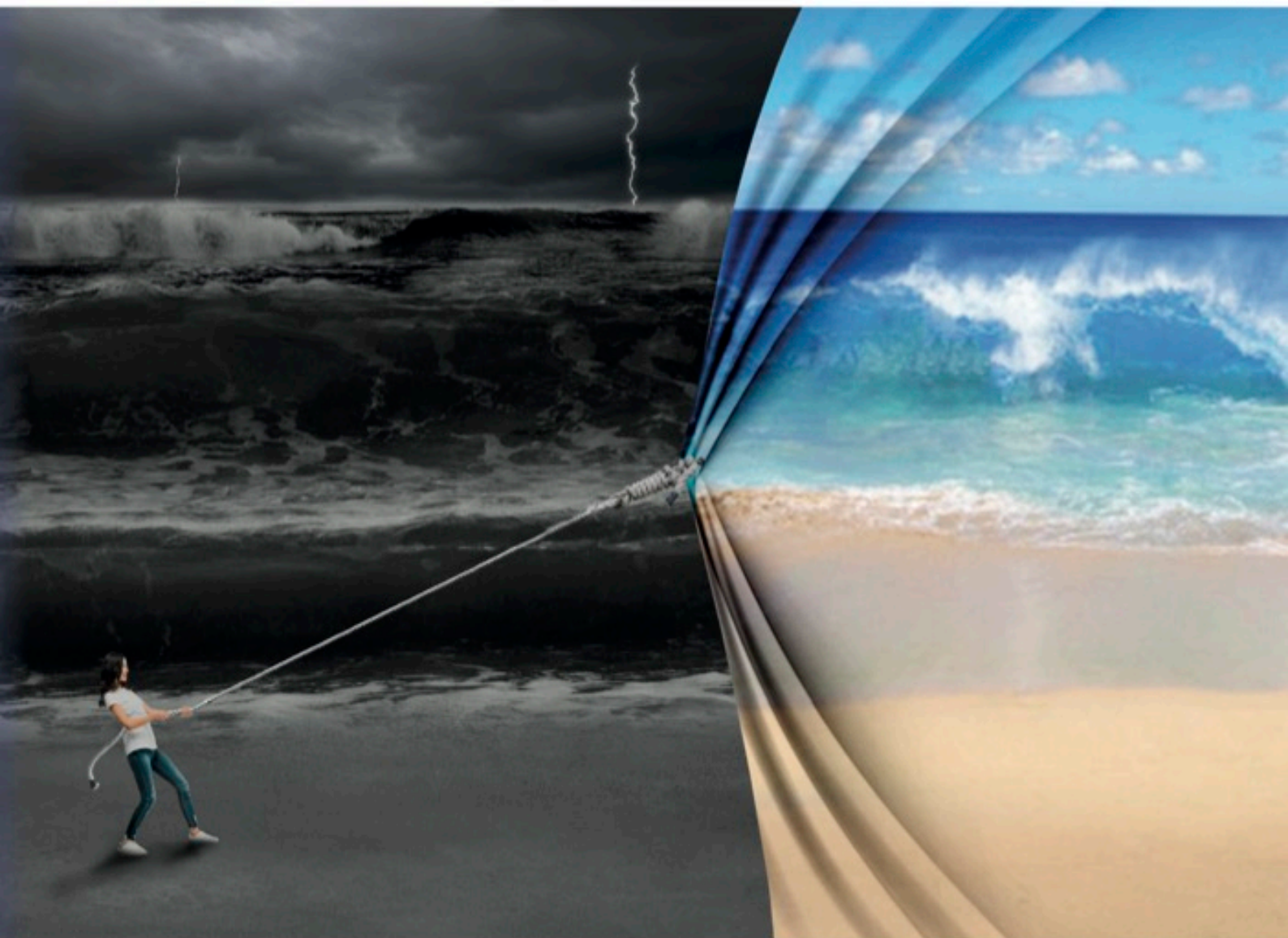


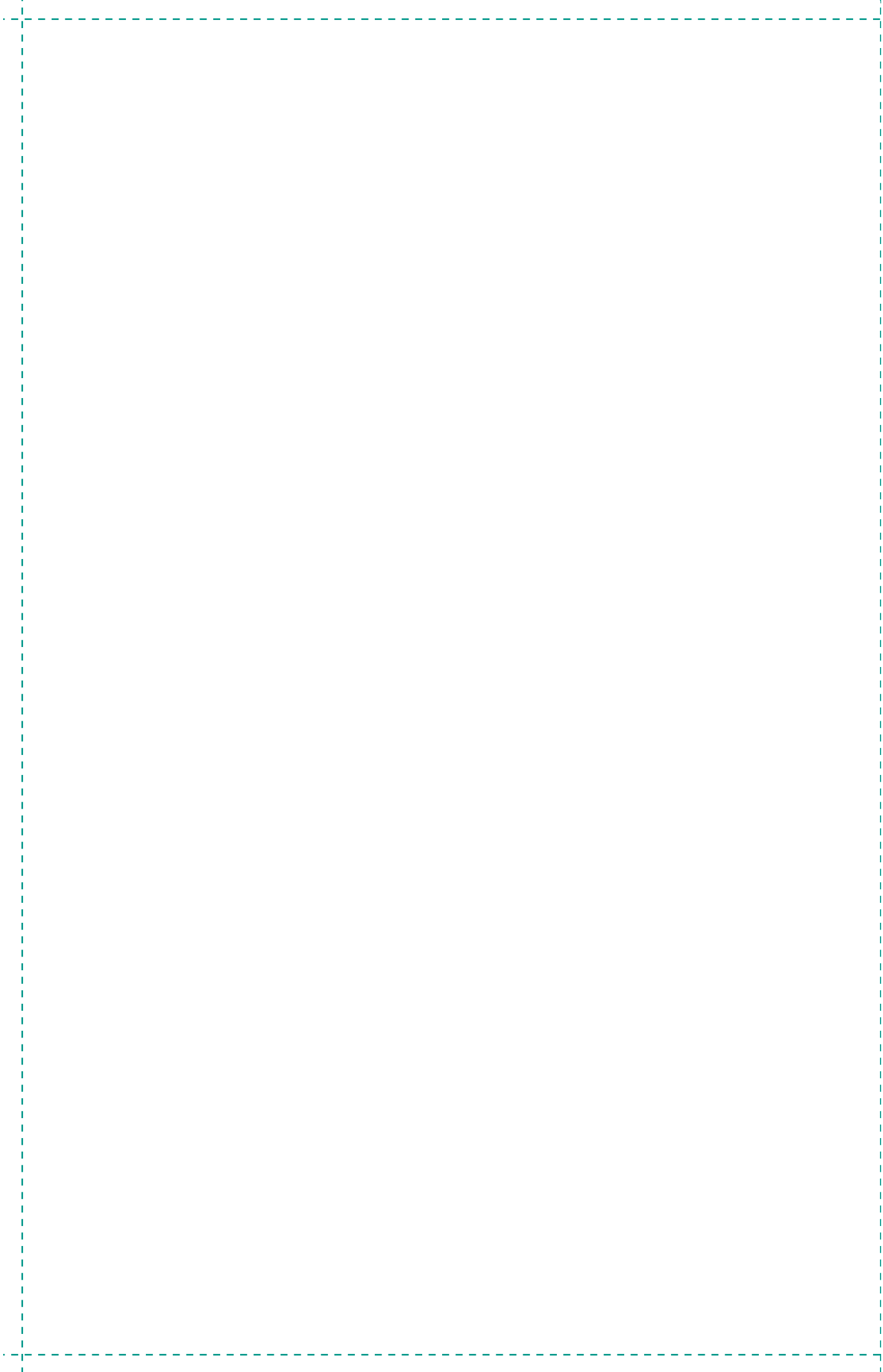
Cadeautje verpakt in prikkeldraad

ANJA JONGKIND
GREET VONK



Van klacht naar Kracht

Cadeautje verpakt in prikkeldraad
Van klacht naar Kracht



Cadeautje verpakt in prikkel draad

ANJA JONGKIND
GREET VONK

Van klacht naar Kracht



Uitgever: Et Emergo
Illustraties: Natalie Posthumus
Vormgeving: Peter Slager
Druk en afwerking: Graphic Minds
ISBN: 978-90-830767-4-4
NUR: 770
Eerste druk 2023

