

PostTraumatische Groei

STERKER DOOR ELLENDE

PostTraumatische Groei

ANJA JONGKIND

GREET VONK

STERKER DOOR ELLENDE



Uitgever: Et Emergo
Correctie: Dieuwke van Wijk
Illustraties: Natalie Posthumus
Vormgeving: Peter Slager
Druk en afwerking: Graphic Minds
ISBN: 978-90-830767-9-9
NUR: 770
Eerste druk 2020
Derde druk 2021

Copyright © Anja Jongkind & Greet Vonk, 2021

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 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 | 9

METAFOOR: *Heb lef* | 12

1. Wat is PostTraumatische Groei (PTG)? | 14

CASUS: *Ralph vertoonde stevig agressief verbaal gedrag* | 24

2. Trauma is een subjectief begrip | 28

CASUS: *“Mijnheer, u mag blij zijn als u de 60 haalt”* | 33

3. Wat levert PTG op? | 36

CASUS: *Rogier had twee burn-outs* | 40

4. Wat levert PTG nog meer op? | 42

CASUS: *Erik was jaren depressief* | 47

5. Waarom is PTG zo belangrijk? | 51

LEVENSWIJSHEID: *Gedrag* | 53

6. Hoe bereik je PTG? | 54

LEVENSWIJSHEID: *Frustraties* | 64

7. Kennis voorkomt paniek en wanhoop! | 66

METAFOOR: *Van rups naar vlinder.*

Het transformatieproces naar jouw eigenheid | 70

8. Nadruk op de persoon in plaats van op de klachten of het etiket	72
CASUS MARIJKE: 'FUCK IT!'	81
9. Emoties hanteren	84
LEVENSWIJSHEID: <i>Emoties</i>	98
10. PTG en vitaliteit	100
CASUS: <i>Miriam is hoogsensitief en hoogbegaafd, maar dat wist ze niet</i>	110
11. PTG en wetenschap	114
LEVENSWIJSHEID: <i>Geduld en ongeduld</i>	120
12. Hoe gebruik je als 'omgeving' de kennis over PTG?	122
METAFOOR: <i>Fietsen met zijwieltjes</i>	133
13. Kennis over PTG op de werkvloer	135
CASUS: <i>Toos had CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom)</i>	143
14. PTG-Vragenlijst	146
METAFOOR: <i>Een donkere en een lichte kamer</i>	156
15. Tot slot	159
Over de auteurs	165
Sterker door ellende ®	167
Gebruikte literatuur en websites	169

Voorwoord

Ellende....daar zitten de meeste mensen niet echt op te wachten. Maar als je het dan toch voor de kiezen krijgt, dan kunnen de gevolgen veel minder negatief zijn dan je wellicht denkt. Zoals Anja Jongkind en Greet Vonk uitleggen en onderbouwen in dit boek, kun je er ook sterker uit komen dan dat je erin ging, door PostTraumatische Groei (PTG). En dat is natuurlijk pure winst!

In 2013 is Greet afgestudeerd bij de Open Universiteit op haar onderzoek naar PTG na burn-out. Uit haar onderzoek bleek dat mensen die echt herstellen van een burn-out deze vorm van positieve groei ook daadwerkelijk ervaren en dat het hun beschikbare mogelijkheden voor het omgaan met stress op het werk naar hun idee echt kunnen vergroten. Het leert hen ook andere keuzes te maken.

Anja en Greet maakten al veel langer gebruik van deze kennis en inzichten op basis van hun eigen ervaringen, zowel persoonlijk als bij hun werk als coach. Anja werkte als therapeut, heeft lesgegeven en coacht al meer dan 40 jaar vanuit PTG-achtige uitgangspunten. Greet is met PTG in aanraking gekomen omdat zijzelf meer dan 20 jaar geleden bij Anja een traject heeft gevolgd. Beiden wisten toen nog niet dat dit in de wetenschap inmiddels PTG heette. Daarom was het ook extra speciaal dat Greet middels haar onderzoek voor haar masterthesis aan de Open Universiteit dit gedachtegoed een wetenschappelijke onderbouwing kon geven. Wij hebben haar daarin met veel plezier begeleid.

In dit boek bouwen Anja en Greet voort op de inzichten die zij in hun jarenlange ervaring met de praktijk en door onderzoek hebben opgedaan rondom PTG. Ze geven ook veel praktische tips over onder andere het hanteren van emoties, over voeding, etcetera, maar ook over afstappen van het idee dat je na ellende altijd moet fietsen met zijwieltjes. Ze hebben het vertaald in een zeer toegankelijk en leesbaar boek, waarvan je de boodschap eigenlijk niet kunt missen. Een waardevol resultaat van hun expertise en tomeloze inzet over hoe je van nare ervaringen iets nuttigs en moois kunt maken, waaraan je de rest van je leven iets hebt. Door de meegemaakte ellende leren mensen zichzelf beter kennen. Dat kan maken dat je op een andere manier naar je omgeving gaat kijken, dat je stilstaat bij wat je nu eigenlijk echt belangrijk vindt. En misschien is dat wel de belangrijkste winst van nare ervaringen.

