

Prof. dr. Bessel van der Kolk

Traumasporen

Het herstel van
lichaam, brein en geest
na overweldigende
ervaringen



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Jolanda Treffers

Redactie
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd, met medewerking van:
Johan Van Eeckhout
Margriet Wentink, Interakt, Tiel

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

Elfde druk 2022

Original title: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*
Copyright © 2014 by Bessel van der Kolk
This edition published by arrangement with **Viking**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Nederlandse editie: Copyright © 2016 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 031 5
NUR 770

Inhoud

Voorwoord: Oog in oog met trauma 15

Deel een | **De herontdekking van trauma**

- 1 De lessen die ik leerde van Vietnamveteranen 23
- 2 Revolutionaire veranderingen in ons begrip van het brein en de geest 43
- 3 Een kijkje in het brein: de neurologierevolutie 65

Deel twee | **Trauma en je brein**

- 4 Rennen voor je vege lijf: de anatomie van het overleven 79
- 5 Verbindingen tussen het lichaam en de hersenen 109
- 6 Het verlies van je lichaam, het verlies van je zelf 127

Deel drie | **De kindergeest**

- 7 Op dezelfde golflengte komen: gehechtheid en afstemming 151
- 8 Gevangen in relaties: de prijs van mishandeling en verwaarlozing 175
- 9 Wat heeft liefde daarmee van doen? 193
- 10 De complexe posttraumatische-stressstoornis: de verborgen epidemie 211

Deel vier | **De sporen van trauma**

- 11 Geheimen onthullen: het probleem van de traumatische herinnering 239
- 12 De ondraaglijke zwaarte van het herinneren 257

Deel vijf | **Wegen naar herstel**

- 13 Herstellen van trauma: zeggenschap over je zelf 281
- 14 Taal: godswonder en gruwel 315
- 15 Het verleden loslaten: EMDR 339
- 16 Leren leven in je lichaam: yoga 359
- 17 De stukken bijeenvoegen: zelfleiderschap 377
- 18 Gaten vullen: het doen van *structures* 403
- 19 De herbedrading van de hersenen: neurofeedback 421
- 20 Je stem vinden: collectieve ritmes en theater 449

Nawoord: Keuzes die gemaakt moeten worden 471

Dankwoord 485

Bijlage: Op consensus gebaseerde criteriavoorstellen voor
de complexe posttraumatische-stressstoornis 489

Hulp- en informatiebronnen 493

Aanvullende literatuur 505

Noten 511

Register 557

Voorwoord |

Oog in oog met trauma

Je hoeft geen gevechtssoldaat te zijn of een vluchtelingenkamp in Syrië of Congo te bezoeken om in aanraking te komen met trauma. Trauma overkomt ons. Het overkomt onze vrienden, onze familie en onze burens. Uit onderzoek door de Centers for Disease Control and Prevention (de Amerikaanse overheidsinstanties die zich bezighouden met het opsporen, behandelen en voorkomen van ziekten) blijkt dat een op de vijf Amerikanen seksueel misbruikt is als kind; een op de vier werd zodanig lichamelijk mishandeld door een ouder of verzorger dat er blijvende schade werd opgelopen; en een op de drie (echt)paren gebruikt fysiek geweld. Een kwart van de Amerikaanse bevolking is opgegroeid met alcoholverslaafde familieleden, en een op de acht is er getuige van geweest dat hun moeder werd afgeranseld of geslagen.¹

Wij mensen vormen een bijzonder veerkrachtige soort. Al sinds mensenheugenis hebben we ons weten te herstellen van onophoudelijke oorlogen, ontelbare rampen (zowel natuurlijke als kunstmatige) en al het geweld en het verraad waarmee we in ons eigen leven geconfronteerd kunnen worden. Traumatische ervaringen laten echter sporen na. Ze kunnen een stempel drukken op onze geschiedenis of onze cultuur, of – dichter bij huis – in het wezen van onze families worden gegrift, met duistere geheimen die ongemerkt van generatie op generatie worden overgedragen. Trauma laat ook sporen na in onze geest, in onze emoties, in ons vermogen om vreugde en intimiteit te ervaren, en zelfs in ons gestel en ons immuunsysteem.

Trauma raakt niet alleen hen die er rechtstreeks aan worden blootgesteld, maar ook de mensen om hen heen. Militairen die terugkeren uit gevechtzones kunnen hun gezinnen grote schrik aanjagen met hun woede-uitbarstingen, of kunnen hen diep raken door hun emotionele afwezigheid. De echtgenotes van mannen die lijden aan PTSS, vervallen vaak zelf in depressies en de kinderen van depressieve moeders lopen een gere-

kans om onzeker en angstig op te groeien. Een kind dat is blootgesteld aan huiselijk geweld, heeft als volwassene vaak grote moeite om stabiele vertrouwensrelaties aan te gaan.

