

EVA KESTENS

100+

LIFEHACKS

voor een eenvoudiger leven met

TRAUMA



met tekeningen van
Marloes De Vries

P E L C K M A N S

VOORWOORD

Dag lieve lezer,

Dat je dit boek in je handen hebt, betekent dat jij waarschijnlijk één of meerdere negatieve gebeurtenissen meemaakte. Je bent zelf op zoek naar hulp, of iemand in je omgeving denkt dat jij extra ondersteuning kunt gebruiken. Of misschien bekijk je dit boek omdat je vermoedt dat jij er een dierbare mee kunt helpen.

We weten dat elke lagereschoolklas minstens twee à drie kinderen met nare ervaringen telt. Met andere woorden: heel wat volwassenen zijn overlevers van een trauma in hun kindertijd. Maar ook op volwassen leeftijd kun je geconfronteerd worden met ingrijpende gebeurtenissen. Als jij een trauma hebt, ben je niet alleen. Er zijn veel mensen net als jij. Dit boek is daar een bewijs van: het werd gemaakt samen met ervaringsdeskundigen, stuk voor stuk straffe mensen van wie ik zelf al veel mocht leren. Hopelijk heb jij evenveel aan hun waardevolle bijdrage als ik.

Zo leerde ik het woord slachtoffer steeds meer te schrappen uit mijn woordenboek. Overlevers is een veel mooier woord, en het is ook accurater. Misschien is dat al een eerste helpende gedachte: je bent geen slachtoffer maar een overlever.

Als we in dit boekje het woord trauma gebruiken, beschrijven we vooral de effecten van een traumatische gebeurtenis. In de wetenschappelijke literatuur heet dat een posttraumatische stressreactie of een posttraumatische stressstoornis, wat we hier afkorten als trauma of PTSS.

Een trauma kan heel ingrijpend zijn en voor lastige klachten zorgen. Heb je een PTSS, dan zal dit boekje niet volstaan om je van al je klachten af te helpen. Dan is er meer nodig. Het kan onmogelijk een traumabehandeling vervangen, maar het

kan er wel naast staan of je helpen de stap naar die behandeling te zetten. Het kan het steuntje in de rug zijn om de dagelijkse realiteit wat beter aan te kunnen, je helpen om te beseffen dat je niet alleen bent, dat het oké is om het af en toe moeilijk te hebben, maar ook dat elke kleine stap telt. Laat dat meteen zijn wat ik je toewens: elke dag een kleine stap naar herstel zetten. Stap voor stap raak je uiteindelijk ver.

Dit boekje maakt deel uit van een reeks, waarin elke keer een ander thema aan bod komt. Door het handige formaat kun je het boek makkelijk meenemen: het past in zowat elke tas. De wetenschappelijke info wordt luchtig en toegankelijk gebracht. De tekeningen zorgen voor lichtheid en maken het lezen leuker. Je hoeft het boek niet van voor naar achter te lezen. Bots je op een uitdaging, blader dan naar de juiste pagina en laat je inspireren. Ook je partner of andere belangrijke mensen in je omgeving krijgen hopelijk ook zin om ze te lezen. Op die manier kunnen zij je beter begrijpen en weten ze ook beter wat jou kan helpen. Net als jij krijgen ze inspiratie.

Ik wens je een inspirerende ontdekkingsstocht naar het thema trauma, naar jezelf en naar wat jou of je dierbaren kan helpen. Ik hoop dat je durft te experimenteren, ook met de tips die op het eerste gezicht buiten je comfortzone liggen. Uit ervaring weet ik dat zulke ontdekkingsstocht best lastig kan zijn. Wees mild voor jezelf als het even minder goed gaat. Zoek dan naar de lifehack die op dat moment het beste past. Laat je omringen door mensen die goed voor je zijn en geduld met je hebben. Je bent het waard om graag gezien te worden. Hopelijk geloof je dat elke dag een beetje meer.