Dat maakt dit boek ook zo speciaal: waar de heersende opvatting is dat mensen na hun ellende een kwetsbaarheid zullen houden die voor de omgeving een signaal vormt om ‘voorzichtig’ te zijn, brengen Anja en Greet ‘ellende’ voor het voetlicht als belangrijke levenservaringen die mensen sterker kunnen maken, en juist steviger en weerbaarder dan tevoren! Dit blijkt ook geheel in de lijn van de positieve psychologie te zijn, die het bevorderen van welzijn en gezondheid centraal stelt in plaats van ziekte en klachten. Van klacht naar kracht. En dat is waar we ons op moeten richten.

Dank hiervoor, dames!

Wij wensen iedereen veel leesplezier en het lef om maximaal te groeien van alles wat je meemaakt!

Prof. dr. Judith Semeijn en Prof. dr. Tinka van Vuuren

Inleiding

De titel van dit boek, *PostTraumatische Groei - Sterker door ellende*, lijkt aanvankelijk wellicht best een gekke titel.

Maar hoezo, waarom altijd kwetsbaar blijven of op je grenzen blijven letten na ellende?

Helemaal nergens voor nodig! Je kunt groeien en daardoor zelfs sterker uit de strijd tevoorschijn komen.

Er is vaak veel aandacht voor het verminderen van klachten, maar niet voor groei. En dat is niet slim. Juist tijdens moeilijke momenten in iemands leven zijn de ontwikkelingsmogelijkheden namelijk bijzonder groot.

Hoe? Door PostTraumatische Groei (PTG) te realiseren.

De uitspraak 'What doesn't kill you, makes you stronger' is tegenwoordig aardig bekend. Maar waarom krijgen veel mensen na een burn-out, psychisch/emotioneel gerelateerde klachten of andere ellende dan toch zo vaak het stempeltje 'voorzichtig' of 'handle with care'? Sterker nog: er is zelfs regelmatig sprake van stigmatisering en discriminatie. Daarvan hebben veel mensen hinder. Dit blijkt uit een onderzoek van Tranzo en de Universiteit van Tilburg (augustus 2019).

Er zijn in Nederland meer dan één miljoen mensen die een antidepressivum slikken en 16% van de werkende Nederlanders heeft last van burn-outklachten. En dan hebben we het nog niet eens over alle psychische klachten die mensen krijgen als gevolg van bijvoorbeeld het zien gebeuren van een ongeluk, het meemaken van een echtscheiding, het verliezen van hun baan, het verliezen van vooruitzichten in hun baan en allerlei andere ellende.

Hoog tijd dus om radicaal anders met problemen om te gaan.

En dat kan. Heel goed zelfs.

Vrijwel iedereen kent het fenomeen posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Het fenomeen PostTraumatische Groei (PTG) is nog heel onbekend. Dat is bijzonder jammer.

PTG biedt namelijk een positief, hoopvol gedachtegoed bij ellende en dat bespoedigt en versterkt het herstel. Het kan veel mensen die stagneren door psychisch/emotioneel gerelateerde klachten echt uit het moeras trekken.

Het is daarom onze missie om het begrip PTG bekender te laten worden dan PTSS.

Om dat te realiseren geven wij workshops, lezingen en inspiratiesessies over PTG en publiceren we er regelmatig over in diverse tijdschriften. Wij delen daarin onze uitgebreide ervaring en kennis vanuit onze praktijken en vanuit onze wetenschappelijke studie, onderzoek en publicaties.

En nu is er dus ook een boek. Om PTG nog bekender te maken. Kennis over deze groeimogelijkheden vermindert of voorkomt wanhoop en de paniek na ellende, waardoor je sneller en completer weer kunt opkrabbelen en er zelfs van kunt groeien. Dit boek laat je op een inspirerende, herkenbare en bruikbare wijze kennismaken met het positieve en hoopvolle gedachtegoed van PTG.