Trauma is per definitie ondraaglijk en onaanvaardbaar. De meeste verkrachtingslachtoffers, gevechtssoldaten en misbruikte kinderen raken zo overstuur als zij nadenken over hun ervaringen dat zij proberen om de herinnering eraan zo ver mogelijk uit hun gedachten te houden, te doen alsof er niets is gebeurd en hun leven weer op te pakken. Het vraagt echter buitengewoon veel energie om te blijven functioneren terwijl ze niet alleen de herinnering aan hun immense angst bij zich dragen, maar ook de schaamte over hun volslagen weerloosheid en kwetsbaarheid.

Hoewel we allemaal graag verder willen met ons leven na een traumatische ervaring, is het deel van ons brein dat gewijd is aan overleving (diep verscholen onder ons rationele brein) niet erg bekwaam in de kunst van ontkenning. Zelfs jaren na een traumatische ervaring kan dit deel bij de geringste aanwijzing voor gevaar weer worden aangezwengeld, waardoor ontregelde hersencircuits worden geactiveerd en enorme hoeveelheden stresshormonen worden afgegeven. Dit uit zich in onaangename gevoelens, intense fysieke gewaarwordingen en impulsief en agressief gedrag. Zulke posttraumatische reacties voelen overweldigend en worden als onbegrijpelijk ervaren. Mensen die getroffen zijn door trauma, voelen zich machteloos en vrezen daardoor vaak dat ze tot in hun diepste kern onherstelbaar beschadigd zijn.

De eerste keer dat ik mij kan herinneren dat mijn interesse in een studie geneeskunde werd aangewakkerd, was tijdens een zomerkamp, toen ik ongeveer veertien jaar oud was. Mijn neef Michael hield me de hele nacht wakker met zijn uitleg over de fijne kneepjes van de werking van onze nieren: hoe ze de afvalstoffen van het lichaam uitscheiden en vervolgens de chemische stoffen weer opnemen die het systeem in evenwicht houden. Ik werd volledig meegesleept door zijn verhaal over de wonderbaarlijke manier waarop het lichaam functioneert. Later zou het mij in iedere fase van mijn medische opleiding – of ik nu chirurgie, cardiologie of pediatrie bestudeerde – steeds duidelijker worden dat de sleutel tot genezing bestaat uit een grondig begrip van de werking van het menselijk organisme. Toen ik aan mijn coassistentenschap psychiatrie begon, werd ik dan ook sterk getroffen door het contrast tussen de ongelooflijke complexiteit van de

geest en de manier waarop wij als mensen met elkaar zijn verbonden en verweven, en door hoe weinig psychiaters wisten over de oorsprong van de problemen die zij behandelden. Zou het ooit mogelijk zijn om net zoveel te weten over het brein, de geest en een gemoedstoestand als liefde als wij over de andere systemen weten die de bouwstenen van ons organisme vormen?

Hoewel we nog steeds jaren verwijderd zijn van het bereiken van zulke gedetailleerde kennis, heeft de geboorte van drie nieuwe wetenschapstakken inmiddels geleid tot een explosie van informatie over de effecten van psychisch trauma, misbruik en verwaarlozing. Deze nieuwe disciplines zijn: *neurologie*, het onderzoek naar de manier waarop het brein mentale processen ondersteunt; *ontwikkelingspsychopathologie*, de studie naar het effect van ingrijpende ervaringen op de ontwikkeling van hersenen en geest; en *interpersoonlijke neurobiologie*, het onderzoeksdomein dat bestudeert hoe ons gedrag de emoties, het gestel en de denkwijzen van degenen om ons heen beïnvloedt.

Uit onderzoek dat is uitgevoerd binnen deze nieuwe disciplines, is gebleken dat trauma daadwerkelijke fysiologische veranderingen tot gevolg heeft, waaronder een herkalibratie van het alarmsysteem van de hersenen, een toename van stresshormoonactiviteit en wijzigingen in het systeem dat relevante informatie van irrelevante informatie onderscheidt. We weten nu dat trauma schadelijke wijzigingen toebrengt aan het hersengebied dat het fysieke, belichaamde gevoel van 'leven' doorgeeft. Deze wijzigingen verklaren waarom getraumatiseerde mensen overmatig waakzaam worden voor dreiging ten koste van hun vermogen om zich spontaan door hun dagelijks leven te bewegen. Ze helpen ons ook begrijpen waarom mensen na een trauma zo vaak tegen dezelfde problemen blijven oplopen en zoveel moeite hebben om te leren van hun ervaringen. We begrijpen nu dat hun gedrag niet het gevolg is van een moreel gebrek of een teken dat ze wilskracht of karakter missen – de oorzaak ligt in werkelijke veranderingen die in de hersenen zijn opgetreden.