Copyright © Anja Jongkind & Greet Vonk, 2023

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine privé-kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprerecht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij Et Emergo en de auteurs. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden. Voor beeldmateriaal en vermeldingen is waar mogelijk toestemming gevraagd van betrokken partijen, waar deze niet te contacteren waren is het uiterste best gedaan recht te doen aan de bijdrage. Voor meer informatie kan men zich wenden tot de uitgever.
www.et-emergo.nl

Inhoud

Voorwoord | 7

Inleiding | 10

1. Emoties moet je net zoals voedsel verteren | 14

CASUS Astrid

*Astrid Nicolai verloor zeer plotseling haar man Jan
en haar leven stortte in | 28*

2. Angst is een zegen en een vloek | 34

3. Ont-dekken, herkennen, erkennen, hanteren | 48

4. Vêrstoord of géstoord | 56

CASUS Els

*Els voelde zich slecht en het ging nog veel slechter
toen ze de diagnose depressie kreeg | 65*

5. De omgeving speelt een grote rol | 70

CASUS Diane

*Dianes echtgenoot Titus maakte onhanteerbare emoties
mee met verstrekkende gevolgen | 79*

6. Talenten en Valkuilen | 84

7. Belemmerende en helpende overtuigingen | 92

8. Slachtofferschap? | 98

CASUS *Anke* | 109

*Anke Heij was tolk Nederlandse Gebarentaal
en werd zelf plotseling slechthorend* | 109

9. 'Altijd-sterk-syndroom' | 114

CASUS *Robin* | 120

*Militair Robin Imthorn had PTSS en richtte
KNAK op* | 120

10. Gewoontes zijn je vriend of je vijand | 126

CASUS *Titus* | 133

*Titus Radstake had depressies en kwam
in een brandwondencentrum terecht* | 133

11. Paren van Tegenstellingen | 138

12. Overgave is de overtreffende trap van erkenning,
acceptatie, aanvaarding | 152

13. Tot Slot | 160

Over de auteurs | 166

Et Emergo | 168

Bijlage: Wat is PostTraumatische Groei (PTG)? | 171

(Hoofdstuk 1 eerste boek)

Voorwoord

Mensen helpen mensen om weer mens te worden.

Tegenwoordig zijn er steeds meer mensen die uitvallen, met problemen van zowel lichamelijke, psychologische als sociale aard. In mijn ervaring lijden zij vooral aan hedendaagse vormen van posttraumatische stress-stoornissen. Hedendaags, omdat we het woord 'trauma' ruimer moeten begrijpen dan de klassieke invulling waar het bijvoorbeeld over een verkeersongeluk of een verkrachting handelt.

Bovendien moeten we bij PTSS het accent verleggen van de T van trauma naar de S van stress, en dan vooral in de langdurige versie.

Het is niet zo moeilijk om de oorzaak te achterhalen. We leven in een maatschappij die bij veel mensen chronische stress veroorzaakt. Wie jonger dan dertig is, heeft zelfs alleen maar deze maatschappij meegemaakt. Daarmee bedoel ik een samenleving waar het samen leven zeldzaam is omdat het 'eigen ik eerst' al ruim drie decennia voorop staat, met als gevolg dat iedereen meeholt in een eindeloze concurrentiestrijd.

Het wordt nog gekker als je vaststelt dat we zelfs met onszelf concurreren. Altijd kan het beter, excelleren is de boodschap. De lat moet steeds hoger, want 'stilstaan is achteruitgaan'.

De sociale gevolgen zijn ondertussen duidelijk. Eenzaamheid is een nieuw probleem, terwijl we veel meer contacten hebben dan vroeger, zij het oppervlakkig en vaak vooral digitaal. Dat hoge aantal contacten beschermt ons niet tegen het gevoel er alleen voor te staan, want we zijn ervan overtuigd dat we het merendeel van de mensen niet echt kunnen vertrouwen. De anderen zijn toch concurrenten?

Op psychologisch vlak bewegen we ons tussen uitersten: hyperactief, bijna manisch, of dodelijk vermoeid, bijna depressief; afgestompt en gevoelloos, of hypersensitief; narcistisch of loser. We proberen alles onder controle te houden terwijl we steeds meer botsen op onze machteloosheid. Dat gevoel is typisch voor mensen die in traumatische omstandigheden leven en staat bekend als ‘learned helplessness’.

