

- Noot 22 – Trauma en traumaverwerking

Elke oudere kan vertellen over wat hij of zij heeft meegemaakt. Mooie en moeilijke dingen. Wie in gesprek raakt over het levensverhaal ontdekt hoe het leven altijd een mix is van prachtige momenten en hoogtepunten, maar ook van schaduwkanten en dieptepunten. Oudere migranten en vluchtelingen hebben ingrijpende ervaringen opgedaan. Vertellen over wat je hebt meegemaakt – ook als dat moeilijk of pijnlijk is – is vaak belangrijk: je geeft woorden aan je verdriet, je vragen, je pijn en dat helpt veelal om weer grip te krijgen op je eigen verhaal die door de ingrijpende ervaring onderuit dreigde te gaan. Door te vertellen probeer je de ervaring toch een plek te geven binnen je verhaal en zoek je naar samenhang en betekenis.

Maar een ‘ingrijpende gebeurtenis’ kan ook een trauma zijn. En dat is nog van een geheel andere orde. Bij traumatisering doet zich het probleem voor dat het vertellen stagneert. Het verhaal valt stil en stopt. Het lukt níet om dat wat je hebt meegemaakt te integreren in je (levens)verhaal. Dat heeft alles te maken met de intense ervaring van machteloosheid die iemand ervaart, oog in oog met een extreme lichamelijke en/of geestelijke dreiging: oorlog, geweld, seksuele mishandeling, enz..

Mensen die een ernstig verlies leiden of een crisis doormaken hebben vaak de behoefte om telkens weer te vertellen wat hen is overkomen, terwijl bij traumatisering mensen veelal dichtslaan en alleen maar zwijgen over wat ze hebben meegemaakt. De confrontatie met de dreigende situatie heeft grote gevolgen voor vluchtelingen, veteranen, slachtoffers van huiselijk en seksueel geweld. Die gevolgen liggen op allerlei vlakken: lichamelijk, sociaal, maatschappelijk en psychisch. Dat kan jarenlang aan de orde zijn.

Het is belangrijk een goede definitie voor een trauma te geven om helder te kunnen onderscheiden wat er speelt. Naarmate meer ervaringen ‘traumatisch’ worden genoemd, verliest de term zijn betekenis en onderscheidende waarde. Onder trauma wordt verstaan: *‘de psychische schade van een ernstige, de integriteit ontwrichtende, machteloos makende en langdurig negatieve psychische problemen veroorzakende levensgebeurtenis’.*

Bedenk goed: het gaat niet om de gebeurtenis op zich, maar om wat een gebeurtenis ‘doet’ met een mens. Voor de één kan de migratie echt een trauma zijn, terwijl voor een ander dit ingrijpend is, maar het lukt wel om er mee om te gaan en het is niet ontwrichtend voor de eigen identiteit.

In de literatuur en hulpverlening wordt nog wel een onderscheid gemaakt tussen een ‘type 1’ en ‘type 2’ van mensen met een enkelvoudig of complex trauma. Bij de eerste gaat het om een incidentele gebeurtenis, bij het tweede om het herhaald en intensief ervaren van dreiging (geweld met name) meestal door mensen veroorzaakt. Ook al zijn er tal van overeenkomsten. Elke vorm van traumatisering vraagt om een specifieke beschrijving die recht doet aan de bijzondere omstandigheden en aan de eigenheid van dit ene individu met zijn of haar biografische achtergrond.

Symptomen van een Post-Traumatisch Stress Stoornis (PTSS) zijn hyper-alertheid en de afwisseling van opdringende herinneringen enerzijds, en vermijding en vervlakking anderzijds.

*Met oudere migranten in gesprek over hun levensverhaal –
Mijn leven in kleur*

Naast de gebeurtenis zelf spelen altijd persoonlijkheids- en omgevingsfactoren een grote rol in de mate waarin mensen om kunnen (leren) gaan met mogelijk traumatiserende gebeurtenissen.

Bij het uitnodigen van een oudere migrant om het levensverhaal te vertellen, kunnen trauma's uit het verleden worden wakker geroepen. Het kan zijn dat iemand ervaringen met zich meedraagt zonder daar ooit werkelijk over gesproken te hebben. Meestal was er ook in de tijd van de opgedane ervaring geen ondersteuning of zorg.

In de begeleiding van getraumatiseerde mensen zijn er twee belangrijke aandachtspunten. Centraal bij de problematiek van traumatisering is het gegeven van de machteloosheid. Om verder te kunnen leven is het opbouwen van een zekere mate van eigen autonomie essentieel. Het vertellen van je eigen verhaal kán daarin ondersteunen. Daarnaast gaat het om het herstellen van verbondenheid met anderen. Immers, het vertrouwen in andere mensen is vaak zeer ernstig geschaad. Ook op dit punt kunnen gesprekken over het levensverhaal ondersteunend zijn.

Maar terughoudendheid is aan de orde. Wíl de oudere migrant wel deze herinneringen weer oproepen? Kán hij er wel over vertellen? Kan hij het hanteren of raakt hij weer verstrikt in dezelfde gevoelens van machteloosheid en verdriet? Iemand kan het zelf vaak goed aangeven als hij níet zijn of haar levensverhaal wil vertellen, omdat wordt aangevoeld dat het niet goed is om 'alles weer op te rakelen'. Forceer dan niet en zet niet door om tóch gesprekken te voeren.

Daar komt nog iets bij. Wie in gesprek raakt met iemand die getraumatiseerd is, wordt als het ware getuige van schokkende verhalen. Dat roept véél op bij de luisteraar en kent het risico van empathie, burn-out en 'secundair getraumatiseerd' worden. Bij empathie bestaat het risico dat de luisteraar zich het leed van het slachtoffer eigen maakt, wat leidt tot 'compassie-moeheid'. Bij burn-out geeft de luisteraar zoveel steun dat hij of zij zelf niet verder kan. Dat kan leiden tot uitputting. We noemen dit ook wel 'secundaire traumatisering'¹. Met andere woorden: wie echt in gesprek raakt met iemand die is getraumatiseerd moet extra aandacht besteden aan de eigen (geestelijke) gezondheid.

Duidelijk mag zijn: 'mijn leven in kleur' is géén methode om mensen met een trauma te begeleiden. Professionele begeleiding is in zo'n situatie eerder aan de orde.²

¹ De verhalen en getuigenissen van mensen kunnen soms zo schokkend en beangstigend zijn, dat u zich er als betrokkene moeilijk of niet van los kunt maken. De verhalen kunnen u thuis achtervolgen, de slaap verstoren, stress veroorzaken en de stemming beïnvloeden. We spreken van 'secundaire traumatisering' wanneer de gevolgen van deze negatieve beïnvloeding langere tijd aanhouden. Als u als betrokkene na een aangrijpend gesprek de slaap niet kunt vatten, is er dus geen sprake van secundaire traumatisering. Als het slechte slapen daarna weken tot maanden aanhoudt, spreken we wel van secundaire traumatisering.

² Voor wie meer wil lezen: Judith Lewis Herman (1993, 4^e dr.1996)). Trauma en traumaherstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld. Amsterdam: Wereldbibliotheek. Alhoewel ruim 20 jaar oud, nog steeds een standaardwerk op het thema 'trauma(verwerking)'!