een herkalibratie van het alarmsysteem van de hersenen, een toename van stresshormoonactiviteit en wijzigingen in het systeem dat relevante informatie van irrelevante informatie onderscheidt. We weten nu dat trauma schadelijke wijzigingen toebrengt aan het hersengebied dat het fysieke, belichaamde gevoel van 'leven' doorgeeft. Deze wijzigingen verklaren waarom getraumatiseerde mensen overmatig waakzaam worden voor dreiging ten koste van hun vermogen om zich spontaan door hun dagelijks leven te bewegen. Ze helpen ons ook begrijpen waarom mensen na een trauma zo vaak tegen dezelfde problemen blijven oplopen en zoveel moeite hebben om te leren van hun ervaringen. We begrijpen nu dat hun gedrag niet het gevolg is van een moreel gebrek of een teken dat ze wilskracht of karakter missen – de oorzaak ligt in werkelijke veranderingen die in de hersenen zijn opgetreden.

Deze enorme toename in onze kennis over de fundamentele processen die schuilgaan achter trauma, heeft ook nieuwe mogelijkheden blootgelegd om de schade te beperken of zelfs te herstellen. We kunnen nu methoden ontwikkelen en ervaringen creëren die gebruikmaken van de neuro-plasticiteit die eigen is aan het brein om hen die getroffen zijn door trauma te helpen om zich weer springlevend te voelen

in het hier en nu, en om de draad van hun bestaan weer op te pakken. Hiertoe hebben we in wezen de beschikking over drie behandelwijzen: (1) van buiten naar binnen, door te praten, ons (opnieuw) te verbinden met anderen en te begrijpen wat er met ons aan de hand is terwijl we de herinneringen aan het trauma verwerken; (2) door medicatie die erop gericht is om misplaatste alarmreacties stop te zetten, of door andere technologieën te gebruiken die invloed hebben op de manier waarop de hersenen informatie organiseren; en (3) van binnen naar buiten, door het lichaam de kans te geven ervaringen op te doen die op een diep en intuïtief niveau contrasteren met de onmacht, woede en desintegratie die bij trauma horen. Welke van deze benaderingen het geschiktst is voor een bepaald individu, is een empirische vraag. De meeste mensen met wie ik heb gewerkt, hadden een combinatie van deze drie behandelwijzen nodig.

Dit is mijn levenswerk. Het is werk waarin ik mij gesteund voel door mijn collega's en de studenten van het Trauma Center dat ik dertig jaar geleden heb opgericht. Samen hebben we duizenden getraumatiseerde kinderen en volwassenen behandeld: slachtoffers van kindermisbruik, natuurrampen, oorlogen, ongelukken en mensenhandel; mensen die belaagd waren door vreemden of door hen die ze vertrouwden. Het is al jaren de traditie dat we onze patiënten uitvoerig bespreken tijdens wekelijkse behandelteamvergaderingen en dat we zorgvuldig bijhouden in welke mate de verschillende behandelwijzen aanslaan bij specifieke individuen.

Onze voornaamste missie is altijd geweest om zorg te verlenen aan de kinderen en volwassenen die naar ons toekomen voor behandeling, maar vanaf het allereerste begin hebben we ons ook gewijd aan onderzoek naar het effect van traumatische stress op verschillende bevolkingsgroepen teneinde te bepalen welke behandelingen het heilzaamst zijn voor iedere afzonderlijke groep of persoon. We mochten daarvoor financiële steun ontvangen in de vorm van onderzoekssubsidies van verschillende Amerikaanse instanties en organisaties: The National Institute of Mental Health, The National Center for Complementary and Alternative Medicine, en de Centers for Disease Control and Prevention, maar ook van particuliere onderzoeksstichtingen. Onze opdracht was daarbij om onderzoek te doen naar de werkzaamheid van de vele verschillende behandelvormen, van geneesmiddelen en praten tot yoga, EMDR, dramatherapie en neurofeedback.

De uitdaging bestaat hieruit: hoe kunnen mensen controle krijgen over de overblijfselen van vroegere trauma's en het roer weer in eigen hand nemen? Praten, begrip en verbinding met anderen helpen. Geneesmiddelen kunnen helpen om hyperactieve alarmsystemen te temperen. In dit boek zullen we echter zien dat de sporen van het verleden ook omgevormd kunnen worden door het hebben van fysieke ervaringen die rechtstreeks in strijd zijn met de machteloosheid, woede en desintegratie die tijdens of na het trauma werden gevoeld. Dat zorgt ervoor dat er weer werkelijk sprake kan zijn van zelfbeschikking. Ik heb geen bepaalde voorkeur voor een behandelwijze. Geen enkele benadering past immers bij iedereen. Alle behandelvormen die ik in dit boek bespreek, gebruik ik zelf ook in mijn praktijk. Elke behandelvorm kan ingrijpende veranderingen teweegbrengen, afhankelijk van de aard van het probleem en het karakter van de persoon die wordt behandeld.

Ik heb dit boek geschreven als handleiding, maar ook als uitnodiging: een uitnodiging om gezamenlijk de confrontatie met trauma aan te gaan, te ontdekken hoe we trauma het best kunnen behandelen, en ons in te zetten om, als samenleving, elk middel aan te grijpen dat kan helpen om het in de toekomst te voorkomen.

Register

Paginacijfers die cursief zijn weergegeven verwijzen naar afbeeldingen.

- 1984 (Orwell) 156
- Aandacht:
trauma-getroffenen, moeite met 223, 235, 334, 423-424
bij traumaverwerking 281, 471-472, 483
- aanleg versus opvoeding,
debat 217-218, 225
- Aanslag, De* (film) 517*n*
- Abilify 62, 145, 310
- ACE (Adverse Childhood Experiences)-onderzoek 123, 204-208, 220, 471, 476
- acetylcholine 113, 363
- acupressuur 361, 549*n*
- acupunctuur 316, 546*n*, 549*n*
- ADD (Attention Deficit Disorder) 214
- ademhaling:
HRV en 363
regulatie van het autonome zenuwstelsel door middel van 94-95
therapeutische 106, 185, 286, 287, 334, 365-367
bij vecht/vluchtreactie 92
bij yoga (*pranayama*) 125, 368
- ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) 154-155, 193, 212, 214, 437, 438-439, 441, 555*n*
- adrenaline 74, 92, 113, 245, 309, 363
- Aeschylus 451
- afstemming, emotionele 159-162, 166, 167, 173, 227, 293, 296, 480-481
gebrek aan, dissociatie en 171-172
in relaties 289-290
- agressie in het verkeer 120
- Ainsworth, Mary 164
- Ajax* (Sophocles) 451
- alcoholisme 207
- alexithymie 141-143, 337, 371, 395, 434
- alfa/thètatraining 436, 443
- alfagolven 428, 436, 437, 437, 441, 443, 555*n*
- American Academy of Pediatrics (AAP) 472
- American College of Neuropsychopharmacology (ACNP) 53, 58
- American Counseling Association (ACA) 233, 533*n*
- American Journal of Psychiatry 49, 198, 232
- American Psychiatric Association (APA):
CPTSS-diagnose verworpen door 211, 224, 234
PTSS erkend door 39
zie ook Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)
- American Psychological Association 232, 533*n*
- Amerikaanse ministerie van Veteranenzaken 221, 308, 348
- Amerikaanse vereniging voor lichaamsgerichte psychotherapie 404
- amnesie 249, 255
- dissociatieve 265
zie ook onderdrukte herinneringen
- amygdala 58, 60, 69, 100-102, 409
- balans tussen MPFC en 92-94
- mindfulness en 287-289
- vecht/vluchtreactie en 88, 92, 336, 361-362, 547*n*
- Anda, Robert 204, 209
- androstenedion 230
- anesthesie-bewustzijn 272-277
- Angell, Marcia 516*n*
- Angelou, Maya 483
- angst 212
- anorexia nervosa 142