Op lichamelijk vlak lijden we aan de gevolgen van het langzame slijtageproces veroorzaakt door de chronische spanningen, van lage rugpijn tot auto-immuunaandoeningen. Het overkoepelende gevolg is een vervreemding van ons lichaam. Concreet houdt dit in dat we de signalen die ons lijf geeft, beter bekend als emoties, niet langer herkennen. Het klinkt knettergek, en dat is het ook. Steeds meer mensen voelen hun emoties niet langer, ze beseffen nauwelijks dat ze angstig zijn of depressief, ze rennen er hard van weg, en consulteren een arts in de overtuiging dat ze bijvoorbeeld aan een hartkwaal lijden.

Anja Jongkind en Greet Vonk hebben deze oorzaken en gevolgen zeer goed begrepen. Klassieke psychotherapie volstaat niet langer, louter medische zorg al helemaal niet. De twee belangrijkste gevolgen – machteloosheid, en vervreemding van de eigen emoties – vragen om een andere benadering dan een hulpverlening die iemand vaak vastzet in een passieve positie van ziek of gestoord.

PostTraumatischeGroei-coaching beoogt het tegenovergestelde doel: mensen helpen zodat zij terug in hun lijf zitten en zelf opnieuw de regie van het leven in handen kunnen nemen, bij voorkeur in samenhang met anderen.

Ik vergelijk het graag met de tweede emancipatiebeweging

van de vrouwen. Ook daar ging het over een groep die leed onder de gevolgen van chronische stress, ook zij waren vervreemd van hun lichaam en hun emoties. De toenmalige psychotherapie en de vele kalmeermiddelen boden geen hulp, dikwijls droegen ze bij tot de bestendiging van hun situatie. Wat wèl hielp, was een coaching door voortrekkers, die tot een bewustwording leidde van de eigen gevoelswereld én van de ruimere psychosociale oorzaken.

De auteurs van dit boek benadrukken dat een dergelijke bewustwording echt wel noodzakelijk is, maar niet voldoende voor verandering. Na en tijdens de bewustwording moet er heel wat *uitgehangd* worden, waarna het *harteren* kan volgen – nieuwe woorden voor de processen die tot verandering leiden en die hier uitvoerig toegelicht worden.

De ervaring van Anja Jongkind en Greet Vonk is op elke bladzijde voelbaar, wat nog eens blijkt uit de casussen. Verwacht geen vijfstappenplan, geen ‘evidence based’ protocol, wel een doorleefde en genuanceerde beschrijving hoe mensen kunnen groeien, ondanks en zelfs juist door hun ellende, en hoe ze daarbij geholpen kunnen worden.

Em. Prof. Dr. Paul Verhaeghe

Inleiding

Cadeautje verpakt in prikkeldraad.

Dat is ook al de titel van onze podcast die wij in december 2021 lanceerden. En nu dus ook een boek met deze titel. Alweer ons derde boek.

Eigenlijk is dit boek een soort verdieping op ons eerste boek *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende*.

Op 16 maart 2020, precies de eerste dag van de eerste Nederlandse lockdown, kwam ons eerste boek uit en het stond al na een dikke week op nummer één van de bestsellerlijst van Managementboek en bleef daar ruim twee weken staan.

In dat eerste boek worden de grondbeginselen van PostTraumatische Groei zeer toegankelijk beschreven.

We kregen er veel mooie én bijzondere reacties op. Er was ook veel nieuwsgierigheid en leergierigheid: Hoe doe je dat nu precies? Hoe werkt het? Wat kan ik zelf allemaal doen? Hoe leer ik mijzelf en al mijn capaciteiten dan (nog) beter herkennen en hanteren?

Met andere woorden: hoe haal ik 'mijn cadeautje uit het prikkeldraad'? En: hoe kom ik 'van klacht naar Kracht'?

Daar gaat dit boek dus over. Eigenlijk gaan we dieper in op hoe je PostTraumatische Groei kunt realiseren of anders gezegd, hoe je behalve je gekende ook je ongekende mogelijkheden en kwaliteiten beter leert kennen en hanteren. Waardoor je uiteindelijk ook sterker door je ellende kunt worden.