Deze enorme toename in onze kennis over de fundamentele processen die schuilgaan achter trauma, heeft ook nieuwe mogelijkheden blootgelegd om de schade te beperken of zelfs te herstellen. We kunnen nu methoden ontwikkelen en ervaringen creëren die gebruikmaken van de neuroplasticiteit die eigen is aan het brein om hen die getroffen zijn door trauma te helpen om zich weer springlevend te voelen in het hier en nu, en om de

draad van hun bestaan weer op te pakken. Hiertoe hebben we in wezen de beschikking over drie behandelwijzen: (1) van buiten naar binnen, door te praten, ons (opnieuw) te verbinden met anderen en te begrijpen wat er met ons aan de hand is terwijl we de herinneringen aan het trauma verwerken; (2) door medicatie die erop gericht is om misplaatste alarmreacties stop te zetten, of door andere technologieën te gebruiken die invloed hebben op de manier waarop de hersenen informatie organiseren; en (3) van binnen naar buiten, door het lichaam de kans te geven ervaringen op te doen die op een diep en intuïtief niveau contrasteren met de onmacht, woede en desintegratie die bij trauma horen. Welke van deze benaderingen het geschiktst is voor een bepaald individu, is een empirische vraag. De meeste mensen met wie ik heb gewerkt, hadden een combinatie van deze drie behandelwijzen nodig.

Dit is mijn levenswerk. Het is werk waarin ik mij gesteund voel door mijn collega's en de studenten van het Trauma Center dat ik dertig jaar geleden heb opgericht. Samen hebben we duizenden getraumatiseerde kinderen en volwassenen behandeld: slachtoffers van kindermisbruik, natuurrampen, oorlogen, ongelukken en mensenhandel; mensen die belaagd waren door vreemden of door hen die ze vertrouwden. Het is al jaren de traditie dat we onze patiënten uitvoerig bespreken tijdens wekelijkse behandelteamvergaderingen en dat we zorgvuldig bijhouden in welke mate de verschillende behandelwijzen aanslaan bij specifieke individuen.

Onze voornaamste missie is altijd geweest om zorg te verlenen aan de kinderen en volwassenen die naar ons toekomen voor behandeling, maar vanaf het allereerste begin hebben we ons ook gewijd aan onderzoek naar het effect van traumatische stress op verschillende bevolkingsgroepen teneinde te bepalen welke behandelingen het heilzaamst zijn voor iedere afzonderlijke groep of persoon. We mochten daarvoor financiële steun ontvangen in de vorm van onderzoekssubsidies van verschillende Amerikaanse instanties en organisaties: The National Institute of Mental Health, The National Center for Complementary and Alternative Medicine, en de Centers for Disease Control and Prevention, maar ook van particuliere onderzoeksstichtingen. Onze opdracht was daarbij om onderzoek te doen naar de werkzaamheid van de vele verschillende behandelvormen, van geneesmiddelen en praten tot yoga, EMDR, dramatherapie en neurofeedback.

De uitdaging bestaat hieruit: hoe kunnen mensen controle krijgen over de overblijfselen van vroegere trauma's en het roer weer in eigen hand nemen? Praten, begrip en verbinding met anderen helpen. Geneesmiddelen kunnen

helpen om hyperactieve alarmsystemen te temperen. In dit boek zullen we echter zien dat de sporen van het verleden ook omgevormd kunnen worden door het hebben van fysieke ervaringen die rechtstreeks in strijd zijn met de machteloosheid, woede en desintegratie die tijdens of na het trauma werden gevoeld. Dat zorgt ervoor dat er weer werkelijk sprake kan zijn van zelfbeschikking. Ik heb geen bepaalde voorkeur voor een behandelwijze. Geen enkele benadering past immers bij iedereen. Alle behandelvormen die ik in dit boek bespreek, gebruik ik zelf ook in mijn praktijk. Elke behandelvorm kan ingrijpende veranderingen teweegbrengen, afhankelijk van de aard van het probleem en het karakter van de persoon die wordt behandeld.