Liefs,

Eva Kestens

VOORWOORD ANTON HOREWEG

Beste lezer,

Wat een prachtig boek heb je in handen als je dit voorwoord leest. Het gaat over een zwaar onderwerp dat je emotioneel kan raken, maar wees gerust, Eva, de auteur van dit boek, heeft de gave om over een zwaar onderwerp een verrassend licht boekje te maken, dat bovendien zó ontzettend praktisch is dat het met recht een boek over 'lifhacks' genoemd mag worden. De tips die zij geeft, kun je, als ze bij jou passen, echt meteen toepassen. Het boek is ter verlichtiging rijkelijk voorzien van humoristische en zeer rake(nde) tekeningen.

En ja, sommige tips vergen oefening, andere zullen bij nader inzien niet passend zijn voor jou, maar dit boek zit zó boordevol met tips dat je er zeker helpende zult vinden.

Wat mij raakt in dit boek is de manier waarop Eva oordeelloos uitlegt dat trauma bij iedereen anders kan uitpakken, dat ervan herstellen (of ermee leren omgaan, als je dat beter vindt klinken) voor iedereen anders is, en dat dit nog niet goed kunnen beslist géén teken is van zwakte of onwil. Ik schrijf en lees zelf veel over vroegkinderlijk trauma en daarin leg ik kinderen en volwassenen altijd uit dat wat hen overkomen is niet hun schuld is. Eva legt hier hetzelfde uit: 'Overlevers van een trauma leggen vaak de schuld en de schaamte bij zichzelf.' Begrijpelijk, maar niet juist. Het is niet jullie schuld.

Nog even weer over dit boek. Tijdens het lezen verschoof mijn gevoel van 'Wat moet jij je eenzaam en alleen voelen en wat erg, wat zwaar', naar een meer optimistische stemming. 'Er is hoop. Er zijn anderen die dit óók kennen. Je bent niet alleen. Er is iets te kiezen dat helpend kan zijn.' Voor de een is dit meditatie, voor de ander een lotgenotengroep of een wandeling in de natuur.

Alles wat helpend is voor jou, is goed.

Als voorvechter voor traumasensitieve scholen en eigenlijk een traumasensitieve maatschappij, ben ik vereerd dat ik het voorwoord voor dit boek mocht schrijven. Tegen de lezer die wellicht iets ergs is overkomen of is aangedaan, wil ik de boodschap uit dit boek nog eens herhalen: “Jij bent je trauma niet. Je bent iemand die een trauma heeft, en daarnaast ben je een unieke persoon met heel wat vaardigheden en talenten.” Een persoon die behoorlijk sterk is, want je bent er nog. Onthoud: Wat je overkwam is niet jouw schuld. Dat kan ik niet vaak genoeg vertellen. Jij mag er zijn en jouw verhaal mag er evenzo zijn.’

Kennis over trauma zoals in dit boek wordt beschreven kan er op den duur aan bijdragen dat de mensen om je heen anders reageren op jouw verhaal, jouw emoties of jouw gedrag. Laat dit boek dus vooral aan iedereen lezen. Laten we samen pioniers zijn in het delen van kennis en begrip over trauma.

Anton Horeweg,
auteur De traumasensitieve school

INLEIDING

Een traumatische gebeurtenis overkomt je. Je ervaart een overweldigend gevoel van machteloosheid. Voor je lichaam voelt dat alsof je leven in gevaar is. Die gebeurtenis kan eenmalig zijn of herhaaldelijk voorkomen. Ze activeert je stressrespons-systeem. Afhankelijk van de situatie en vorige ervaringen zul je een vecht-, vlucht- of bevriesreactie vertonen. Denkt je lichaam dat het levensgevaarlijk gewond is of zal raken, dan gaat het nog een stapje verder en zet het je in een shutdownmodus: je ademhaling, hartslag en lichaamstemperatuur zakken, je voelt geen pijn meer en je bewustzijn gaat op waakvlam.

