

Herstel na trauma

herstel na
trauma

(Opnieuw) een veilig huis voor je ziel



Marion Lutke

Ĵ/sestra

Herstel na trauma
(Opnieuw) een veilig huis voor je ziel
Marion Lutke

ISBN paperback 978-94-64250-59-6
NUR 770
c-NUR 000

Tekstredactie: Ineke Zuidhof, inZpire Media
Ontwerp omslag: Marjoke Knoop, www.zijdiezijn.nl
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje
Illustraties: Hannah van der Meij

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven,
ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden
Alle rechten voorbehouden.

www.sestra.nl
www.jongbloedmedia.nl

Inhoud

Inleiding	7
1. Wat is trauma en hoe ontstaat het?	11
2. Wat trauma doet in je lichaam	21
3. Leven met trauma	37
4. De weg naar herstel en de valkuilen	51
5. Het belang van liefde	63
6. Weer vertrouwd worden met je lichaam	77
7. Woorden geven aan de pijn	91
8. Verbinding met jezelf	105
9. In verbinding met anderen	119
10. Een veilig huis voor je ziel	131

Inleiding

Met doffe ogen kijkt Olga (zo noem ik haar) me aan. 'Ik ben bang voor mensen. Ik vertrouw niemand en ik laat ook niemand dichtbij komen. Ik weet niet of ik dat ooit nog kan veranderen. Ik voel me zo eenzaam! Het dagelijks leven valt me zwaar. Ik doe veel dingen op de automatische piloot. Op totaal onverwachte momenten slaat de angst ineens weer toe. Wie ben ik eigenlijk? Dat vraag ik me elke dag af!'

Het onderwerp van dit boek is: trauma, en het herstel ervan. Ook deze keer is dit thema ontstaan vanuit mijn eigen ervaringen en de gesprekken die ik met cliënten over hun leven heb. Dat gaat elke keer zo, bijna als vanzelf. Mijn boeken volgen elkaar op, doordat ieder boek weer nieuwe gevoelens, ideeën en inzichten geeft over mijn eigen leven. En er komen ook weer cliënten naar aanleiding van een boek naar mijn praktijk, om over de knelpunten in hun eigen leven te praten. Door die gesprekken ontstaat vaak weer een nieuw idee voor een boek.

Mijn vorige boek *Van huis uit* is een basisboek, geschreven en toepasbaar voor iedereen. Als volwassene heb je patronen en overtuigingen, maar vaak weet je niet wat voelen, denken en doen in het heden te maken hebben met je jeugd en de achtergrond van je gezin. Dit geldt ook als je een (redelijk) goede jeugd hebt gehad, zoals gelukkig de meeste mensen. Helaas kan het ook voorkomen dat je een pijnlijke start in het leven had, door verschillende omstandigheden. Ook in de loop van je leven kun je door mensen en situaties (ernstige) verwondingen oplopen.

Olga, mijn cliënt uit het begin van deze inleiding, heeft een aantal jaren geleden een traumatische gebeurtenis meegemaakt. Sindsdien is haar leven in een neerwaartse spiraal terechtgekomen. Op haar verhaal kom ik later in dit boek zeker nog terug.

In mijn praktijk komen veel mensen die ernstige dingen hebben meegemaakt, soms als kind en soms ook in hun volwassen leven. Deze gebeurtenissen hebben zoveel impact, dat hun dagelijks leven echt óverleven is geworden, met alle pijn en moeiten die daarbij horen. Vaak weten ze niet waardoor dat komt, net zoals Olga dat niet wist.

Ook ikzelf heb een aantal traumatische gebeurtenissen meegemaakt. Ik heb daar al eerder iets over geschreven, onder andere in mijn boek *Loskomen, Uit de greep van narcisme*. Ik ken en herken daardoor zo goed de pijn, de angst, de eenzaamheid, de leegte, het verdwenen (zelf)vertrouwen en de onmacht van deze cliënten.

Als je het bovenstaande herkent, dan is dit boek ook voor jou geschreven. Ik weet niet wat je allemaal doorstaan hebt, maar ik ben ervan overtuigd dat iedereen recht heeft op een optimaal leven, ook al is deze wereld zeker niet volmaakt.

