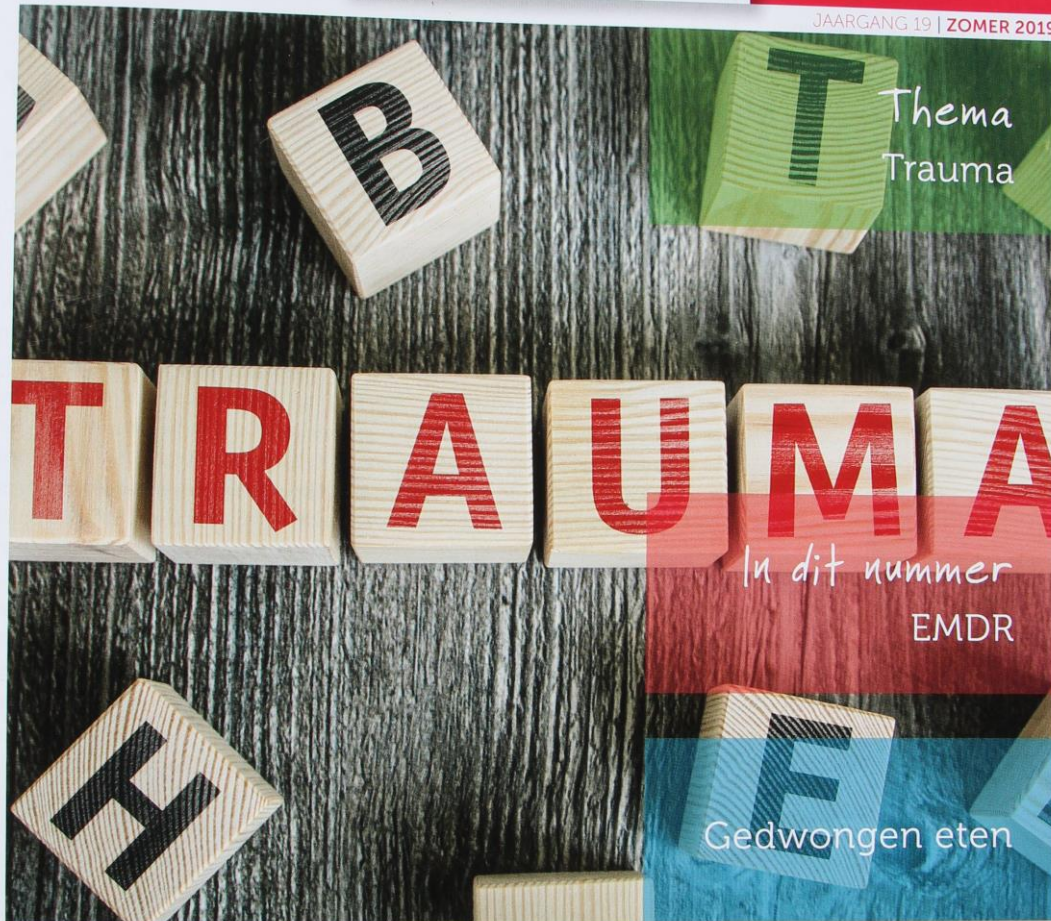


SINUS

Prikkel van de vereniging

Prijs losse verkoop: € 5,95

JAARGANG 19 | ZOMER 2019



PATIËNTENVERENIGING

AANGEBOREN HARTAFWIJKINGEN

Trauma, een effect op jezelf én op het gezin

DOOR **ANDRÉ HAZEKAMP (INSPIRATOR & (TRAUMA)COACH)** EN **ARJAN ENDHOVEN (VOORMALIG BESTUURSLID PAH)**

Wat is een "trauma"?

Een trauma heeft niet alleen effect op de persoon zelf, maar ook op de anderen in het gezin. Vroeger werd gedacht dat een traumatische ervaring alleen psychisch behandeld kon worden. Dat is gelukkig al lang ontkracht. Nog belangrijker: het is geen ziekte.

Een trauma kan ontstaan in een levensbedreigende gebeurtenis, een gewelddadige ervaring of een langdurige periode van overweldigende stress, een medische ingreep, slecht nieuws of een ongeluk. Maar ook een scheiding van ouders, gepest worden, verwaarlozing als kind, een moeilijke bevalling, het overlijden van een dierbare kan een traumatiserende situatie creëren.

In het kort betekent een trauma dat ongebruikte energie

Nog belangrijker: het is geen ziekte

achter blijft in het lichaam. Het lichaam heeft zich niet kunnen ontladen. Bepaalde hersendelen en het zenuwstelsel nemen razendsnel besluiten en wekken energie op voor actie (vechten of vluchten), wanneer het lichaam merkt dat dit nodig zou zijn. Wanneer deze actie uitblijft, zit deze opgewekte energie nog opgeslagen in het lichaam en zenuwstelsel, waar het chaos veroorzaakt in het lichaam en het denken.

Een voorbeeld uit eigen ervaring is een auto-ongeluk, waarbij je ingesnoerd zit door de autogordel en omringd bent door de auto en je ziet een andere auto op je afkomen. Dit alles gaat zo snel dat er geen kans is om te 'vechten of vluchten'. Het enige wat kan is "verstijven" en afwachten op wat komen gaat. Alle opgewekte energie zit opgesloten in het lijf. Het hoeft overigens niet zo te zijn, dat je een gebeurtenis zelf ervaren hebt om er een trauma van te krijgen. Je kunt het ook gezien of gehoord hebben en dit maakt dan een zodanig diepe indruk op je, dat het echt wat met je doet.