- Anthony (trauma-getroffene) 212
 antidepressiva 62, 63, 193, 206, 308
zie ook specifieke geneesmiddelen
 anti-epileptica 310
 antipsychotica 50-51, 145, 193, 308-311
 kinderen en 62, 310
 PTSS en 311
zie ook specifieke geneesmiddelen
 ARC (gehechtheid, zelfregulatie en
 competentie)-model 540n
 Archimedes 133
 arousal 84, 154, 217, 233
 flashbacks en 69-70, 273-274
 herinneringen en 244-246
 bij jonge kinderen 122, 160-161,
 171-172, 227
 kalmering en 160-161
 neurofeedback en 443-444
 PTSS en 221, 445
 regulatie van 112-115, 160-161, 225-226,
 227, 283-287
 seksuele opwindning 135, 155
 sympathische zenuwstelsel en 112
 yoga en 367
zie ook gevaar, overgevoeligheid voor
asana's 368, 370
 Attention Deficit Hyperactivity
 Disorder (ADHD) 154, 193, 212, 423,
 438-439
 attractors ('aantrekkers') 56
 Auden, W.H. 178
 Auerhahn, Nanette C. 513n
 Auschwitz concentratiekamp 271-272
Authentiek leven (Cope) 315
 autobiografische zelf 322
 auto-immuunziekte 395-397
Automatisme psychologique, L'
 (Janet) 248
 autonome zenuwstelsel 92, 94, 112, 117,
 309, 363-364

 ballingen (in IFS-therapie) 382-383,
 392-394, 395-401
 Baltimore, Maryland (VS),
 huisbezoekprogramma in 235
 basale ganglia 346
 Bastiaans, Jan 306
 Beebe, Beatrice 156, 168
 Beecher, Henry K. 57
 benzodiazepinen 309-311
 Berger, Hans 422
 bètagolven 427, 437, 555n

 betekenisgeving, als menselijke
 karaktertrek 35-36
 bewustzijn *zie* zelf
 Bion, Wilfred 156
 bipolaire stoornis 155, 193, 194, 202,
 214, 231, 253, 310
 Blaustein, Margaret 477, 540n
 Bleuler, Eugen 46
 bloeddruk 74, 92, 98
 borderline-persoonlijkheidsstoornis
 (BPS), jeugdtrauma en 195-199
 boulimie 59, 142, 389, 391
 Bowlby, John 156-158, 162, 164, 172,
 198-199, 318
 brandweertlieden (in IFS-
 therapie) 383, 391-392, 396
 Breuer, Josef 252-253, 270, 316, 336
Brieven aan een jonge dichter
 (Rilke) 127
 British Psychological Society 232
 Britse generale staf, shellshock
 diagnose verworpen door 258
 Brodmanns gebied 19 71
 Buchenwald concentratiekamp 71

 Cannon, Katie 257
 catatonie 44
 CD45-lymfocyten 179
 Centers for Disease Control and
 Prevention (CDC) 15, 204
 centrum van Broca 68, 70, 71, 547n
 CGT *zie* cognitieve gedragstherapie
 (CGT)
 Chang, C.-C. 43
 Charcot, Jean-Martin 247-248, 248,
 253, 257
 Chemtob, Claude 169
Child Sexual Abuse Accommodation
 Syndrome, The (Summit) 186, 193
 China, traditionele
 genezingsmethoden 285
 chloorpromazine (Largactil) 44
 chronisch
 vermoeidheidssyndroom 449
 Cipramil 60, 347
 Clonazepam 308
 Clonidine 309
 Clozaril (Clozapine) 51
 cognitieve gedragstherapie
 (CGT) 253, 315-316, 335, 397
 bij de behandeling van PTSS 271,
 303-304
 Coleman, Kevin 456, 465, 467

- Community Mental Health Act (Wet
Gemeenschappelijke Geestelijke
Gezondheidszorg, 1963) 514*n*
 competentie, gevoel van 235, 464
 complexe posttraumatische-
 stressstoornis (CPTSS;
 voorgesteld) 235-236
 criteria voor 224, 489-493
 verwerping door APA 211, 224, 234
zie ook jeugdtrauma-getroffenen
Comprehensive Textbook of Psychiatry
 (Freedman en Kaplan) 40, 263
 conflict:
 als centraal onderdeel van
 theater 456
 angst van getraumatiseerde mensen
 voor 456
 Cope, Stephen 175, 359, 370, 486
 cortex cingularis anterior 91, 132-133,
 132, 346, 518*n*, 528*n*
 cortex cingularis posterior 131-133, 132
 corticale netwerken, plaatselijke 555*n*
 cortisol 54, 92, 217, 229, 289, 306
 Countway Library of Medicine 28, 46
 creativiteit *zie* verbeelding
 Cummings, Adam 219
 cummings, e. e. 173
 Cymbalta 60, 62
- dalai lama 115
 Damasio, Antonio 134-135, 523*n*
 dans:
 bij traumaverwerking 330-331, 482
zie ook ritmische beweging, in
 traumatherapie
 Darwin, Charles 109-112, 110, 112-113
 Daubert-hoorzitting 243
 Decety, Jean 306
 deelpersoonlijkheden 380-401
 default state netwerk (DSN, de
 standaardtoestand van het
 netwerk) 131
 Delbo, Charlotte 271
 deltagolven 435
Dementia Praecox (Bleuler) 46
 departement voor geestelijke
 gezondheidszorg in
 Massachusetts 346
 depersonalisatie 104-106, 104, 143-144,
 186-187, 389, 526*n*, 540*n*
 depressie 193, 212, 229, 309
 chemische eigenschappen van 48, 52
 derealisatie 540*n*
- desensibilisatietherapieën 75, 106, 303,
 305-306
 Dewey, Kippy 458
 diagnose, definitie van 193-194
 diagnose, psychiatrische, jeugdtrauma
 onbegrepen in 193-208
*Diagnostic and Statistical Manual of
 Mental Disorders* (DSM) 52, 194
 betrouwbaarheidskwesties met
 betrekking tot 231-233
 DSM-III 52, 194, 201, 221, 265
 DSM-IV 202
 DSM-5 225, 231-233, 447, 533*n*
 jeugdtrauma-getroffenen niet erkend
 door 202
 sociale oorzaken genegeerd in 232
 willekeurigheid van 339
 dialectische gedragstherapie
 (DGT) 357, 367
 Diamond, Adele 556*n*
 dieren in traumatherapie 116, 213, 293
 disfunctionele gedachten 335
 disruptieve
 stemmingsdisregulatiestoornis 222,
 310, 533*n*
 dissociatie 98-100, 137, 249, 251, 270,
 290, 337, 382, 399, 431-432, 540*n*
 gebrek aan afstemming bij moeder
 en 171-172, 388
 neurofeedback en 433
 bij slachtoffers van seksueel
 misbruik 186-187, 229, 240-241,
 361-362, 430-431, 447
 dissociatieve identiteitsstoornis
 (DIS) 377-378
 Doerries, Bryan 451
 dopamine 52, 310
 dorsale vagale complex 119, 120-122
 dorsolaterale prefrontale cortex
 (DLPFC) 101-102, 518*n*
 dromen 354-356, 418, 421-422, 436
 Duffy, Frank 446
 Duitsland, behandeling van shellshock-
 slachtoffers in 258, 259-260
- ecstasy (MDMA) 306-307
 EEG's (electroencefalogramen) 421-423,
 436, 436
 Eerste Wereldoorlog 331
 shellshock tijdens 28, 258-260, 264
 Effexor 308
 Ekman, Paul 109
 El Sistema 482

- Eli Lilly 59
- EMDR *zie* Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Emerson, David 366
- emoties:
- angst voor, bij trauma-
getroffenen 444
 - fysieke expressie van 109-112, 110,
114-115
 - kalmerend effect van lichamelijke
activiteit op 129
 - nervus vagus en 114, 118-120, 118
 - regulatie van *zie* zelfregulatie
schrijven en 325-330
 - in therapeutisch theater 467-468
 - verwoorden van 317-320
- Emotional Freedom Techniques (EFT) 361
- emotionele hersenen 81-82, 85, 93, 95, 247, 310, 362
- balans tussen rationele brein
en 95-96, 183, 283, 423
 - fysieke symptomen van trauma
in 283
 - innerlijke kaarten van de wereld
vastgelegd in 182-183
 - mediale prefrontale cortex 285, 285,
322, 479
 - onderwijssysteem, gebrek aan
aandacht voor 125
 - verzoening met 285-301, 285, 371-373,
373
- emotionele intelligentie 480
- empathie 88-90, 158-160, 227
- endocriene systeem 85
- endorfine 57
- epigenetica 215
- epilepsie 422, 429
- Erichsen, John Eric 264
- Erickson, Milton 347
- 'Erinnern, Wiederholen,
Durcharbeiten' (Freud) 301
- Esalen Institute 409
- Estland, 'Zingende Revolutie' 454
- Eth, Spencer 316
- evacuatie van Duinkerken,
onderdrukte herinneringen en 264
- evenwicht (kinesthetisch systeem) 336
- exposuretherapie 271
- EMDR versus 348-350
 - PTSS en 349
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) 75, 302, 309, 313, 316, 336, 339-357, 393, 418, 436
- exposuretherapie versus 348-350
 - geneesmiddelen versus 346-347, 356
 - klinisch onderzoek naar 346-348
 - oorsprong van 343
 - opleiding auteur op het gebied
van 343-345
 - PTSS en 339-341, 346-347, 354
 - slaapstoornissen en 354-356
- Fairbairn, Ronald 156
- farmaceutische industrie, macht
van 516*n*
- farmacologische revolutie 50-52, 61-64,
422
- winstbelang in 63
- Father-Daughter Incest (Herman) 195
- 'Faulty Circuits' (Insel) 446
- Feldenkrais, Moshe 134
- Felitti, Vincent 203-208, 220
- feministische beweging 263
- Fisher, Sebern 425-428, 430-433
- Fish-Murray, Nina 151-154
- Fisler, Rita 66
- flashbacks 24, 30, 35, 41, 66, 69-71, 73,
98-99, 100, 101, 103, 105, 145, 190-191,
240-241, 242, 246, 270, 273-274, 301-
302, 312
- fluoxetine *zie* Prozac (fluoxetine)
- Foa, Edna 318
- fobieën 349
- Fortunoff Video Archive 271
- Fosha, Diana 151
- Freud, Sigmund 34, 50, 247, 252, 255,
257, 270, 301, 302, 316, 336
- Frewen, Paul 142
- Friedman, Matthew 225
- frontale cortex 427
- frontale hersenkwabben 87-88, 92, 246
- ADHD en 423, 436
 - empathie en 88-90
 - PTSS en 436
 - verbeelding en 87-88
 - zie ook* mediale prefrontale cortex
(MPFC)
- frontale middellijn *thètaritme* 555*n*
- functionele MRI (magnetic resonance
imaging), fMRI 65, 97
- Fussell, Paul 331-332
- fysieke handelingen, afronden van,
bij trauma-getroffenen 139