Dit klinkt misschien alsof het een boek is waar je vooral iets aan zou hebben bij de grote, eventueel traumatische gebeurtenissen of omstandigheden in jouw leven of als een soort hulp als jij iemand begeleidt of coacht. Dat is niet zo. Het boek is leerzaam

voor iedereen om, in z'n algemeenheid op een hele nuchtere en logische wijze, meer zicht te krijgen op hoe je bijvoorbeeld emoties in allerlei situaties adequaat kunt hanteren. Ook is het tot steun voor iedereen die te maken heeft met grote of kleine vormen van ellende. Of die nu van jouzelf of van iemand in jouw omgeving zijn. Van dipjes tot heftige trauma's. Want de principes die in dit boek aan de orde komen, gelden in alle situaties.

Mocht je ons eerste boek nog niet hebben gelezen en je wilt toch graag iets van een indruk krijgen van wat nu eigenlijk PostTraumatische Groei inhoudt, dan kun je het kennismakings-hoofdstuk uit ons eerste boek lezen, hetgeen als bijlage achterin dit boek staat.

Zoals in ons eerste boek te lezen is, is voor het realiseren van PTG meestal een multidisciplinaire of holistische aanpak nodig. Ellende gaat namelijk ook 'in je lichaam zitten' en dus is het belangrijk om ook aandacht te geven aan je totale lichaam, zoals waar de stress zich vastzet en hoe jij dan omgaat met bijvoorbeeld je voeding, beweging, enz.

Wij hebben er nu voor gekozen om in dit boek met name in te gaan op de psychisch en emotioneel gerelateerde onderwerpen. Over de andere aspecten is gelukkig al steeds meer zinvols te lezen, hoewel dat nog steeds zeer onvoldoende is als het gaat om de psychisch en emotioneel gerelateerde aspecten. De manier van kijken is bij een PTG-benadering eigenlijk zoveel logischer en werkzamer dan wat gangbaar is. Bovendien is het te leren door eigenlijk iedereen. De principes zijn eenvoudig en logisch. Het proces van wennen aan zo'n levensstijl heeft wél tijd en aandacht nodig, omdat het tijd vraagt om een oude gewoonte af te leren en een nieuwe gewoonte in te voeren. Als dat eenmaal begint te wennen, gaat het steeds meer vanzelf. Dit omdat het

leven met al z'n ups en downs en wat jouw mogelijkheden zijn om overal mee om te gaan, geleidelijk aan steeds gemakkelijker wordt om te begrijpen en te hanteren. Dat is een proces dat zich als vanzelf steeds verder opbouwt.

In dit boek beschrijven wij vooral de principes die wij in onze eigen praktijk al meer dan 40 jaar met zeer succesvolle resultaten gebruiken voor het begeleiden van mensen die het moeilijk hebben of die willen groeien. Een benadering die ergens in de jaren 90 van de afgelopen eeuw al een wetenschapsgebied is geworden genaamd PostTraumatische Groei.