Hoe uit een trauma zich?

De klachten en symptomen van een trauma kunnen zeer verschillend zijn. Hier volgen een aantal vaak voorkomende: verminderde veerkracht en onbegrepen klachten, een geblokkeerd natuurlijk ritme en regulatie van je zenuwstelsel, je gevangen of angstig voelen, chronische vermoeidheid, hyperactiviteit of juist depressiviteit, extreem reactief, paniek, existentiële hulpeloosheid en vertwijfeling, diepe gevoelens van vervreemding, dissociatie, bindingsangst, overgevoeligheid, slapeloosheid, chronische pijn, chronische spierpijn, migraine, nek- en rugklachten, problemen van het immuunsysteem en de endocriene klieren. Vaak ben je je onbewust dat onverwerkt trauma deze symptomen in stand houdt. Het lichaam reageert gewoon op een psychisch proces en tussen de gebeurtenis en de fysieke gevolgen kan veel tijd verlopen, zodat niet altijd de fysieke ongemakken in verband worden gebracht met het eerdere ervaren trauma.

De impact op het gezinsleven

De dynamiek in het gezinsleven is normaliter al bepaald door vorige generaties, cultuur die in de familie wordt doorgegeven, vaak onbewust aanwezig, vaker niet dan wel uitgesproken. Wanneer daar trauma bij komt, dan kan het gezinsleven (nog meer) verstoord raken. Omgaan met een getraumatiseerd persoon, kan de spanning in het gezinsleven laten toenemen. Bijvoorbeeld: de één trekt zich terug, de ander neemt een positie in van één van de ouders. Bijvoorbeeld: een zoon die de plek van zijn (fysiek of psychisch) afwezige vader in, d.w.z. gaat zich gedragen op een manier die juist bij een ouder past. Bijvoorbeeld door een jongere broer of zus op een ouderlijke manier te willen beschermen. Ook tussen kinderen onderling kan er een verschuiving in verhoudingen plaatsvinden. Degene met voelbare en/of zichtbare symptomen kan meer aandacht krijgen dan de andere kinderen. Er ontstaat een scheve balans. Een gezond kind kan zich terugtrekken, of andere symptomen simuleren die serieus echt lijken. Of hij of zij is meer buitenshuis of bij anderen te vinden. Dit zien wij in praktijk vaak terug bij gezinnen waarin ►

een gezinslid een aangeboren hartafwijking heeft. Die persoon wordt ontlast en/of krijgt extra aandacht, hetgeen andere gezinsleden te kort kan doen. Door de omstandigheden gaan die hun gedrag aanpassen, hetgeen op zich weer 'gewoon' wordt, maar wel degelijk is beïnvloed door de aanwezigheid van een patiënt! Dit soort aspecten komen ook sterk aan de orde in het PAH programma 'Naasten in Beeld', waarover vaker in Sinus is geschreven (zie www.naasteninbeeld.nl).

Er ontstaat een scheve balans

Aandacht voor meer kaas in plaats van de gaten in de kaas!

Door het gecontroleerd losmaken van onverwerkte energie tijdens lichaamsgerichte therapie, kan vitaliteit en veerkracht weer toenemen (vergelijk het maar met een druppelende kraan waarbij de energie druppelsgewijs weg kan lopen). Belangrijke elementen hierbij zijn: veiligheid, aandacht voor gezonde delen in het lichaam, je hulpbronnen leren kennen, oriënteren. Je wordt bewust van tot dan toe onbekende lichamelijke sensaties, ervaringen en emoties. Stel jezelf maar een stuk kaas met gaten voor: de focus verschuift van gaten (trauma's) naar meer kaas (plezier, gezondheid) in je leven.

Voor alle deelnemers in het gezin gaat het er om welke plek een ieder inneemt. Welke verborgen dynamieken vanuit het familie systeem bepalen ons gedrag? Hoe vind of weet je overigens jouw plek? Voor degenen in de directe nabijheid van een getraumatiseerd iemand, biedt een "familie opstelling" wellicht een mogelijkheid om inzichten te verwerven in deze dynamieken en jouw plek in het gezin. Je eigen plek kunnen innemen, kan innerlijke rust geven. Zo'n opstelling kan in een één op één sessie of in een groep plaatsvinden.

Wat kun je doen als ouder?

Je wilt er graag zijn voor je gezin, iedereen een eigen plek gunnen. Toch lopen er dingen niet, zijn er frustraties, of momenten waarop de boel soms ontploft. Ingehouden energie of boosheid die communicatie onderling bemoeilijken. Is er naast de hartpatiënt een broertje/zusje dat 'moeilijk gedrag' vertoont. De rust wordt kunstmatig bewaard. Wat is dan je verlangen en hoe komt je verlangen tot uitdrukking? Is daar überhaupt dan wel ruimte voor? Allereerst zou ieder zich bewust moeten worden van wat er gebeurt, welke dynamiek er is in het gezin. En vooral ook je eigen hulpbronnen kennen en daar gebruik van maken. Zoals al eerder in Sinus gezegd, een beschikbaar programma is "Naasten in Beeld", waarbinnen diverse tools zijn ontwikkeld.

In een volgend artikel in Sinus zullen wij nader ingaan op andere mogelijke hulpbronnen en familie opstellingen. Wilt u alvast meer hierover weten? Zie de website

www.andrehazekamp.nl 