- fysiologie:
 zelfregulatie van 64
zie ook lichaam; hersenen
- Galenus 113
- Gazzaniga, Michael 381-382
- gedachten, fysieke gewaarwordingen en 288
- gedragsproblemen bij adolescenten, relatie kind-verzorger als voorspeller van 225-228
- gedragsstoornis 383, 532*n*
- geestelijke gezondheid, veiligheid essentiële voorwaarde voor 476, 478-479
- gehechtheid 156-158, 160-161, 182-183, 289-290, 293, 433, 540*n*
 als basisinstinct 163
 angstige (ambivalente) 165, 167
 bij resusapen 217-218
 veerkracht en 227
 veilige 164, 217-218
 vermijdende 165, 167
 voortdurende behoefte aan 163
- gehechtheid, gedesororganiseerde 166, 235, 522*n*
- getraumatiseerde ouders als bijdrager aan 167
- langetermijneffecten van 169-171
- psychische en fysiologische problemen als gevolg van 167
- sociaaleconomische stress en 167
- trauma en 167-169
- gehechtheidsstoornis 383
- gemeenschappelijke geestelijke gezondheidszorg 294-295, 332, 450-454, 482
- geneeskunde, niet-westerse 112, 125, 285
- genen:
 psychische aandoeningen en 214-216
 bij resusapen 217-218
- genexpressie:
 gehechtheid en 217-218
 stress en 214-216, 472
- gespierde verbinding 453
- gespreksterapie ('praatkuur') 44, 50, 61, 105, 252-253, 315-324, 345
 ervaring versus praten in 322-324
- getriggerde reacties 99-100
- getuigen, in psychomotorische therapie 405, 408, 409, 417
- gevaar:
 lichamelijke reactie op 81-83, 82, 88, 90, 91
 overgevoeligheid voor 16, 28, 37, 58, 73-75, 100, 121-122, 137, 147, 201, 223, 227, 229, 274, 309, 361-362, 423, 447, 547*n*
 sociale betrokkenheid als reactie op 117-118, 119, 128
 verwarring over veiligheid en 123, 139-140, 169, 231
zie ook vecht/vluchtreactie;
 verstijvingsreactie (verlamming)
- gevangnissen:
 kosten van 236
 populatie in 472
- gevechtservaringen:
 hersengolven en 441
zie ook PTSS (posttraumatische-stressstoornis), bij oorlogsveteranen
- gevoelloosheid 33-34, 99, 121, 127-129, 133, 143, 169, 176-177, 228-230, 275, 284, 337, 362-363, 371, 379, 414, 416
zie ook verstijvingsreactie (verlamming)
- Glenhaven Academy, Van der Kolk Center van 293, 540*n*
- Gottman, John 160
- Grant Study of Adult Development 244
- Gray, Jeffrey 58
- Great War in Modern Memory, The* (Fussell) 331-332
- Greenberg, Mark 55, 56, 57
- Greenberg, Ramon 548*n*
- Greer, Germaine 261
- Griffin, Paul 455, 461-464
- groepstherapie, grenzen van 38
- Gross, Steve 124
- Grote Depressie 259
- Gruzelier, John 438
- Guntrip, Harry 156
- Haig, Douglas 258
- Haley, Sarah 31
- Hamlin, Ed 440
- handschrift, zichtbare veranderingen in 329-330
- Harris, Bill 219
- hart- en vaatziekten 364
- Hartmann, Ernest 421
- hartritmevariabiliteit (HRV) 113, 363-367, 365, 271, 482, 551*n*
- hartslag 74, 92, 99, 106 165

- Harvard Medical School 66
 Countway Library of Medicine van 28, 46
 laboratorium voor menselijke ontwikkeling van 159
zie ook Massachusetts Mental Health Center
- Hawthorne, Nathaniel 421
- Head Start 476
- HeartMath 551n
- Heckman, James 235, 471
- Hedges, Chris 55
- herbeleving 98-100, 250-251
- herinneringen:
 mate van arousal en 244-246
 herschrijven van 244, 266, 322, 348-349, 538n
 als verhaal 245-246, 250, 270, 301
zie ook onderdrukte herinneringen; traumatische herinneringen
- Herman, Judith 195-199, 263, 403
- hersenen:
 cognitieve, *zie* rationale brein default state network (DSN, de standaardtoestand van het netwerk) 131
 drie-enig model van 88, 95
 elektrofysiologie van 422-426, 446-448
 lichamelijke behoeften en 84
 linker- versus rechterhelft van 71-73, 405
 middellijn (*Mohawk*)-structuren van 131, 132, 518n
 organisatie van zintuiglijke informatie door 84-85, 91
 oude, *zie* emotionele hersenen
 overleving als fundamentele taak van 84, 136
 trauma en veranderingen in 17-18, 41-42, 89, 471
 waarschuwingssystemen in 81-83
zie ook specifieke gebieden
- hersengolven 435-437
 alfa 428, 437, 443, 555n
 bèta 427, 437, 555n
 delta 435
 dromen en 436
 gevechtservaringen en 441
 thèta 436, 443, 555n
 bij trauma-getroffenen 423-424, 424, 435
- hersenscans 41-42
 van PTSS-patiënten 146, 471, 546n
 van trauma-getroffenen 65-75, 69, 97-98, 100-103, 101, 104-105, 104, 120, 143, 144, 434
- hersenstam (reptielenhersenen) 85, 88, 92, 94, 246
 fundamentele lichaamsfunctie geregeld door 85, 135-136, 363
 verstijvingsreactie gegenereerd door 120-121
 zelfbewustzijn en 134-135
zie ook emotionele hersenen
- hersenzenuw *zie* nervus vagus
- hippocampus 91, 91, 102, 215, 246
- Hobson, Allan 48, 354, 355
- Holocaust 71
- Holocaustoverlevenden 142, 271, 306, 513n
 kinderen van 167-169, 398-400
Holocaust Testimonies: The Ruins of Memory (Langer) 271, 513n
- Hölzel, Britta 289, 373
- homeostase 85
- hoofdpersonen, in psychomotorische therapie 405, 408-410
- Hopper, Jim 363
- Hosseini, Khaled 23
- huiselijk geweld 15, 29, 45
 loyaliteit van slachtoffers aan daders bij 188
 onderdanigheid slachtoffers bij 300
 onderdrukte herinneringen en 265
 sterfgevallen als gevolg van 472
 verhoogde incidentie bij jeugdtrauma-getroffenen 123, 207
- hulpeloosheid, bij trauma-getroffenen 185-186, 188-189, 291, 361-362, 392-394, 463
- Hurt Locker, The* (film) 424
- Huston, John 261, 302
- hypnagogische (trance) toestanden 166, 261, 325, 411, 415, 443
- hypnose 261, 302
- hypothalamus 85, 91, 92
- hysterie 247-248, 248
 Freud en Breuer over 252-253, 270
 hysterische blindheid 179
- Ik voel dus ik ben – hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen* (Damasio) 134
- imitatie 159