Ik heb dit boek geschreven als handleiding, maar ook als uitnodiging: een uitnodiging om gezamenlijk de confrontatie met trauma aan te gaan, te ontdekken hoe we trauma het best kunnen behandelen, en ons in te zetten om, als samenleving, elk middel aan te grijpen dat kan helpen om het in de toekomst te voorkomen.

Register

Paginacijfers die cursief zijn weergegeven verwijzen naar afbeeldingen.

1984 (Orwell) 156

Aandacht:

trauma-getroffenen, moeite met 222, 234,
334, 423-424, 446

bij traumaverwerking 281, 471-472, 482

aanleg versus opvoeding, debat 217-218, 225

Aanslag, De (film) 514*n*

Abilify 62, 145, 310

ACE (Adverse Childhood Experiences)-
onderzoek 123, 204-208, 220, 471, 476

acetylcholine 113, 363

acupressuur 361, 547*n*

acupunctuur 316, 544*n*, 547*n*

ADD (Attention Deficit Disorder) 214

ademhaling:

HRV en 363

regulatie van het autonome zenuwstelsel
door middel van 95

therapeutische 106, 185, 286, 287, 334,
365-367

bij vecht/vluchtreactie 93

bij yoga (*pranayama*) 125, 368

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity

Disorder) 154, 193, 212, 214, 154-155, 436, 439,
442, 554*n*

adrenaline 73, 93, 113, 245, 309, 363

Aeschylus 451

afstemming, emotionele 159-162, 166, 167, 173,
227, 293, 296, 480

gebrek aan, dissociatie en 171-172

in relaties 289-290

agressie in het verkeer 121

Ainsworth, Mary 164

Ajax (Sophocles) 451

alcoholisme 206

alexithymie 141-143, 336, 371, 395, 434

alfa/thètatraining 437, 443

alfagolven 428, 437, 437, 441, 443, 553*n*

American Academy of Pediatrics (AAP) 472

American College of

Neuropsychopharmacology (ACNP) 53, 58

American Counseling Association (ACA)

233, 531*n*

American Journal of Psychiatry 49, 198, 232

American Psychiatric Association (APA):

