

Inhoud

- 4 Inleiding
- 6 Wat is een traumatische gebeurtenis en wat is een psychotrauma?
- 7 Wat kan een psychotrauma veroorzaken?
- 8 Wat kan de verwerking bemoeilijken?
- 9 Hoe reageert het lichaam?
- 10 Welke gevoelens zijn normaal na een traumatische gebeurtenis?
- 12 Hoe reageert de naaste omgeving?
- 13 Hoe verwerk je een psychotrauma?
- 15 Welke fases zijn tijdens verwerking te onderscheiden?
- 17 Wat moet je wel en wat moet je niet doen?
- 20 Adviezen of tips voor de naaste omgeving
- 23 Wanneer kun je beter professionele hulp invoeren?
- 25 Wat zijn de belangrijkste vormen van professionele behandeling?
- 29 Verder lezen
- 31 Over de auteur

Wat is een traumatische gebeurtenis en wat is een psychotrauma?

Onder een traumatische gebeurtenis verstaat men een gebeurtenis die buiten het patroon van de normale menselijke ervaringen valt en dermate hevige, pijnlijke emoties oproept dat vrijwel iedereen het er zeer moeilijk mee heeft. Het is dus een onalledaagse, uitzonderlijke gebeurtenis die je doet trillen op je grondvesten. Om te kunnen spreken van een traumatische gebeurtenis moet deze aan de volgende criteria voldoen:

- overkomt je plotseling en onverwacht;
- roept extreme gevoelens van machteloosheid, angstgevoelens en afschuw bij je op;
- confronteert je op directe of indirecte wijze met de dood of tast je fysieke integriteit ('heelheid') aan.

Kortom, een traumatische gebeurtenis is een extreme en overweldigende ervaring. Je normale verwerkingsmogelijkheden schieten tekort. Het kost je daarom veel meer tijd dan bij een normale emotionele gebeurtenis om deze te boven te komen.

Een psychotrauma is de psychische en lichamelijke reactie op een traumatische gebeurtenis, dus hoe je reageert als de gebeurtenis voorbij is.

Drie symptomen zijn karakteristiek voor een psychotrauma:

- **Veelvuldige herbeleving:** de film van het incident steeds opnieuw voor je geestesooch zien afspelen.
- **Vermijdingsreacties:** veel moeite doen om situaties of prikkels die met het voorval te maken hebben, te ontlopen. Het doet te zeer.
- **Verhoogde waakzaamheid:** de eerste periode na het incident staat je geest op scherp en is heel alert voor herhaling.

Wat kan een psychotrauma veroorzaken?

- Lichamelijke agressie zoals schoppen en slaan, met name als men ernstig lichamelijk letsel oploopt of als agressie fataal had kunnen eindigen.
- Bijna-geweldsincidenten.
- (Vermeende) besmetting of bijna-besmetting met hiv- of hepatitis-B-virus.
- Verkeersongevallen met dodelijke afloop of zwaar lichamelijk letsel (met name indien er kinderen bij betrokken zijn).
- Zelfdodingen.
- Slachtoffer zijn van ongewenste lichamelijke intimiteiten.
- Aanwezig zijn bij de dood of zwaar lichamelijk letsel van een collega.
- Plotselinge, onverwachte confrontatie met de dood.
- Ongeluk met meerdere slachtoffers.
- Zorg verlenen, terwijl men ziet dat patiënt heel erg lijdt en er geen hoop op herstel of verbetering is.
- Mislukte reanimatie.
- Ten onrechte beschuldigd worden van iets ergs (grove diefstal, een ernstige fout, ongewenste intimiteiten).
- Maken van een ernstige fout, al dan niet met fatale of ernstige gevolgen.
- Meerdere emotioneel ingrijpende gebeurtenissen in korte tijd.

Deze opsomming is niet compleet, doch geeft een indicatie omtrent de vele zaken die een psychotrauma kunnen veroorzaken. Kenmerkend is in ieder geval dat psychologische/fysieke/ emotionele grenzen zijn overschreden.