- immuunsysteem 85
 stress en 328
 bij trauma-getroffenen 126-27, 395
 impulsiviteit 170-171, 231
 incest-getroffenen:
 cognitieve gebreken bij 229
 depressie bij 229
 dissociatie bij 186-187, 229
 gevoelloosheid bij 229
 immuunsysteem van 179-180
 longitudinaal onderzoek op 228-231
 misplaatste opvattingen van 40, 263
 overgevoeligheid voor gevaar bij 230
 overgewicht bij 203, 229
 problematische seksuele
 ontwikkeling bij 229, 230
 risicovol gedrag bij 231
 vader-dochter 40, 263, 341, 361-362
 vertrouwen, lastig voor 230
 vervormde beleving van veiligheid
 bij 231
 zelfbeschadiging bij 229
 zelfhaat bij 230
 Inderal 308
 India, traditionele genezingsmethoden
 in 285
 ineenstorting *zie* verstijvingsreactie
 (verlamming)
 inferieure mediale prefrontale
 cortex 518*n*
 Insel, Thomas 233, 446
 instituut van het Pennsylvania
 Hospital 343
 insula 132-133, 132, 336, 373, 373, 374,
 523*n*
 integratie van traumatische
 herinneringen 251, 301-302, 304, 313,
 324, 380, 418
 interafhankelijkheid 463
 Internal Family Systems-therapie
 (IFS) 307, 357, 382, 401, 556*n*
 ballingen in 382-383, 392-394, 395-401
 brandweerlieden in 383, 391-392, 396
 interoceptie 138, 551*n*
 managers in 383, 389-391, 396, 398
 mindfulness in 384
 reumatoïde artritis en 395-397
 verlossing in 401
 yoga en 370-371
 Zelf in 307, 385-387, 391, 392, 414-415
 zie ook zintuiglijk zelfbewustzijn
 interpersoonlijke neurobiologie 17,
 88-90
- intimiteit:
 opshorten van
 verdedigingsmechanismen bij 123
 trauma-getroffenen, moeite met 142,
 202
 Irakoorlog:
 sterfgevallen tijdens 472
 veteranen van 302, 304, 304-306, 314,
 424, 452
 isolement, van slachtoffers van
 kindermisbruik 186
- James, William 130, 135, 257, 377, 381,
 403, 421
 Janet, Pierre 83, 157, 248-249, 252, 253,
 257, 270, 300, 302, 424, 535*n*
 jeugdtrauma-getroffenen 175-191, 476
 aandachts- en concentratieproblemen
 bij 223, 235, 334
 arousal bij 227
 borderline-persoonlijkheidsstoornis
 en 195-199
 gedesorganiseerde gehechtheid
 bij 167-169, 235
 gehechtheidsstijlen bij 162-171
 gevoel van competentie, gebrek aan
 bij 235, 475
 gevoelloosheid bij 379
 huisbezoekprogramma voor 235
 innerlijke kaarten van de wereld
 bij 180-183
 loyaliteit jegens verzorgers 188
 misdiagnose van 193-208, 212, 214,
 222, 310, 383
 ontregeling bij 223, 227, 235
 overgevoeligheid voor gevaar bij 223,
 227, 423, 446
 relatieproblemen bij 223
 remming van de nieuwsgierigheid
 bij 199, 475
 risicovol gedrag bij 170-171, 207
 scholen als hulpmiddel voor 477-478
 schoolproblemen bij 206, 223, 227
 sociale interactie en 227
 sociale steun voor 235-236, 475
 suicidaal gedrag bij 200, 206
 temporale hersenkwab, afwijkingen
 in 554*n*
 veiligheid, gevoel van, gebrek
 aan 200, 293, 410, 431-432
 verhoogd risico op verkrachting en
 huiselijk geweld bij 123, 207
 verslavingsproblemen bij 207, 214

- vertrouwen, lastig voor 199, 223, 462
 woede bij 414
 zelfbeschadiging bij 200, 223
 zelfbeschikking, gevoel van, gebrek aan 161
 zelfhaat bij 223, 379
zie ook complexe posttraumatische-stressstoornis (CPTSS)
- jeugdtrauma-getroffenen, na emotioneel misbruik en verwaarlozing:
 depersonalisatie 105
 gevoel van veiligheid, gebrek aan, bij 403-404
 gevoelloosheid bij 127-129
 onderdanigheid bij 140, 300
 prevalentie van 41
 psychotherapie voor 403-404
 Sandy als 140
 suïcidaal gedrag bij 128, 394
 verlating van 199, 413, 445, 462
 verslavingsproblemen bij 445
 vertrouwen, lastig voor 212
 zelfbeschadiging bij 127, 128
 zelfrespect, gebrek aan, bij 414
- jeugdtrauma-getroffenen, na seksueel misbruik en huiselijk geweld:
 dissociatie bij 186-187, 229, 240-241, 361-362, 430-431, 447
 flashbacks bij 41, 185, 190-191, 240-241, 242
 gevoelloosheid bij 176-177, 362-363
 'hallucinaties' bij 47
 hulpeloosheid bij 185, 188-189, 291, 361-362, 392-394
 na incest, *zie* incest-getroffenen
 intimiteit, lastig voor 202
 isolement van 186
 Lisa als 430-433, 442, 447-448
 loyaliteit jegens verzorgers 526*n*
 Maggie als 341-343
 Maria als 409-413
 Marilyn als 175-191, 388
 Mary als 184, 377-378
 nachtmerries bij 41, 190-191
 onderdrukte herinneringen bij 361-362
 onduidelijk zelfgevoel bij 235
 overgevoeligheid voor gevaar bij 37, 201
 overgewicht bij 203, 208, 362
 prevalentie van 15, 29, 41
 publieke erkenning van 263
- rechtszaken met betrekking tot 243-244, 254, 264
 schaamte bij 31-32, 99, 186, 243
 suïcidaal gedrag bij 200, 208, 213, 389, 391, 430-431
 TAT (thematische-apperceptietest) en 152-155
 toevallen bij 241, 242
 verslavingsproblemen bij 445
 vertrouwen, lastig voor 189
 woede bij 387
 zelfbedrog bij 16, 45
 zelfbeschadiging bij 40, 47, 200, 240-241, 360, 430-431, 431-432
 zelfhaat bij 189, 202
 zelfverwijt bij 186
- jonge kinderen 121-122
 afstemming tussen verzorgers en 159-162, 166, 167
 arousal bij 122, 160-161, 171-172, 227
 banden van verzorgers met 156-158, 160-161, 182-183
 innerlijke beheersingsoriëntatie bij 161
 ontwikkeling ventrale vagale complex bij 121-122
 zelfgevoel van 160-161
 zintuiglijke ervaringen van 135
- Jouvet, Michel 354
 Jung, Carl 50, 381, 403
 Justice Resource Institute 461, 540*n*
- kaart van de wereld, innerlijke:
 bij jeugdtrauma-getroffenen 180-183
 bij kinderen 156, 180, 183
- Kabat-Zinn, Jon 288
 Kagan, Jerome 115, 324-325
 Kaiser Permanente 203-204
 kalmering, arousal en 160-161
 kalmerings- en ontspannings-technieken 185, 281-282
zie ook ademhaling; mindfulness; yoga
- Kamiya, Joe 428-428
 Kandel, Eric 48
 kanker 364
 Kardiner, Abram 28, 260, 264, 513*n*
 Katholieke kerk, pedofilieschandalen in 239-244, 254, 265, 267
 Katrina, orkaan 83
 Keats, John 339
 Keegan, John 258