Met andere woorden: **een trauma is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis.**

De reactie die bij een trauma hoort, is vaak een prima reflex om jezelf in veiligheid te brengen of om ervoor te zorgen dat je fysiek en emotioneel niet erger gewond raakt. Op dat moment is dat slim en handig van je brein en je lichaam, want het helpt je te overleven. In je brein is er een soort rookmelder (amygdala) die de omgeving op gevaar scant. Na een trauma kan die rookmelder overgevoelig worden en te snel reageren. Je brein zal dan gevaar registreren, ook als dat er niet is. Het geeft je lichaam het signaal dat het zich moet voorbereiden op vechten, vluchten, bevriezen of de volledige shutdown. Heel nuttig bij echt gevaar, maar een stuk lastiger in een klaslokaal of op je werk. Je baas of collega's uitschelden, weglopen uit je kantoor of helemaal dichtklappen: de mensen in je omgeving snappen niet altijd wat er op zo'n moment gebeurt en het kan je achteraf onbegrip of problemen opleveren.

De ene mens kan iets als ingrijpend ervaren, maar dat is niet noodzakelijk zo voor de andere. Hoeveel last je nadien voelt,

heeft te maken met de heftigheid van de gebeurtenis, met hoe vaak iets je al overkomen is en met de leeftijd waarop je het meemaakte. En verder hangt het ook af van wie er voor je was om je op te vangen en van welke betekenis je wel of niet aan de gebeurtenis hebt kunnen geven.

Heb je één ingrijpende gebeurtenis meegemaakt, dan spreken we van een enkelvoudig trauma. Heb je herhaaldelijk ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, dan kun je last hebben van een complex trauma.

WELKE GEBEURTENISSEN WORDEN ALGEMEEN ALS INGRIJPEND ERVAREN?

- Elke gebeurtenis waarbij je het gevoel had dat jouw leven of dat van iemand anders in gevaar was
- Elke gebeurtenis waarbij je je compleet machteloos voelde
- Elke gebeurtenis waarbij jij of iemand anders ernstig verwond raakte
- Elke gebeurtenis waarbij je ongewild je thuis(land) moet verlaten
- Ingrijpende medische procedures
- (Langdurig) pesten
- Racisme en discriminatie
- Ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd: van je ouders gescheiden worden (pleegzorg, adoptie, plaatsing in een leefgroep), ouders die scheiden met veel conflict, lichamelijke of emotionele verwaarlozing, het slachtoffer of een getuige van geweld zijn, ouders met een verslaving of psychische problemen, seksueel misbruik, emotioneel geweld, een ouder in de gevangenis

Of je er nu een getuige dan wel rechtstreeks het slachtoffer van bent, voor elke gebeurtenis geldt dat dat even erg kan zijn. Ook

als getuige kun je je machteloos voelen. Schuld- en schaamtegevoelens zijn dan niet ongewoon.

Hoe jonger je was toen je nare ervaringen had, hoe groter de kans dat ze doorwegen op hoe je functioneert. Liep je het trauma vooral binnen vertrouwde relaties op? Dan is de kans groter dat je meer moeilijkheden ervaart bij het aangaan van relaties in je latere leven.

Daarnaast zijn er ook factoren die je kunnen beschermen tegen al die negatieve gevolgen. Werd je goed omringd door steunende volwassenen, of was er die ene leerkracht, vriend of buurvrouw die jou zag? Dan kan dat een wereld van verschil maken voor de ontwikkeling van klachten.

Wist je een positieve betekenis te geven aan wat je meemaakte? Ook dat kan helpen om minder last te hebben van de ellende die je onderging. Ook je verstand kan helpen. Hoe beter je begrijpt wat je overkomen is en hoe alles in elkaar zit, hoe makkelijker je ermee aan de slag kunt. Daarom kan dit boek een verschil maken: het helpt je wat meer inzicht te krijgen en geeft je handige en haalbare tools. Zo kun je ontdekken wat er werkt voor jou.

Dit boek maakt geen onderscheid tussen een enkelvoudig en een complex trauma. Het richt zich tot iedereen, hoe veel of hoe weinig last je ook hebt.

Om van een **traumatische stressreactie** te kunnen spreken, moeten er verschillende klachten in meer of mindere mate aanwezig zijn.