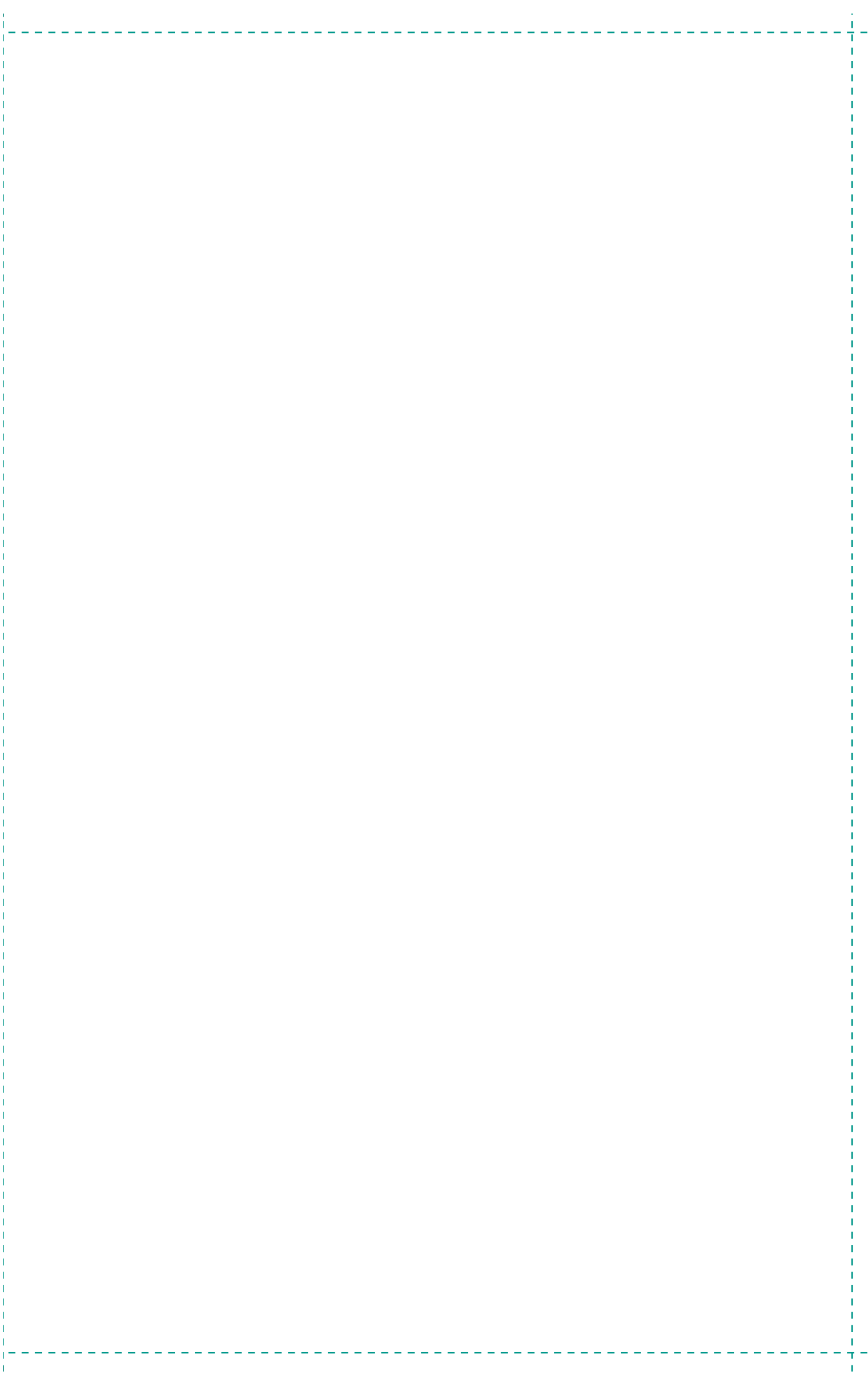
We willen deze inleiding graag afsluiten met het benadrukken van het feit dat ellende akelig, naar en indrukwekkend is. Ellende blijft zeer onwenselijk en is pittig om mee om te gaan. Het kan echter uiteindelijk ook iets moois opleveren en dan naderhand zelfs een cadeautje blijken te zijn. Je moet wel eerst dat 'prikkeldraad' zeer zorgvuldig en voorzichtig verwijderen en dat is en blijft een pittig proces.

Ooit is er door Falke en Goldberg over geschreven: "Struggle is a terrible thing to waste."

En dat klopt volledig! Dus als er dan toch ellende is, benut het dan alsjeblieft volledig. Dan hou je er uiteindelijk ook iets goeds aan over, namelijk 'levenservaring' in hoe jij adequaat met jouw totale leven om kunt gaan in zowel goede als slechte tijden. Een moeizame periode gaat daardoor soepeler en van een fijne periode kun je daardoor optimaler genieten en gebruik maken. De klacht ontwikkelt zich tot Kracht.

We reiken in dit boek daarvoor de handvatten aan en wensen jou veel lees- en leerplezier.

Anja Jongkind en Greet Vonk



1

Emoties moet je net zoals
voedsel verteren



Emoties verteren

Emoties verteren is je emotionele blauwe plek laten genezen!

Emoties: je hebt veel meer bij ze in te brengen dan je vermoedt

Emoties zijn een wezenlijk deel van je gehele potentieel. Ze zijn een zeer belangrijk onderdeel in ieders leven waar veel mensen nog onvoldoende mee hebben leren omgaan en te weinig kennis van hebben, terwijl het voor zeggenschap in je eigen leven zeer belangrijk is.

Als je je emoties niet adequaat leert hanteren, dan lukt het simpelweg niet om je leven te leiden, zoals je dat eigenlijk werkelijk zelf wilt en zoals het jou de beste resultaten op kan leveren.