- Keeping Together in Time* (McNeill) 453
- Keller, Helen 320-322
- Kennedy, John F. 514*n*
- kinderen:
- antipsychotica voorgeschreven
 - aan 63, 310
 - gehechtheid bij, *zie* gehechtheid
 - innerlijke kaarten van de wereld
 - bij 156, 180, 183
 - loyaliteit jegens verzorgers 188
 - misbruik van, als kostbaarste
 - volksgezondheidskwestie 209, 212
 - voorspeller van adolescent
 - gedrag 225-228
 - zie ook* jonge kinderen
 - kinderkliniek (MMHC) 151-156, 158, 172
 - kinesthetisch (evenwichts)-systeem 336
 - Kinneburgh, Kristine 540*n*
 - Kluft, Richard 343, 382
 - Koch, Robert 231
 - Kradin, Richard 179
 - Krantz, Anne 331
 - Krystal, Henry 142
 - Krystal, John 54
 - Kulkosky, Paul 443, 445
 - kunst, traumaverwerking en 330-331
 - kwantitatieve EEG (qEEG) 439
- Lancet 264
- Langer, Lawrence 271, 513*n*
- Lanius, Ruth 97-98, 131, 133, 143, 146
- Largactil (chloorpromazine) 44
- Laub, Dori 513*n*
- Lawrence, T.E. 317
- Lazar, Sara 289, 373
- LeDoux, Joseph 90, 284
- leermeoelijkheden, neurofeedback
 - en 441-442
- Lejeune, Camp 368
- Let There Be Light* (film) 261, 302
- Levine, Peter 48, 139, 299, 333, 546*n*
- lichaam:
- veiligheidseilanden in 334, 374
 - verzoening met 139, 144-146, 285-301, 285, 371-373, 373, 480
 - zelfbewustzijn van 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 337, 523*n*
- lichaamsbeweging 474, 481-482
- lichaamsfuncties, hersenstam regulatie
 - van 85, 135, 363
- lichaamsgerichte therapieën 18, 48, 106, 125-126, 129, 286-287, 296-298, 313, 334
- zie ook specifieke therapieën*
- lichamelijke activiteit:
 - kalmerend effect van 129
 - in traumatherapie 286
- lichamelijke gevoelens 139
- liefde, als fundamentele menselijke
 - ervaring 49
- Lifton, Robert J. 39
- limbisch systeem 68, 68, 85-86, 88, 95-96
 - ontwikkeling van 85-86
 - therapie voor 283-285
 - bij trauma-getroffenen 88, 137, 246, 362
 - zie ook* emotionele hersenen
- lithium 50, 193, 310
- Lorazepam 309
- LSD 306
- L-tryptofaan 59
- lupus erythematoses 179
- Lyons-Ruth, Karlen 169-172
- MacArthur, Douglas 259
- Macbeth* (Shakespeare) 70, 315
- MacLean, Paul 95
- Maier, Steven 53-54
- Main, Mary 164-166, 522*n*
- Mamet, David 450
- managers (in IFS-therapie) 383, 389-391, 396, 398
- Mandela, Nelson 483
- March of the Penguins* (film) 138
- Marlantes, Karl 319
- Massachusetts General Hospital 268, 343
 - neurobeeldvormingslaboratorium van 66
- Massachusetts Mental Health Center 40, 43, 48, 52, 61, 201, 354
- zie ook* kinderkliniek (MMHC); traumakliniek
- massagetherapie 129, 134
- Matthew, Elizabeth 346
- Maurits, Prins van Oranje 453-454
- McFarlane, Alexander 130, 334-335, 423-424, 441
- McGaugh, James 245
- McNeill, William H. 453
- MDMA (ecstasy) 306-307

- mediale prefrontale cortex (MPFC) 92, 94, 102, 132-133, 132, 138, 372, 373
 balans tussen amygdala en 92-95
 toegang tot emotionele hersenen
 via 284, 285, 322, 479
 zintuiglijk zelfbewustzijn en 132-133, 284, 480, 518*n*, 547*n*, 554*n*
- Medicaid 63
- meditatie 287
 mindfulness 93, 437, 540*n*
 bij yoga 368
- meervoudige
 persoonlijkheidsstoornis 377-378
- Meltzoff, Andrew 159
- menselijke connectoom 447
- mensen, als sociale dieren 157, 233, 473
- methylering 215
- militarisme 259
- mindfulness 93, 94, 138, 185, 286, 287-289, 307, 309, 366, 368, 384, 397, 437
 meditatie voor 94, 437, 540*n*
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 289
- ministerie van Defensie,
 Amerikaanse 221, 308, 311, 451
 Pharmacoeconomic Center 308
- Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation 225-227
- Minsky, Marvin 382
- misdiagnose, van jeugdtrauma-
 getroffen 193-208, 212, 214, 222, 310
model mugging-programma 300-301, 418
- Moore, Dana 367
- MPFC *zie* mediale prefrontale cortex (MPFC)
- Murray, Henry 152
- Murrow, Ed 70
- muziek, bij traumaverwerking 330-331, 474, 482
- Myers, Charles Samuel 258, 260, 264
- Myers, Frederic 264
- nachtmerries 24, 26, 33, 34, 41, 71, 190-191, 445
- Naltrexon 445
- Nathan Cummings Foundation 219
- National Aeronautics and Space Administration (NASA) 429
- National Association of State Mental Health Program Directors 224
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) 218-220, 222, 476, 483
- National Institutes of Health 52, 196, 286, 343, 366, 429, 447
 DSM-5 diagnostische criteria
 verworpen door 232-233, 447
- Nazi's, shellshock-slachtoffers zoals
 beschouwd door 259-260
- neocorte *zie* rationele brein
- nervus vagus 114, 118-120, 118, 285, 334
- neurobeeldvorming *zie* hersenscans
- neuroceptie 117
- neurofeedback 286, 425-448, 426, 555-556*n*
 ADHD en 438-439
 alfa/thètatraining bij 436, 443
 dissociatie en 432
 epilepsie en 429
 ervaring auteur op het gebied
 van 425-428
 geschiedenis van 429
 leermoeilijkheden en 441-442
 prestatieverbetering en 438
 PTSS en 443-446
 Trauma Center-programma
 voor 433-435
 verslavingsproblemen en 445-446
 zelfregulatie bij 426
- neuroplasticiteit 17-18, 85, 235
- neurotransmitters 52
zie ook specifieke neurotransmitters
 neurowetenschappen/neurologie 17, 53, 65, 373, 471
- New England Journal of Medicine 516*n*
- New York Times 454, 516*n*
- Newberger, Carolyn en Eli 482
- niet-westerse geneeskunde 112, 125, 285
- Nijenhuis, Ellert 382
- noradrenaline 52
- North American Association for the Study of Obesity 204
- Ogden, Pat 48, 139, 299
- Olds, David 235
- onderdanigheid 140, 408
- onderdrukte herinneringen 255, 263-277
 betrouwbaarheid van 266
 bij slachtoffers van
 kindermisbruik 265, 537*n*
 valse herinneringen en 264, 265, 266-267
zie ook traumatische herinneringen

- onderwijssysteem:
 - afschaffen van sociale interactieprogramma's in 474
 - gebrek aan aandacht voor emotionele hersenen in 125
 - als hulpmiddel voor jeugdtraumagetroffenen 477-483
- ontkenning 74, 396
- Ontkenning: over seksueel misbruik, verdringing en verwerking* (Stern) 23
- ontstaan der soorten, Het* (Darwin) 109
- ontwikkelingspsychopathologie 17
- overmijdelijke schok 52-55
- oogcontact, direct versus afgewend 146
- ooggetuigenverklaringen, onbetrouwbaarheid van 267
- Oorlog in Afghanistan:
 - doden in 472
 - veteranen van 306, 314, 452
- Oorlog voeren* (Marlantes) 319
- oppositieel-opstandige gedragsstoornis (ODD) 212, 214, 222, 383, 532*n*
- orbitofrontale cortex 132
- Oresteia* (Aeschylus) 451
- Orr, Scott 57
- Orwell, George 156
- overgewicht 203, 208, 229, 362
- oxytocine 306

- paardentherapie 213, 293
- Packer, Tina 449, 455-456, 468
- paniekaanvallen 140, 240-241
- Panksepp, Jaak 454, 528*n*, 538*n*
- paranoïde schizofrenie 34
- parasympathische zenuwstelsel 113, 121-122, 360, 363-364
- Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) 295
- Pascual-Leone, Alvaro 554*n*
- Pasteur, Louis 231
- Patton, George 259
- Pavlov, Ivan 65
- PBSP psychomotorische therapie *zie* psychomotorische therapie
- Pearlman, Chester 548*n*
- pendelen 299, 333, 389, 453, 546*n*
- Peniston, Eugene 443, 445
- Pennebaker, James 326-328, 331
- periaqueductale grijs 147
- periodieke explosieve stoornis 214
- Perry, Bruce 85
- Perry, Chris 196, 200, 403
- Pesso, Albert 404-407
- Piaget, Jean 151
- 'Pijn bij mannen die gewond zijn in de strijd' (Beecher) 57
- pijnstillers 206, 474
- Pilates 276
- Pitman, Roger 54, 57, 268, 304-306
- placebo-effect 60
- pleegzorg, kinderen in de, Possibility Project theaterprogramma voor 461-464
- Plutarch 454
- Pollak, Seth 162
- polyvagaaltheorie 114-115, 125
- Porges, Stephen 114-115, 117, 121, 123, 125
- positronemissietomografie (PET) 65
- Possibility Project 455, 461-464
- Posttraumatic Cognitions Inventory 319
- pranayama 125, 368
- prefrontale cortex 88, 101, 147
- uitvoerende functie in 93
- zie ook* mediale prefrontale cortex (MPFC)
- prefrontale hersenkwabben 346
- prestatieverbetering, neurofeedback en 438
- prikkelbaarheid 27
- Prince, Morton 257
- Principles of Psychology, The* (James) 377
- prolactine 306
- proto-zelf 136
- Prozac (fluoxetine) 59-61, 63, 306, 308, 309, 311, 346-348, 356, 357
- PTSS en 60-61, 308-309, 311, 347, 356, 357
- psychiatrie:
 - op geneesmiddelen gebaseerde aanpak van 429, 474
 - sociaaleconomische factoren genegeerd in 472
- psychiatrische ziekenhuizen, populatie van 51
- psychische aandoeningen:
 - farmacologische revolutie en 61-64
 - genen en 214-216
 - sociale interactie en 114-115
 - stoornismodel van 49-50
 - als zelfbeschermende adaptaties 378-379