1 **Herbelevingen van de traumatische gebeurtenis en overspoelende emoties.** Nare herinneringen kunnen je plots overvallen. Ze kunnen voorkomen in nachtmerries, of je kunt opeens het gevoel hebben die akelige ervaring van toen weer helemaal te beleven in het hier en nu. Iets dat je herinnert aan de nare ervaring kan hevige emoties oproepen. Dat noemen we triggers. Je lichaam reageert bij herbelevingen onder meer met zweten, trillende handen en een verhoogde hartslag.

2 **Mensen, situaties, gedachten, gevoelens, activiteiten en plaatsen mijden die (mogelijk) gelinkt zijn aan de nare ervaring(en).** Omdat je bang geworden bent van de reactie van je lichaam ga je moeilijke gesprekken en omstandigheden uit de weg. Hierdoor kan je wereld verkleinen en kun je erg eenzaam en geïsoleerd raken.

3 **Een overactief en overreactief stresssysteem.** Door de traumatische gebeurtenis raakte je stresssysteem geactiveerd. Het systeem is nu voortdurend ingeschakeld en checkt of je wel veilig bent. Hierdoor kun je allerlei klachten ontwikkelen die mensen met een burn-out ook goed (her)kennen. Je staat altijd aan en checkt je omgeving op mogelijk gevaar, je hebt moeite om je te concentreren, je bent prikkelbaar en snel geïrriteerd, of je wordt overvallen door woedebuien. Je voelt je vaak moe, kunt moeilijk rust ervaren, valt moeilijk in slaap en schrikt snel. Er kunnen ook meet- of zichtbare lichamelijke klachten zijn, zoals een verhoogde hartslag en/of bloeddruk, (meer) last van huiduitslag, sneller ziek worden, maag-en darmklachten. Of je ontwikkelt eetproblemen: je krijgt geen hap binnen, zoekt naar controle en vindt dat in een (strikt) dieet, of je verzadigingsgevoel laat het afweten en je eet net veel te veel.

4 **Moeilijkheden ondervinden met het aangaan van relaties, zowel met de ander als met jezelf.** Vooral als je nare ervaringen binnen relaties opdeed, kun je daar veel last van hebben. Het is moeilijk om anderen te vertrouwen of je vertrouwt de ‘verkeerde’ mensen. Daarnaast heb je veel negatieve gedachten over jezelf. Je denkt dat je niet veel waard bent of dat alles wat misloopt of misliep jouw schuld is.

Een trauma is ingrijpend en kan veel last veroorzaken, zowel voor de overlever als voor de naasten. Meer dan wie ook weten ervaringsdeskundigen wat helpt en wat niet. Samen met een groep ambassadeurs (zie p. 120-128) selecteerden we daarom twintig uitdagingen die voor veel overlevers relevant zijn. Het zou kunnen dat jij je niet in alle twintig herkent of dat je met de ene uitdaging een probleem ervaart en met de andere helemaal niet. Iedereen met een trauma is anders, elk trauma is anders, en daarom ervaart niet iedereen evenveel of dezelfde last. Bovendien: **jij bent je trauma niet. Je bent iemand die een trauma heeft**, en daarnaast ben je een unieke persoon met heel wat vaardigheden en talenten. Sommige van die talenten ontwikkelde je ondanks je trauma, maar misschien ontwikkelde je er net ook door je trauma.

Misschien leerde je om goed mensen en hun emoties in te schatten door op te groeien in een gezin waar de volwassenen onvoorspelbaar waren. Best veel hulpverleners hebben een trauma opgelopen en zijn daardoor heel goed in hun job. Daarnaast bestaat er ook zoiets als posttraumatische groei. Zo kun je je krachtig voelen omdat je toch maar die ellendige situatie overleefd of overwonnen hebt. Gedachten als: zonder dat trauma was ik mezelf niet geworden, kunnen hier ook onder vallen. Er zijn ook mensen die kracht

vinden in het geloof. Velen komen pas na tal van jaren tot posttraumatische groei. Voel je dus niet klein of zwak als jij je hierin (nog) niet herkent.