Jouw emoties leiden dan jouw leven en niet jij.

Aangezien een emotie altijd een kortdurend moment is, waarbij diezelfde emotie wel steeds opnieuw geactiveerd kan worden, is het veel beter voor jezelf en de kwaliteit in jouw leven, dat je je bewust bent van wat je, los van de momentopnamen, zelf werkelijk wilt.

Je leert dan bewust te kiezen en leidt zo jouw leven, waardoor veel onnodig leed beperkt of voorkomen kan worden.

Hormonen regeren het leven

Emoties werken via het hormonale systeem van je lichaam. Je lichaam is het instrument waarmee je leeft en je lichaam is gebouwd om niet alleen voedsel te verteren, maar ook om emoties te verteren. Dat zijn allebei chemische processen. Als je het goed beschouwt, zijn we eigenlijk wandelende hormoonfabrieken. Wat interessant en belangrijk is, is dat je zelf heel veel invloed hebt op hoe 'jouw hormoonfabriek'

functioneert. Veel meer dan je voor mogelijk houdt.

Er is bijvoorbeeld al heel lang bekend dat mensen zich beter gaan voelen door veel te bewegen. Dat komt allemaal doordat er bepaalde hormonen geactiveerd worden door simpelweg te bewegen. Denk ook aan wat er met je gebeurt door hetgeen je eet.

Dit zijn essentiële onderdelen, die in sterke mate bepalen hoe jouw systemen allemaal functioneren.

Er zijn ook veel mogelijkheden om invloed uit te oefenen op jouw eigen emotie-hanteringsprocessen. Door je emoties te observeren, kun je leren hoe dat bij jouzelf precies werkt. Vraag je bijvoorbeeld dan eens bij bepaalde emoties af of je ze zelf op dat specifieke moment eigenlijk wel zo passend vindt of wenselijk in die situatie. Overkomt het je of kies je ervoor? Is het een gewoonte of ben je je bewust van ‘de keuze’ op dat moment?

Over hoe je emoties kunt hanteren en adequaat verteren kun je gemakkelijk een heel boek vol schrijven. Er is zoveel over te zeggen, maar met een aantal korte en krachtige basisbeschouwingen en adequate uitleg kun je vaak al veel meer. Maak het alsjeblieft niet heel ín-gewikkeld, maar óntwikkel je capaciteiten om emoties te leren respecteren en daardoor te hanteren door ze oordeelloos te observeren en nieuwsgierig te onderzoeken.

Als je dat zo doet, kom je in een stadium van ‘constateren’ en in dat stadium kun je leren kiezen in plaats van dat een emotie je steeds overkomt of overvalt.

Je bént je emoties namelijk niet, maar je hébt ze.

We gaan daarom op emoties in door kernachtig een aantal aspecten en aandachtspunten te belichten.

Je hébt een emotie, je bént die emotie niet

Je kunt emoties voelen in allerlei gradaties van heftigheid, van 'tot in het merg van je bot' tot oppervlakkig. Je kunt de zogenaamde negatieve emoties eerst langzaam leren toestaan en dan gaat dat geleidelijk aan steeds gemakkelijker en sneller.

Als je niet geleerd hebt om emoties te hanteren, is het eerst echt wel wennen en je zult het aanvankelijk eng of moeilijk of zoiets vinden. Als je emoties vaker toestaat om ze simpelweg 'gewoon' te voelen, dan gaat de angst voor negatieve emoties verminderen, want je bent dan bij zo'n negatieve emotie niet ineens de controle volledig kwijt of gek geworden en ook niet neergevallen of iets dergelijks. Een emotie is namelijk kortdurend als je hem eerlijk en simpel toestaat. Wel zal een emotie zich vaak en snel herhalen als iets indrukwekkend is. Pijn, verdriet, enz. toestaan wordt nooit leuk, maar wel steeds gemakkelijker hanteerbaar. Dat betekent dan ten slotte, dat jij je emoties eerlijk en onomwonden kunt hanteren, beheersen en daardoor uiteindelijk kunt beheren.

Dus de emotie **beheerst** jou dan **niet** meer, maar jij **beheert** de emotie.

Je **bént** je emotie dan niet meer, maar je **hébt** dan een emotie.

Eet je emotie op (voeding en afval)

De emotie consumeren=verteren.