- psychoactieve geneesmiddelen 50-51,
62-63, 145, 193, 429, 474
- PTSS en 347, 356, 357, 546*n*
bij traumaverwerking 306-311
zie ook specifieke geneesmiddelen
- psychoanalyse 44, 252, 315-316
zie ook gesprekstherapie ('praatkuur')
- psychodynamische psychotherapie 276
- psychofarmacologie 40, 285
- Psychology Today 428
- psychomotorische therapie 403-419
ervaring auteur op het gebied
van 406-407
- getuigen in 405, 408, 409, 417
- hoofdpersonen in 405, 408-410
- structures in 406-419
- veilig voelen in 408, 408
- psychotherapie, met slachtoffers van
kinderverwaarlozing 403-404
- PTSS (posttraumatische-stressstoornis):
aandachts- en concentratieproblemen
bij 423-424
- acupunctuur en acupressuur bij
behandeling van 549*n*
- amygdala-MPFC-onbalans bij 92-95
- CGT en 271, 303-304
- diagnose 193-195, 200, 212, 220-222,
263, 434
- dissociatie bij 98-100
- EMDR bij behandeling van 339-341,
346
- exposuretherapie en 349
- flashbacks bij 105, 445
- gevoelloosheid bij 142
- herbeleving bij 98-100, 250-251, 443
- herinneringen en 244, 361-362
- hersengolfpatronen bij 423-424, 423
- hersenscans van 146, 471, 546*n*
- bij Holocaustoverlevenden 167-169
- HRV bij 363, 365
- kinderen van ouders met 167-169
- MDMA bij behandeling van 306-307
- onvermogen tot taal bij 333
- overgevoeligheid voor gevaar bij 147,
445, 547*n*
- psychoactieve geneesmiddelen
en 347, 356, 357, 544*n*
- sociale interactie en 146
- en veilige gehechtheid met
verzorger 169
- verslavingsproblemen en 445
- yogatherapie voor 286, 313, 365-367
- zintuiglijk zelfbewustzijn bij 130-133
- PTSS (posttraumatische-
stressstoornis), bij oorlogs-
veteranen 15-16, 152, 472, 513*n*
- aandachts- en concentratieproblemen
bij 424
- antipsychotica en 311
- CGT en 271, 303-304
- diagnose 39-41
- flashbacks bij 24, 30, 35, 312
- gevoelloosheid bij 33-34
- hypnose en 261, 302
- in-of-uitconstructie bij 37
- nachtmerries bij 24, 26, 33, 34, 190-191
- nadeel van geneesmiddelen voor 62
- neurofeedback en 443-446
- overgevoeligheid voor gevaar bij 28,
445
- pijn en 57
- prevalentie van 41
- prikkelbaarheid en woede bij 27, 33
- Prozac en 60-61, 311
- schaamte bij 31
- serotoninegehalten bij 58-59, 61
- shellshock als 28, 258-260
- slaapstoornissen bij 547-548*n*
- stresshormoongehalten bij 53-54
- theater als therapie voor 450-452,
465-466
- traumatische gebeurtenis als enige
bron van zingeving bij 37
- veteranenkliniek en 39, 262, 306
- yogatherapie voor 368
- zelfmoord en 37, 451
- PTSS (posttraumatische-stressstoornis),
bij overlevenden van ongelukken en
rampen 67-69, 200-202, 472
- EMDR en 354
- flashbacks bij 98-99, 100, 101, 273-275
- gevoelloosheid bij 275
- Lelog als 247-248
- overgevoeligheid voor gevaar
bij 73-75, 100
- prikkelbaarheid en woede bij 101,
339-341
- PTSS-scores 347, 434, 440
- Puk, Gerald 344
- Putnam, Frank 54, 228-231, 343
- qigong 125, 286, 334, 360, 367
- 'railway spine' 246
- raketbrandstof (methylhydrazine,
MMH) 429

rationale brein 84, 87-88
 balans tussen emotionele hersenen
 en 95-96, 183, 283, 423
 gevoelens en 284
 Rauch, Scott 66, 69
 reactieve hechtingsstoornis 212, 214
 rechter temporale hersenkwab 435, 440
 rechtszaken:
 met betrekking tot pedofiele
 priesters 254, 265, 267
 toelaatbaarheid van
 bewijsmateriaal 243-244
 re-enscenering 55-56, 249, 250, 253
 relaties:
 emotionele hersenen en 173
 geestelijke gezondheid en 64, 84
 bij traumaverwerking 289-294
 zie ook intimiteit; sociale interactie
 Relman, Arnold 516*n*
 Remarque, Erich Maria 239, 259
 Rembrandt van Rijn 296
 remslaap 354-356, 421-422, 547-548*n*
 Research Domain Criteria (RdoC) 233
 resusapen:
 met leeftijdgenoten
 opgegroeid 217-218
 persoonlijkheidstypen 216
 reumatoïde artritis (RA), IFS bij
 behandeling van 395-397
 Rilke, Rainer Maria 127
 Risperdal 62, 63, 310-311
 Risperidon 296
 Ritalin 154, 193
 ritmische beweging, in
 traumatherapie 124, 285, 286, 294,
 330-331, 452-453, 474
 rituelen, traumaverwerking en 450-452
 Rivers, W.H.R. 264
 roekeloos gedrag 170-171
 roken, rapport van Surgeon General
 over 209
 rollenspel, in psychomotorische
 therapie 406-408
 Rorschachtest 34-36, 60
 Roy, Alec 218
 Rozelle, Deborah 295
 Rumi 377
 Rwanda, genocide 333
 11 september 2001, terroristische
 aanslagen 79-81, 80
 kinderen als getuigen van 169
 therapieën voor trauma als gevolg
 van 315-316
 Salpêtrière, Hôpital de la 248, 248, 270
 Saul, Noam 79-81, 80, 88, 355
 Saxe, Glenn 169
 schaamte 31-32, 146, 186, 196, 243, 291,
 408
 Schacter, Dan, 134
 Schilder, Paul 144
 schizofrenie 34, 39, 44, 46, 52
 genen en 214-216
 scholen *zie* onderwijssysteem
 schrijven, bij traumaverwerking 325-330
 Schwartz, Richard 382, 384, 385, 393,
 394, 395, 556*n*
 Science 136
 Scientific American 211
 seksuele promiscuïteit 170-171, 387-389
 selectieve serotonine-
 heropnameremmers (SSRIs) 308, 309
 zie ook Prozac (fluoxetine)
 Seligman, Martin 53-54
 Semrad, Elvin 28-29, 49, 324
 sensatiezucht 362, 369-370
 sensomotorische therapie 139, 295, 299
 Seroquel 62, 145, 296, 310, 311
 serotonine 58-59, 217, 218, 296
 Seroxat 60, 308, 347
 Servan-Schreiber, David 413
 Shadick, Nancy 395
 Shakespeare, William 70, 315, 465-469,
 482
 Shakespeare & Company 455, 465-469
 Shakespeare in the Courts 455, 456,
 464-467
 Shalev, Arie 54
 Shanley, Paul 239-243, 254, 267
 Shapiro, Francine 343
 Shatan, Chaim 39
 shavasana 368
 shellshock 28, 258-260
Shell Shock in France (Myers) 260
Sketches of War 451
 Sky, Licia 297-298
 slaapstoornissen 74, 137
 EMDR en 354-356
 bij PTSS 547-548*n*
 remslaap en 354-356, 547-548*n*
 zie ook nachtmerries