Ik hoop daarom dat je, door de uitleg over trauma en door herkenning in de verhalen van mijn cliënten, de moed en durf zult vinden om de weg naar herstel (opnieuw) in te slaan. Vaak heb je er hulp en ondersteuning bij nodig, maar herstel is in veel gevallen mogelijk. Ook jij bent het waard om (weer) te mogen vertrouwen op jezelf en op anderen. Ook jij bent het waard om voluit te leven!



*‘Ik heb zoveel
meegemaakt en
ik wil het gewoon
achter me laten.’*

1. Wat is trauma en hoe ontstaat het?

In dit hoofdstuk beschrijf ik wat trauma is en hoe het ontstaat. Hoe komt het dat mensen vaak niet doorhebben hoe een trauma hun leven beïnvloedt? En wat gebeurt er mentaal en fysiek met je als een trauma ontstaat? Ik beschrijf een voorbeeld van een cliënte: hoe zij leefde met een trauma en hoe haar herstelproces verliep. Ook geef ik een voorbeeld uit mijn eigen leven.

In het normale dagelijkse leven werkt alles in ons menselijk systeem goed samen. Dat wil zeggen dat we in staat zijn te voelen, te denken en te handelen. Daardoor kunnen we fysiek en mentaal het leven aan. We hebben vertrouwen in ons functioneren, we kunnen contacten met andere mensen maken en liefdesrelaties, vriendschappen en werkrelaties aangaan.

Hoe anders wordt alles als ons iets ernstigs, iets traumatisch overkomt! Dan kunnen een of meerdere heftige situaties dit hele systeem omverblazen. Als dat gebeurt, ontstaat trauma.

Trauma kan soms langdurig in een mensenleven aanwezig zijn, doordat we van nature de neiging hebben om de vreselijke dingen die we hebben meegeemaakt weg te drukken. We willen de pijn die deze gebeurtenissen oproepen niet voelen en dus negeren we die – althans, dat proberen we. Juist daardoor blijft het trauma, het effect van de verwonding, in stand.

Volgens de psychiatrie en psychologie ontstaat trauma als je, na een of meer schokkende gebeurtenissen, blijft vastzitten in gevoelens van angst, woede, verdriet, hulpeloosheid en eenzaamheid. Dat wat je hebt meegemaakt is zo extreem, zo buitengewoon, dat het je niet lukt om ermee om te gaan.

Wat is dan zo'n extreme situatie? Het kan zijn dat je ernstig ziek wordt of slachtoffer van een misdrijf bent geweest. Het kan ook ontstaan na seksueel misbruik, of als je psychische en/of fysieke mishandeling hebt meegemaakt of daar getuige van bent geweest. Of als je een ongeluk krijgt, een dierbare verliest, in een oorlogssituatie bent geweest, een brand meemaakt enzovoort.

Een groot woord

Trauma is voor veel mensen een groot woord. Ik merk dat in de houding van sommige cliënten. Ze willen het gebeurde en hun gevoel daarover kleiner maken. Zoiets van: zo erg kan het toch niet zijn?

Datzelfde merkte ik aan Annemieke (zo noem ik haar), een jonge vrouw van 35 jaar, die bij mij in de praktijk kwam omdat ze veel lichamelijke klachten had. Ook mentaal zat ze er helemaal doorheen. Ze snapte niet wat de oorzaak daarvan kon zijn. 'Ik heb een droombaan, die ik goed aankan', vertelde ze mij. 'Ik heb een lieve man en alles wat mijn hartje begeert. We verlangen ernaar om samen een gezin te starten, maar ik voel me de laatste tijd steeds zo slecht, dat ik het gewoon niet aandurf.'