Het levert voeding (=verrijking) op en afval (=loslating) op.

Erkende en ontkende emoties

Wij vergelijken het verteren van emoties vaak met het verteren van voedsel.

Als jij een boterham eet en je kauwt op die boterham, dan vermeng je het brood met je speeksel en dan slik je het door.

Het komt in je maag en gaat dan een verteringsproces in, waarin de rest van de organen hun werk doen.

Bij een emotie is dat vergelijkbaar. Als je een emotie tot je neemt – je hapt erin, je staat haar toe, je aanvaardt haar – dan gaat die emotie een vergelijkbaar soort proces in.

Echter, als je je voedsel niet verteert, dan verstopt alles en word je er ziek van.

Dit is te vergelijken met de gevolgen van ‘onverteerde emoties’, zoals allerlei psychische problematiek en emotionele instabiliteit.

Negatieve emoties zou je kunnen vergelijken met voedsel dat jij niet lust of zelfs ‘vies’ vindt.

Het leven dient regelmatig iets op waar je absoluut geen zin in hebt. Alsof je, volledig tegen je zin, een vol bord met ‘vies eten’ per sé leeg moet eten. Als jij een bord met voedsel dat jij niet wilt eten, omdat je ‘het niet lust’, voor je hebt staan en je weigert om dat leeg te eten, of sterker nog, je ontkent dat dat voedsel er staat, dan kun je dat desbetreffende voedsel nooit verteren.

Een bord ‘vies eten’ kun je leeggooien. Echter, emoties zitten al in je lijf, dus weggooien is geen optie meer.

Door die emoties wel te erkennen en te aanvaarden, breng je een soort van ‘verteringsproces’ op gang, waardoor je je lichaam en psyche ‘verlost’ van de desbetreffende belasting van je totale systeem.

Dus erken en aanvaard eerlijk je emoties. Als je een emotie namelijk niet aanvaardt, dan wordt die emotie onhanteerbaar. Want als jij iets niet aanvaardt, dan is hét er zogenaamd niet. Iets wat er niet is, kun je ook niet herkennen of (uiteindelijk) leren hanteren en zo gaat die emotie dan onherkend jou hanteren en sturen.

Je loopt dus het risico dat als je een emotie ontkent, verstopt of bagatelliseert, dat die emotie zich stiekem ‘verkleedt’ en op een ander moment, vaak op een voor jouzelf of voor een ander niet te volgen manier of om een onnavolgbare reden, weer naar buiten treedt.

Als je namelijk weigert je emoties te consumeren, waardoor ze dan niet kunnen verteren en je ze dus opkropt of ontkent, dan spaar je als het ware al die emoties op en vroeg of laat willen die echt op de één of andere manier ‘naar buiten’.

Als het er teveel worden, dan ‘barst’ je er als het ware van en dan komen ze vaak allemaal tegelijkertijd ‘buitelend’ naar buiten. Vind er dan je weg nog maar eens in. Dit verschijnsel kennen we tegenwoordig onder heel veel verschillende benamingen, zoals bijvoorbeeld een ‘depressie’. Eigenlijk is dat niets anders, dan dat je ‘je niet gehulde tranen’ alsnog in één keer gepresenteerd en dus te verteren krijgt.

Enkele andere voorbeelden daarvan zijn: een burn-out, PTSS, angststoornis, dwangneurose en allerlei andere ellende.

Je krijgt al je niet-verteerde emoties dan dus tegelijkertijd op je bordje in een poging van je onderbewuste om die alsnog te gaan verteren. Maar het is dan eerst één grote chaos en je bent dan wel volkomen de regie kwijt. Al je systemen zijn dan op tilt geslagen met alle gevolgen van dien.

Dus aanvaard een emotie nuchter en bloedeerlijk. Dan verkleedt hij zich niet en blijf je helder en nauwkeurig waarnemen en verteren onaangename emoties veel sneller en ‘schoner’.

Verzuipen in je emoties

Als je wanhoop, verdriet, enz. niet uit, dan kom je in de frustratie(s) terecht met als gevolg een stapeling van allerlei soorten negatieve emoties, zoals pijn, verdriet, wanhoop, boosheid, enz. Dat werkt als een neerwaartse spiraal waarin vreugde volledig verzuipt.