- SMART (Sensory Motor Arousal Regulation Treatment) 295
- sociaaleconomische stress, gedestruktuurde gehechtheid en 167
- Social Brain, The* (Gazzaniga) 381
- sociale interactie:
als fundamentele menselijke karaktertrek 157, 233
PTSS en 146
als reactie op gevaar 117-118, 119, 128
bij resusapen 217-218
trauma-getroffenen en 17, 92, 114-118, 121-122, 124-125, 227, 474
bij traumaverwerking 283
- sociale steun, voor jeugdtrauma-getroffenen 235-236, 475
- Solomon, Richard 56
- Solomon, Roger 354
- Somatic Experiencing 299
- Somme, Slag aan de (1916) 258
- Sophocles 451
- Southborough Rapport, shellshock-diagnose verworpen door 258
- Southwick, Steve 54
- Sowell, Nancy 395
- spanning, bij trauma-getroffenen 144-146, 362-363
- Sperry, Roger 79
- spiegelneuronen 88-89, 114, 147, 159-160
- Spinazzola, Joseph 220, 460, 476-477
- Spitzer, Robert 201
- spraakcentra (brein) 70
- Sroufe, Alan 225-228, 234
- Steele, Kathy 382
- stem, reacties op 124
- stemmingsverbeteraars 310
- Sterman, Barry 429
- Stern, Jessica 23
- Stickgold, Robert 354-356
- stimuli:
aanpassing aan 56
overgevoeligheid voor, *zie* gevaar, overgevoeligheid voor
- Story of My Life, The* (Keller) 321
- stress:
genexpressie en 214-216
werking van immuunsysteem en 328
zie ook trauma
- stresshormonen 53-54, 69, 74, 91, 92, 98-99, 223, 228, 298, 318
- structurele-dissociatiemodel 382
- structures*, in psychomotorische therapie 406-419
- subcorticale hersenstructuren 137
- Summit, Roland 186, 193
- Suomi, Stephen 216-218, 226
- superieure temporale cortex 526*n*
- sympathische zenuwstelsel 113, 119, 119, 288, 363-364
- Szyf, Moshe 215-216
- taal:
geestelijke gezondheid en 64
grenzen van 322-324, 331-334
onvermogen tot, bij trauma-getroffenen 70-71, 331-334, 478-479
bij traumaverwerking 315-337, 374-375
zelfontdekking en 320-322
- tai chi 286
- TAQ *zie* Traumatic Antecedents Questionnaire (TAQ)
- Tavistock Clinic 156
- Teicher, Martin 198, 211, 554*n*
- temporale hersenkwab, afwijkingen 554*n*
- temporopariëtale junctie 144
- terrorisme:
PTSS na 472
zie ook 11 september 2001, terroristische aanslagen
- testosteron 230
- thalamocorticale netwerken 555*n*
- thalamus 90, 91, 92, 103, 246, 440
- Theater of War, The* 451-452
- theater, bij traumaverwerking 294, 449-450, 455-469, 482
conflict en 456
emoties en 455, 467-468
veilig voelen in 456-458
- thematische-apperceptietest (TAT) 152-155
- therapeuten, bij
traumaverwerking 292-294, 332
- thètagolven 436, 443, 555*n*
- tijdsgevoel 372
- Tourette, Gilles de la 247
- trance (hypnagogische)
toestanden 166, 261, 325, 411, 415, 443
- transcraniële magnetische stimulatie (TMS) 554*n*
- Trauma and Recovery (Herman) 263

- Trauma Center 18, 106, 124, 125, 172, 173, 220, 234, 295, 314, 363, 366, 369, 457, 459, 460, 462, 476, 485
- neurofeedbacklaboratorium van 433-435, 440
- Trauma Drama-programma van 455, 457, 461, 482
- Urban Improv-onderzoek door 458-460
- trauma:
- fysiologische veranderingen als gevolg van 16-17, 41-42, 53, 72
 - groeidend besef van 471
 - prevalentie van 15
 - reactivering van 16
 - risico op, sociaaleconomische status en 472
 - als urgentste volksgezondheidskwestie 208, 212, 483
 - veranderingen in hersenen als gevolg van 16-17, 41-42, 89, 471
 - verhalen over 23, 70, 73, 103, 184, 190-191, 244-246, 270, 301, 303, 317, 341, 344-345, 356; *zie ook* traumatische herinneringen
 - verwoorden van 317-320
- trauma, herstellen van 281-314
- aandacht bij 281, 471-472, 483
 - ARC-model 540n
 - CGT bij 253, 271, 303-304
 - desensibilisatietherapieën voor 75, 106, 303, 305-306
 - dierentherapie voor 116-117, 213, 293
 - EMDR-therapie voor *zie* Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
 - emotionele zelfregulatie bij 281-282, 285-287, 292, 480, 540n
 - gemeenschap bij 294, 332, 450-454, 482
 - gespreksterapie voor 315-324, 345 in het hier en nu aanwezig zijn, als doel van 283
 - IFS-therapie bij, *zie* Internal Family Systems-therapie (IFS)
 - integratie van traumatische herinneringen bij 251, 301-302, 306, 313, 324, 380
 - kalmerings- en ontspanningstechnieken bij 185, 281-282; *zie ook* ademhaling; mindfulness; yoga
 - kunst en 330-331
 - lichaamsgerichte therapieën voor 18, 48, 106, 125-126, 129, 286-287, 296-298, 313, 334; *zie ook specifieke therapieën*
 - limbischsysteemtherapie voor 283-284
 - mindfulness bij 286, 287-289, 307, 309, 366, 368
 - muziek bij 330-331, 474, 482
 - neurofeedback bij *zie* neurofeedback 292-293
 - noodzaak oproepen van traumatische herinneringen bij 283, 291
 - opgeven van zelfbedrog bij 283
 - psychomotorische therapie bij 403-419
 - relaties bij 283, 289-294
 - ritmische beweging en 124, 285, 286, 294, 330-331, 333-334, 474
 - scholen als hulpmiddel voor 477-478
 - schrijven en 325-330
 - sensomotorische therapie bij 139, 295
 - taal en 315-337, 374-375
 - theater bij, *zie* theater, bij traumaverwerking
 - veilig voelen in 283, 212, 368, 374, 408, 409, 474, 479
 - yoga bij 94, 125, 286, 309, 313, 316, 359-375
 - zeggenschap over zelf herstellen, als doel van 283-284
 - zelfbewustzijn bij 287, 322-325, 371, 471
 - zelfleiderschap bij 281, 380-401
 - zingen bij 124-125, 294
 - zoeken naar zingeving bij 319-320
- trauma-getroffenen:
- aandachts- en concentratieproblemen bij 74
 - aanhoudende stressopwekking bij 81-83, 82
 - alexithymie bij 141-143, 337, 371, 395, 434
 - angst voor emoties bij 455
 - angst voor experimenteren bij 414
 - beschuldiging bij 73
 - depersonalisatie bij 104-106, 104, 143-144, 186-187, 388, 396, 526n, 540n
 - derealisatie bij 540n
 - dissociatie bij 98-100, 137, 240-241, 249, 251, 270, 290, 337, 382, 399, 430-431, 431-432

- flashbacks bij 66, 69, 73, 103, 246, 270, 301-302
 geneesmiddelen en 19
 gevoelloosheid bij 99, 121-122, 169, 284, 337, 370, 414, 416
 handschrift van 329-330
 hersengolfpatronen bij 423-424, 424, 440
 hersenscans van 65-75, 68, 69, 97-98, 100-103, 101, 104-105, 104, 120, 143-144, 434
 in het hier en nu aanwezig zijn, lastig voor 100, 102, 106, 424
 hulpeloosheid bij 299, 463
 immuunsysteem van 179-180, 395
 intimiteit, lastig voor 142
 leegte vanbinnen bij 403-419
 limbisch systeem bij 88, 137, 362
 nachtmerries bij 71
 ontkenning bij 74, 396
 onvermogen tot taal bij 70-71, 331-334, 478-479
 overgevoeligheid voor gevaar bij 16, 92, 121-122
 paniekaanvallen bij 140
 polarisatie van zelfstelsel bij 382
 prikkelbaarheid en woede bij 74, 137, 142
 re-enscenering bij 55-56, 249, 250, 253
 schaamte bij 146, 196, 291, 408
 sensatiezucht bij 362, 369-370
 slaapstoornissen bij 74, 137
 sociale interactie en 17, 92, 114-115, 121-123, 124-125, 227, 474
 somatische klachten van 141
 spanning en afwerking bij 144-146, 362-363
 stresshormoongehalten bij 53-54
 tijdsgevoel van 372
 verlies van verbeelding bij 36, 139
 verlies van zingeving bij 133, 319
 verslavingsproblemen bij 103, 170-171, 207, 214, 309, 362
 verstijvingsreactie (verlamming) bij 82, 83, 118, 120-121, 119, 123, 137, 299, 300
 vertrouwen, lastig voor 38, 189, 199, 212, 223, 230, 345
 vervormde beleving van veiligheid bij 115-117, 123, 139-140, 169, 231, 368
 wederkerigheid en 115-117
 zelfbeschadiging bij 362, 392
 zelfbeschermende strategieën van 378-379
 zelfgevoel bij 235, 318, 337
 zintuiglijk zelfbewustzijn bij 130, 138, 337, 554*n*
 zintuiglijke overbelasting, 103-104
zie ook jeugdtrauma-getroffenen; PTSS (posttraumatische-stressstoornis)
 traumakliniek 60, 343, 346
 Traumatic Antecedents Questionnaire (TAQ) 196-198, 200
Traumatic Neuroses of War, The (Kardiner) 28, 260
 traumatische herinneringen 239-255, 336, 378
 als gedesorganiseerd 269
 histerie als, *zie* histerie
 integratie van 251, 301-302, 306, 313, 324, 348-349, 356-357, 380, 418
 narratieve herinneringen versus 245-246, 250, 270, 301, 316-317, 322
 normale herinneringen versus 244-246, 250, 251, 264, 268-271, 301, 513*n*
 'railway spine' als 246
zie ook onderdrukte herinneringen
 Trevarthen, Colwyn 159
 Trickett, Penelope 228-230
 trommelen 106, 286
 Tronick, Ed 122, 159
 Tutu, Desmond 453
 Tweede Wereldoorlog 24, 290
 oorlogstrauma in 260-262
 veteranen van 38, 81, 261, 262
 Ubuntu 473
uitdrukken van emoties bij mens en dier, Het (Darwin) 109-112
 uittredingservaringen 144, 186-187, 388, 526*n*
 uitvoerende functie 93, 440
 universiteit van Yale, Fortunoff Video Archive aan 271
 Urban Improv 455
 Trauma Center-onderzoek naar 458-460
 Valium 308, 309
 valproïnezuur 193, 310, 544*n*
 valse herinneringen 264, 265, 266-267
 van der Hart, Onno 382, 535*n*