We bespraken haar klachten en ik vroeg naar haar huidige omstandigheden en naar haar jeugd. Ze vertelde me dat die niet heel fijn was geweest. 'Ik ben om die reden op jonge leeftijd de deur uitgegaan, ik was net achttien jaar.' Toen ik doorvroeg wat 'niet heel fijn' was, bleek ze als kind ernstig psychische en fysieke mishandeling te hebben meegemaakt. Terwijl ze dat vertelde, begon ze met enorme schokken te huilen. 'Ik snap niet dat het me nog zo raakt. Het is al zeventien jaar geleden en ik heb sindsdien geen contact meer met mijn ouders gehad. Ik ben sterk, ik heb zonder hulp van anderen mijn studie bekostigd en die met goed gevolg afgerond. Ik heb een geweldige man, een mooi huis en lieve vriendinnen, en ik ben succesvol in mijn werk. Op al die mooie dingen richt ik me.'

Ik vroeg haar waar haar tranen vandaan kwamen.

Annemieke: ‘Ik heb zoveel meegemaakt vroeger thuis, en ik wil het gewoon achter me laten. Ik baal dat het me nog zo raakt.’

Daarna legde ik haar uit dat wat ze had meegemaakt niet zomaar geparkeerd kon worden. Dat wilde ze wel, maar dat lukt een mens uiteindelijk niet. Die verschrikkelijke gebeurtenissen laten zich niet verdringen. Je kunt ze als een pingpongbal onder water blijven duwen, maar uiteindelijk komen ze weer aan de oppervlakte. Dat gebeurde bij Annemieke toen ze met haar man het verlangen naar kinderen besprak. Hierdoor laaide in haar lijf het trauma uit haar jeugd weer in volle hevigheid op, waardoor ze slecht sliep, veel hoofd- en neklachten kreeg en voortdurend moe was. Ze voelde niet dat het zich opdroog, doordat ze het volledig wegdrukte. Maar haar lichaam ervoer wel wat er allemaal aan de hand was en zo ontstonden de fysieke klachten.

In hoofdstuk 2 zal ik hier verder op ingaan, hoe je hersenen en je lichaam een rol spelen bij trauma.

Proces van herstel

‘Als je wilt, kunnen we werken aan herstel van je trauma en het verwerken van de gebeurtenissen uit je jeugd. Het is daarvoor noodzakelijk dat je de dingen die je nu ervaart in een veilige setting aangaat’, gaf ik Annemieke te kennen. ‘Wil en durf je dit samen met mij te onderzoeken?’

Gelukkig stond ze daarvoor open. We konden samen kijken naar en aan de slag gaan met de angst en pijn uit haar verleden, en zo werken aan het genezen ervan. Haar klachten begonnen af te nemen. Zelfs haar verlangen naar het moederschap kon ze anders gaan zien, vanuit nieuwe gevoelens en gedachten. De blokkades die haar daarbij hinderden, werden uit de weg geruimd. Dat was geen gemakkelijk proces; het heeft tijd en veel tranen gekost. Toch vertelde ze me na het traject: ‘Ik ben zo blij dat het me duidelijk geworden is wat er bij me speelde. Ik had het compleet weggedrukt. Ik ben dankbaar dat ik al die akelige gebeurtenissen uit mijn jeugd onder ogen durfde te zien. Want ook al is het nog niet altijd gemakkelijk, toch ervaar ik nu vrijheid,

licht en ruimte in mijn lichaam en in mijn gedachten en gevoelens. Ik kan er nu op een gezonde manier mee leven.'

Annemieke is een jonge vrouw en hoewel ze een behoorlijk aantal jaren met het trauma heeft rondgelopen, was het voor haar mogelijk om dankzij nieuwe patronen, gedachten en gevoelens te leren omgaan met dat wat ze had meegemaakt. Het leven werd weer leefbaar voor haar.

Maar hoe ouder je bent en hoe langer het trauma vastzit in je systeem, des te moeilijker het is om daar nog verandering in te brengen. Vaak wordt er bovendien een herhalend patroon in je leven zichtbaar, doordat situaties je herinneren aan je eerdere traumatische ervaringen. Dit heet een *trigger* – in dit boek zal ik nog vaker terugkomen op 'getriggerd worden' en hoe dat werkt. Het wordt namelijk steeds ingewikkelder om de patronen te veranderen en je reacties op zulke triggers in het dagelijks leven aan te passen, wanneer die al vele jaren ingesleten zijn.