Veel van de klachten van mensen met een trauma zijn gelinkt aan hun overactieve stresssysteem. We noemen het ook weleens chronische of toxische stress. Het verleden kun je niet ongedaan maken, maar je kunt wel zoeken naar hoe je je stresssysteem wat meer tot rust kunt brengen. Hoe kalmer je systeem, hoe kalmer je brein en hoe meer je lichaam rust kan ervaren, hoe minder toxisch de stress wordt. **Met een kalm brein en lichaam kun je makkelijker het hoofd bieden aan de uitdagingen van het leven.** Daarom vind je in de allround toolbox hoofdzakelijk tips die helpen om je stresssysteem te kalmeren. Je kunt ze inzetten voor al de uitdagingen.

Nieuwe ervaringen zorgen voor nieuwe hersenbanen. Hoe vaker je een ervaring herhaalt, hoe meer de hersenbaan inslijt. Zo wordt een nieuwe ervaring uiteindelijk een gewoonte. Dat geldt helemaal voor je stresssysteem. Hoe vaker je iets doet dat je stressniveau naar beneden haalt, hoe sneller je systeem rust zal vinden. Een overactief en overreactief stresssysteem heeft héél veel herhaling nodig om rust te vinden.

Het advies is dan ook om in je dagelijkse routine minstens één keer per dag een stressverlagende activiteit van vijf minuten in te bouwen. Zoek eerst uit welke voor jou werkt, en bouw dan stilaan een nieuwe gewoonte op.

Wist je dat steunende relaties het best beschermen tegen de negatieve gevolgen van een trauma? Als kind heb je vaak geen keuze of er volwassenen om je heen staan, en ook als volwassene kun je niet afdwingen dat mensen er voor je zijn. Maar hoe moeilijk het ook is, je kunt wel proberen open te staan voor nieuwe contacten of hulp en steun aanvaarden van de mensen die je al rond je hebt. Voel je je toch eenzaam, dan kan dit boekje hopelijk een opstap zijn naar het zoeken en vinden van jouw *crowd*.

De impact van een trauma is niet alleen groot voor de overlevende maar ook voor de naasten. Ook zij voelen zich soms machteloos als hun dierbare getriggerd wordt of overspoeld reageert. Wat kun je als naaste dan in godsnaam doen? Wat wordt wel of niet als helpend ervaren? Net omdat relaties helend kunnen zijn maar ook erg onder druk kunnen staan door het trauma, zorgt dit boekje eveneens voor tips voor de omgeving van overlevende.

Lees het boek samen of apart met je naasten. Bespreek de tips: wat werkt voor jullie en wat niet? Alleen door er samen over te praten en het uit te proberen kunnen jullie dat ontdekken.

Nog even dit: dat er in onze maatschappij nog zoveel onbegrip rond trauma's bestaat, heeft veel te maken met hoe jong de kennis en het onderzoek over dit thema is. Niet zo lang geleden dacht men dat kinderen vooral veerkrachtig zijn en dus veel kunnen hebben, dat ze vóór de leeftijd van vijf jaar weinig of geen herinneringen hebben aan wat hen overkomt. Ondertussen weten we veel meer en beseffen we dat het net omgekeerd is: hoe jonger je was toen je iets meemaakte, hoe meer het zich inschrijft in je lichaam en je hersenen. We weten nog niet zo lang hoe groot de impact van een trauma

op het lichaam, het brein en het immuunsysteem wel is. Jouw generatie is de eerste die deze kennis kan opdoen en delen. Kinderen zijn flexibel, maar ze hebben steunende volwassenen en helende relaties nodig om tot veerkrachtige mensen te kunnen uitgroeien. **Tijd heelt niet alle wonden. Erkenning en liefde kunnen dat veel beter.**

Hoe meer we kennis rond trauma delen met de wereld, hoe beter omstaanders begrijpen welk effect de nare ervaringen op jou kunnen hebben. Psycho-educatie is goed voor zowel overlevers als naasten. Erkenning en begrip krijgen voor wat jou overkomen is, is een belangrijke en zelfs noodzakelijke stap om te kunnen herstellen. Laten we samen pioniers zijn in het delen van kennis en begrip.