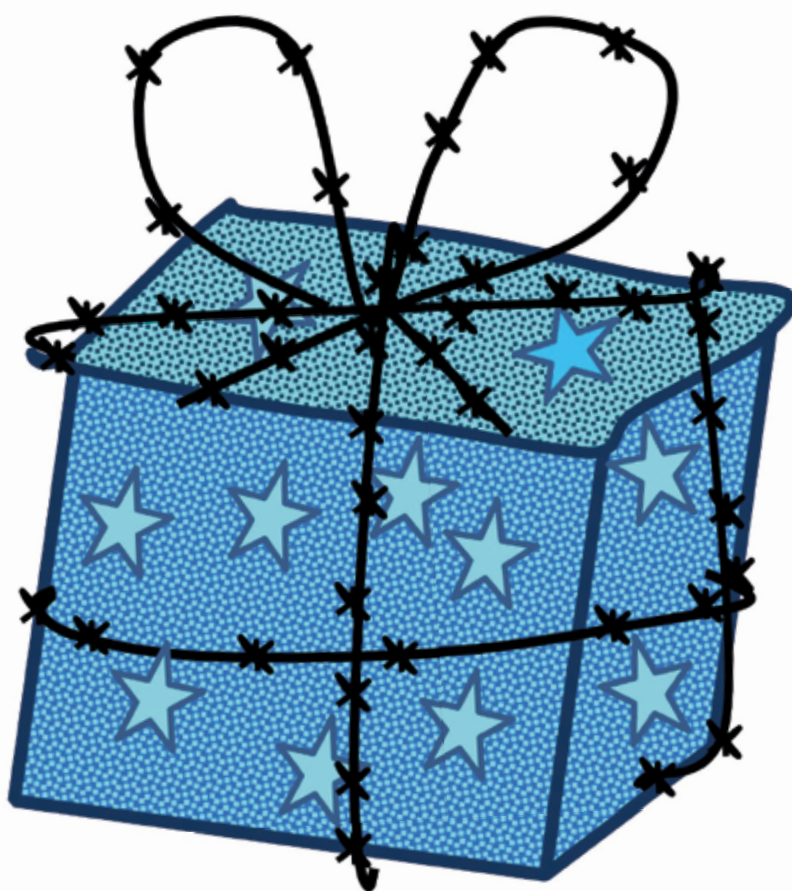
Alleen al kennis hebben over PTG blijkt heel belangrijk te zijn om groei te kunnen realiseren of om stappen te zetten richting herstel. Alle mensen verdienen het om te groeien in moeilijke tijden en zo van iets akeligs iets waardevols te maken, waardoor ze krachtiger, bewuster en tevredener in hun leven komen te staan.

We hebben dit boek geschreven voor mensen die zelf in de ellende zitten én voor mensen die in hun privé- of werkomgeving mensen met ellende ‘supporten’ of begeleiden. In sommige hoofdstukken ligt de nadruk meer op mensen die zelf ellende meemaken en in andere hoofdstukken juist op ‘de omgeving’. Dat wijst zich vanzelf.

We wensen je veel leesplezier en hopen dat dit boek bijdraagt aan het realiseren van PTG, of dat nou bij iemand anders is of bij jezelf.

Anja Jongkind en Greet Vonk

METAFOOR: *Heb lef*



Moeilijke tijden zijn ook cadeautjes, hoe lastig ze ook zijn. Helaas zitten ze wel verpakt in prikkeldraad. Niemand weet wat er in jouw cadeautje zit. Het enige wat wel bekend is, is dat iedereen die jou is voorgegaan het uitpakken van zijn cadeau meer dan de moeite waard vond.

Gun jezelf de tijd om de nieuwe versie van jouzelf uit te pakken.
Doe het voorzichtig en zorgvuldig.
Wees blij met elk stukje prikkeldraad dat je verwijdert.

Heb het lef om niet weer 'de oude' te worden. En heb ook het lef om anderen de ruimte te geven dit zo te doen.

1

Wat is
PostTraumatische Groei
(PTG)?



Groeien door tegenslag

Kun je een moeilijke periode in je leven gebruiken om te groeien?

Ja, dat kan!

De meeste mensen hebben van nature niet zo'n grote 'veranderbereidheid'. Pas als het ergens echt pijn gaat doen, wordt die veranderbereidheid een stuk groter. Daardoor kunnen we een moeilijke periode ook positief gebruiken om een groeispurt te realiseren. In de wetenschap heet dat fenomeen 'PostTraumatische Groei' (PTG).



Figuur 1. Mogelijkheden na tegenslag, een moeilijke periode of een trauma

In figuur 1 is te zien wat er kan gebeuren met mensen die tegen-
slag, een moeilijke periode of andere ellende meemaken. Het
plaatje laat zien dat we eraan kunnen bezwijken, in een over-
levingsstand terecht kunnen komen, of kunnen herstellen en
zelfs groei kunnen realiseren.

Op de manier waarop traditioneel gezien psychische klach-
ten behandeld worden, ligt de nadruk vooral op symptomen,
klachten en de algehele problematiek. Over het algemeen
wordt zowel in de professionele wereld als door ‘het publiek’
aangenomen dat mensen met psychisch/emotioneel gerela-
teerde klachten blijvend kwetsbaar zijn. De behandeling is
‘geslaagd’ als de klachten slechts zo ver mogelijk verminderd
zijn. Er is dan slechts sprake van een overlevingsstand, niet van
herstel, laat staan groei.