Daarom vind ik het belangrijk dat mensen zich bewust worden van het trauma dat ze hebben opgelopen. Juist omdat ze niet altijd de link leggen tussen gebeurtenissen uit het verleden en de moeite die ze in hun huidige leven ervaren.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik hoe het is om lange tijd met trauma te leven.

Wat gebeurt er met je?

Aan het begin van dit hoofdstuk schreef ik al hoe trauma ontstaat en wat de omstandigheden zijn waarin dat kan plaatsvinden. Maar wat gebeurt er mentaal en fysiek in je, als je in een verschrikkelijke en overweldigende situatie komt? Normaal gesproken is je systeem erop gericht om te overleven. Dat betekent dat je vecht en voor jezelf opkomt als je iets naars overkomt, of dat je ervoor vlucht.

Je wilt jezelf in elk geval in veiligheid brengen en zorgen dat er een eind komt aan de akelige situatie.

Het trauma ontstaat wanneer je het gevoel hebt dat je niet weg kunt uit de situatie, dat je vastzit, gevangen bent. Ik leg het mijn cliënten vaak uit door ze te vragen: ‘Wat zou je doen als er iemand op je afkomt en je met een zweep begint te slaan?’

Iedereen antwoordt dan eerst dat ze zouden proberen de zweep af te pakken en met de ander het gevecht aangaan of dat ze heel hard zouden wegrennen. ‘Stel je nu eens voor dat de ander fysiek veel sterker is dan jij en je vastpakt en doorgaat met slaan?’ vraag ik dan.

Mensen geven aan dat ze zouden blijven proberen los te komen, maar als dat echt niet lukte, dat ze zich dan zouden overgeven en het maar ondergaan, ook als het lang zou duren.

‘Dat zou vreselijk voelen, omdat het zo ingaat tegen mijn overlevingsdrang’, zei een van mijn cliënten. ‘Het zou me breken.’

En dat is precies wat er gebeurt. Als je je niet kunt losmaken van een vreselijke situatie door te vechten of te vluchten, zoals je lichaam en je geest dat van nature willen, dan slaat het naar binnen. Het is alsof je met een schok bevriest. Dat is het moment waarop trauma ontstaat.

Mijn eigen voorbeeld

Ik heb dat zelf ervaren toen ik met een partner was die mij emotioneel en fysiek mishandelde. Ik ben van nature een vechter, dus ik verzette me tegen hem.

Hij was echter mentaal en fysiek veel sterker dan ik en werd door mijn verzet alleen maar bozer. Dan daalden de verschrikkelijke scheldwoorden en klappen als een regen op mij neer. Ik begon eerst te huilen, maar dat wekte van zijn kant nog meer woede op. Uiteindelijk werd ik stil en liet alles gebeuren. Intussen raakte het mij diep, maar ik kon niets meer doen; ik verlamde.

Ik weet nog goed dat ik mij anders voelde sinds de eerste keer dat het gebeurde. Net zoals de cliënt in het zweepverhaal aangaf: ik was gebroken. Ik ervaar mijn leven sindsdien in twee delen; mijn leven voor en mijn leven nadat ik met deze partner was. Het heeft me voorgoed veranderd.

Heb jij ook iets meegemaakt wat je voor altijd veranderd heeft, waardoor je moeite hebt met het leven van elke dag? Dan is dit boek voor jou.

Aan het einde van dit hoofdstuk gekomen, wil ik je laten weten dat je zo niet hoeft te blijven doorgaan. Je hoeft niet door te leven met dit verschrikkelijke gevoel van gebrokenheid.

Er is herstel mogelijk, dus ik moedig je aan om verder te lezen in dit boek, zodat je kunt gaan begrijpen wat er mentaal en fysiek met je aan hand is en hoe je kunt herstellen.

Schrijfp opdrachten

1. Wat dacht je toen je dit boek zag en het kocht?

2. Wat is jou overkomen?

3. Probeer dat eens te tekenen. (Het gaat er niet om hoe goed je kunt tekenen, het is de bedoeling om voor jezelf in beeld te brengen hoe dat vanbinnen voor je is.)



Er ontstaat
een leegte in je
denkvermogen
en in je ziel.