- Van der Kolk Center 293, 540n
Van het westelijk front geen nieuws (Remarque) 239, 259
 vasopressine 306
 vecht/vluchtreactie 54, 69, 73-75, 82, 87, 92, 112, 114-115, 118, 120, 123, 139-140, 288, 299, 300, 336, 361-362, 447, 547n
 vechtsporten 125, 287
 veerkracht 105, 155, 228, 378-379, 428, 430, 477, 482, 483
 veiligheid:
 als essentiële voorwaarde voor
 geestelijke gezondheid 476, 478-479
 ontbrekend bij mensen met een
 jeugdtrauma 200, 293, 403, 410, 476
 bij traumaverwerking 283, 212, 368, 374, 408, 409, 474, 479
 vervormde beleving van, bij trauma-
 getroffen 115-117, 123, 139-140, 231, 368
 ventrale vagale complex 119-120, 119, 121-122
 ontwikkeling van 121-122
 verbeelding:
 dromen en 356
 frontale hersenkwabben als bron
 van 87-88
 herstel van 284
 pathologische 47
 psychomotorische therapie
 en 414-415
 verlies van 36, 475
 verbindingen tussen het lichaam en de
 hersenen 109-126, 522n
 verdedigingsmechanismen, opschorten
 van, in intieme relaties 123
 verkrachting 16, 37, 128, 294
 prevalentie van 41
 verhoogde incidentie bij
 jeugdtrauma-getroffenen 123, 207
 verlamming *zie* verstijvingsreactie
 (verlamming)
 verlamningsverschijnselen,
 episodische 313
 verlating 198, 199, 213, 249, 410, 413, 445, 462, 475
 verlies, als fundamentele menselijke
 ervaring 49
 Versailles, Verdrag van (1919) 260
 verslaving *zie* verslavingsproblemen
 verslavingsgedrag 392
zie ook specifiek gedrag
 verslavingsproblemen 103, 170-171, 207, 214, 309, 362
 neurofeedback en 445-446
 ontwenning en 57, 445
 verstijvingsreactie (verlamming) 82, 83, 119-121, 119, 123, 137, 299, 300, 361-362
 bij Ute Lawrence 97, 101, 105, 117, 120, 143-144, 301
zie ook gevoelloosheid
 vertrouwen, moeite met 38, 189, 199, 212, 223, 230, 345
 verzoening met het lichaam 139, 144-146, 285-301, 285, 371-373, 373, 480
 verzorgers:
 afstemming tussen jonge kinderen
 en 159-162, 166, 167
 band van jonge kinderen
 met 156-158, 160-161, 182-183
 als bron van psychische nood bij
 kinderen 165-167
 getraumatiseerde, en
 gedesorganiseerde gehechtheid bij
 kinderen 167
 loyaliteit van kinderen jegens 188, 526n
 onveilige gehechtheid met 164-166
 relatie van kinderen met, als
 voorspeller van gedrag in
 adolescentie 225-228
 Veteranenzaken (VA):
 Boston-kliniek 23, 27, 28, 29, 261-262, 312, 450
 PTSS en 39, 304-306, 311, 332-333
 Vietnamveteranen 23-24, 30, 33, 37-38, 221, 253, 261-262, 264, 304-306, 312, 319-320
 visuele schors 68, 71
vliegeraar, De (Hosseini) 23
 vliegtuigramp, overlevenden van 117
 vreemde-situatietest 164
 vreetbuien 171
 vrij schrijven 325-326
 Waarheids- en Verzoenings-
 commissie 294, 453, 473
 Walter Reed National Military Medical
 Center 437
 wandbeenkwabben 132-133
 wapenbeperving 472
War Is a Force That Gives Us Meaning
 (Hedges) 55
 Warner, Liz 295, 556n

- Warren, Robert Penn 43
 'Wat is een emotie?' (James) 130
 wederkerigheid 115-117
 Werner, Emily 532n
 'When the Patient Reports Atrocities' (Haley) 31
 Wiesel, Elie 483
 Williams, Dar 281
 Williams, Linda Meyer 265-266
 Wilson, Scott 179
 Winfrey, Oprah 483
 Winnicott, Donald 156, 161-162
 woede 121
 bij PTSS 27, 33, 101, 339-341
 bij trauma-getroffenen 73, 137, 387, 414
 verdringing van 188-189, 197
 Woodman, Marion 315
World Enough and Time (Warren) 43
World I Live In, The (Keller) 321
- Xanax 308, 309
- Yehuda, Rachel 54, 168
 yoga 94, 125, 316, 359-375, 480
 asana's (houdingen) in 368, 370
 HRV en 363-369
 interoceptie en 371-373
 klinisch onderzoek naar 371-374, 373
 meditatie bij 368
 pranayama (ademhaling) bij 125, 368
 PTSS en 363-367, 314, 366-369
 zelfregulatie en 369-370, 373
Yoga and the Quest for the True Self (Cope) 359, 370
- Zaichkowsky, Len 438
 zelf:
 gedesorganiseerde gehechtheid en 170
 bij jonge kinderen 160-161
 bij trauma-getroffenen 89, 235, 318-319, 337
 verschillende aspecten van 380-401; *zie ook* Internal Family Systems-therapie (IFS)
 zeggenschap herstellen over 281-282, 433
 in IFS-therapie 307, 385-387, 391, 392, 414-415
 zelfbedrog, als oorzaak van lijden 29, 49
- zelfbeschadiging 40, 47, 127, 199, 223, 229, 240-241, 360, 362, 392, 430-431, 431-432
 zelfbeschikking:
 gevoel van 138-141, 450, 481-482
 ontbrekend bij mensen met een jeugdtrauma 161
 zelfbewustzijn:
 autobiografische zelf 322
 zintuiglijk 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 337, 371, 480, 518n, 523n, 547n, 554n
 zelfcompassie 396
 zelfhaat 189, 202, 223, 230, 379
 zelfherkenning, afwezigheid van 151
 zelfleiderschap 281, 380-401
 zelfmoord door toedoen van een politieagent 254
 zelfmoordgedrag en -gedachten 45, 50, 128, 170-171, 195, 199, 206, 208, 213, 213-214, 217, 350, 391, 430-431, 451
 zelfontdekking, taal en 320-322
 zelfregulatie 160-161, 222-223, 227, 286, 307, 408, 471-472, 480, 540n
 neurofeedback en 426
 yoga en 369-370, 373
 zelfvertrouwen 284, 475
 zelfverwijt, bij slachtoffers van kindermisbruik 186
 zelfzorg 160-161
 zenuwstelsel 112-113
 autonome 92, 94, 112, 117, 309, 363-364
 parasymphatische 113, 121-122, 360, 363-364
 sympathische 112, 119, 119, 288, 363-364
Zeven zuilen van wijsheid (Lawrence) 317
 zingen, bij traumaverwerking 125, 294
 'Zingende Revolutie' 454
 zingeving, gevoel van 33, 133, 319
 zintuiglijk zelfbewustzijn 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 337, 371, 471, 480, 518n, 523n, 547n, 554n
 Zoloff 60, 308, 347
 Zuid-Afrika 294, 453, 473
 Zyprexa 62, 145