Deze werkwijze is foute boel. Als aan mensen wordt verteld dat
ze hulp nodig hebben, dat ze kwetsbaar zijn en waarschijnlijk
zullen blijven, wordt dat al gauw een ‘selffulfilling prophecy’.
Als er niet over herstel en groei gesproken wordt, blijf je als het
ware naar beneden kijken. Als dat het enige is wat je ziet, is dat
ook het enige waar je naartoe gaat.

Het werkt beter als we (h)erkennen dat mensen ook kunnen
groeien in moeilijke tijden en dat ook in dergelijke moeilijke
processen mensen vaak nog in staat zijn verantwoordelijkheid
te nemen in hun eigen leven en proces.

Om PTG te realiseren, focus je op diepgaande bewustwording van
al je krachten, talenten, mogelijkheden en capaciteiten. Op hoe
je je daarvan echt bewust kunt worden, hoe je ze kunt gaan
(h)erkennen en daardoor in staat raakt ze te versterken, waardoor
je als het ware boven je klachten uit groeit.

Met andere woorden: **je leert je gekende en ongekende potentieel herkennen, erkennen en hanteren!**

Als je dat doet, maak je uitgebreid en goed kennis met jezelf en jouw mogelijkheden. Dit is een intensief en diepgaand proces, dat een sterke invloed heeft op hoe je in het leven staat.

Je kunt zo'n verandering bij mensen herkennen als ze erover praten alsof hun leven in 'stukjes' is gedeeld, zoals: "Sinds mijn ongeluk ben ik een ander mens, ik geniet veel meer van het leven"; "Na mijn herstel van kanker weet ik wat echt belangrijk is in het leven"; "Mijn wereld stortte in toen ik mijn baan verloor, maar achteraf is dat het beste wat me is overkomen"; "Door mijn burn-out sta ik veel blijer en bewuster in het leven en maak ik keuzes die écht bij mij passen"; "Ik ben sinds ik die ellende overwonnen heb veel gelukkiger"; "Ik ben mij nu veel bewuster van alle goede dingen en geniet daardoor meer". Dit zijn allerlei voorbeelden waaruit blijkt dat PTG tot transformatie leidt. Mensen ervaren dat ze veel beter functioneren en dat ze een veel gelukkiger en bewuster leven hebben dan voorheen.

PTG ontstaat niet door de traumatische ervaring op zich, maar behelst emotionele groei en positieve psychologische veranderingen als gevolg van het worstelen met de tegenslag, tenslotte resulterend in een hoger niveau van functioneren in het hele leven.¹ Juist door dat worstelen kun je je eigen gekende en ongekende potentieel leren herkennen, erkennen en hanteren.

PTG is een proces en een resultaat

PostTraumatische Groei bestaat eigenlijk uit twee begrippen: het proces PTG en het resultaat PTG.² Het proces PTG leidt uiteindelijk tot het resultaat PTG. Meestal worden de begrippen door elkaar heen gebruikt en dat gebeurt in dit boek ook.

Het **PTG-proces** is meestal een langere periode, van dagen tot jaren, waarin mensen nieuwe manieren van denken, voelen en gedrag ontwikkelen, omdat de gebeurtenissen die zij hebben meegemaakt ervoor zorgen dat zij niet meer de oude kunnen worden. Dat zou gewoon niet werken. Daarvoor is er te veel gebeurd.

Het groeiproces is vaak vooral een worstelproces. Mensen willen zich na ellende meteen weer goed voelen en dat is helaas een illusie. Overgave aan het proces waarin je terechtgekomen bent is daarom essentieel. Tegen de pijn vechten of die wegdrücken werkt juist tegen je. Het hebben van het positieve, hoopvolle gedachtegoed van PTG als perspectief maakt het proces iets makkelijker, waardoor het sneller kan gaan. Maar ook dan: fijn of leuk wordt je schoonmaak-proces zeker niet. Het blijft een moeilijke periode. Bedenk dat als het dan toch al ‘slecht’ is, je de ‘ellende’ maar beter kunt gebruiken om er iets waardevols mee te doen. In een Engels boek over PTG, *Struggle WELL*, staat daarover een mooie zin: ‘Struggle is a terrible thing to waste.’³

Het **PTG-resultaat** is net als het proces uiteraard voor iedereen verschillend. In de hoofdstukken ‘Wat levert PTG op?’ en ‘Wat levert PTG nog meer op?’ staat beschreven welke groeimogelijkheden er onder andere zijn, zowel persoonlijk als professioneel.