CPTSS-diagnose verworpen door 211, 224,
234

PTSS erkend door 39

*zie ook Diagnostic and Statistical Manual of
Mental Disorders (DSM)*

American Psychological Association 232,
531*n*

Amerikaanse ministerie van Veteranenzaken
221, 308, 348

Amerikaanse vereniging voor

lichaamsgerichte psychotherapie 404

amnesia 249, 254

dissociatieve 265

zie ook onderdrukte herinneringen

amygdala 58, 60, 69, 101-102, 410

balans tussen MPFC en 93-95

mindfulness en 287-289

vecht/vluchtreactie en 90, 90, 336, 361-362,
545*n*

Anda, Robert 204, 208

androsteendion 230

anesthesie-bewustzijn 272-277

Angell, Marcia 514*n*

Angelou, Maya 483

angst 212

anorexia nervosa 142

Anthony (trauma-getroffene) 212

- antidepressiva 62, 63, 193, 206, 308
zie ook specifieke geneesmiddelen
- anti-epileptica 310
- antipsychotica 50-51, 145, 193, 308-311
 kinderen en 62, 310
 PTSS en 311
zie ook specifieke geneesmiddelen
- ARC (gehechtheid, zelfregulatie en competentie)-model 539*n*
- Archimedes 133
- arousal 85, 154, 217, 233
 flashbacks en 69-70, 273-274
 herinneringen en 244-246
 bij jonge kinderen 122, 160-161, 171-172, 227
 kalmering en 160-161
 neurofeedback en 443-444
 PTSS en 221, 443-444
 regulatie van 112-115, 160-161, 225-226, 227, 283-287
 seksuele opwinding 135, 155
 sympathische zenuwstelsel en 113
 yoga en 367
zie ook gevaar, overgevoeligheid voor asana's 368, 370
- Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) 154, 193, 212, 423, 439
- attractors ('aantrekkers') 56
- Auden, W.H. 178
- Auerhahn, Nanette C. 511*n*
- Auschwitz concentratiekamp 271-272
- Authentiek leven* (Cope) 315
- autobiografische zelf 322
- auto-immuunziekte 395-397
- Automatisme psychologique*, L' (Janet) 248
- autonome zenuwstelsel 91, 95, 113, 117, 309, 363-364
- ballingen (in IFS-therapie) 382-383, 392-394, 395-401
- Baltimore, Maryland (VS),
 huisbezoekprogramma in 235
- basale ganglia 346
- Bastiaans, Jan 306
- Beebe, Beatrice 156, 167
- Beecher, Henry K. 57
- benzodiazepinen 309-311
- Berger, Hans 422
- bètagolven 428, 438, 553*n*
- betekenisgeving, als menselijke karaktertrek 34-36
- bewustzijn *zie zelf*
- Bion, Wilfred 156
- bipolaire stoornis 155, 193, 194, 202, 214, 231, 253, 310
- Blaustein, Margaret 476, 539*n*
- Bleuler, Eugen 46
- bloeddruk 73, 93, 98
- borderline-persoonlijkheidsstoornis (BPS),
 jeugdtrauma en 195-199
- boulimie 59, 142, 388, 390
- Bowlby, John 156-158, 162, 164, 172, 198-199, 318
- brandweerlieden (in IFS-therapie) 383, 391-392, 396
- Breuer, Josef 252-253, 270, 316, 336
- Brieven aan een jonge dichter* (Rilke) 127
- British Psychological Society 232
- Britse generale staf, shellshock diagnose
 verworpen door 258
- Brodmanns gebied 19 71
- Buchenwald concentratiekamp 71
- Cannon, Katie 257
- catatonie 44
- CD45-lymfocyten 180
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 15, 203
- centrum van Broca 68, 69-70, 71, 545*n*
- CGT *zie* cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Chang, C.-C. 43
- Charcot, Jean-Martin 247-248, 248, 253, 257
- Chemtob, Claude 169
- Child Sexual Abuse Accommodation Syndrome, The* (Summit) 186, 193
- China, traditionele geneezingsmethoden 286
- chloorpromazine (Largactil) 44
- chronisch vermoedheidssyndroom 449
- Cipramil 60, 347
- Clonazepam 308
- Clonidine 309
- Clozaril (Clozapine) 51

- cognitieve gedragstherapie (CGT) 253,
315-316, 335, 397
bij de behandeling van PTSS 270, 303-304
- Coleman, Kevin 456, 464, 466-467
- Community Mental Health Act (Wet
Gemeenschappelijke Geestelijke
Gezondheidszorg, 1963) 512*n*
- competentie, gevoel van 234, 464
- complexe posttraumatische-stressstoornis
(CPTSS; voorgesteld) 234-236
criteria voor 224, 489-492
verwerping door APA 211, 224, 234
zie ook jeugdtrauma-getroffenen
- Comprehensive Textbook of Psychiatry*
(Freedman en Kaplan) 40, 263
- conflict:
als centraal onderdeel van theater 456
angst van getraumatiseerde mensen voor
456
- Cope, Stephen 175, 359, 370, 486
- cortex cingularis anterior 92, 131, 132, 133,
346, 516*n*, 526*n*
- cortex cingularis posterior 131-133, 132
- corticale netwerken, plaatselijke 553*n*
- cortisol 54, 93, 217, 229, 289, 306
- Countway Library of Medicine 28, 46
- creativiteit *zie* verbeelding
- Cummings, Adam 219
- cummings, e. e. 173
- Cymbalta 60, 63
-
- dalai lama 115
- Damasio, Antonio 134-135, 521*n*
- dans:
bij traumaverwerking 330-331, 482
zie ook ritmische beweging, in
traumatherapie
- Darwin, Charles 109-112, 110, 112-113
- Daubert-hoorzitting 243
- Decety, Jean 306
- deelpersoonlijkheden 380-401
- default state network (DSN, de
standaardtoestand van het netwerk) 131
- Delbo, Charlotte 271
- deltagolven 436
- Dementia Praecox* (Bleuler) 46
- departement voor geestelijke
gezondheidszorg in Massachusetts 346
- depersonalisatie 104-107, 105, 143-144, 186-187,
389, 524*n*, 539*n*
- depressie 193, 212, 228, 309
chemische eigenschappen van 48-49, 52
- derealisatie 539*n*
- desensibilisatietherapieën 75, 107, 303,
305-306
- Dewey, Kippy 458
- diagnose, definitie van 193-194
- diagnose, psychiatrische, jeugdtrauma
onbegrepen in 193-208
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental
Disorders (DSM)* 52, 194
- betrouwbaarheidskwesities met betrekking
tot 231-233
- DSM-III* 52, 194, 201, 221, 265
- DSM-IV* 202
- DSM-5* 225, 231-233, 447, 531*n*
- jeugdtrauma-getroffenen niet erkend
door 202
- sociale oorzaken genegeerd in 232
- willekeurigheid van 440
- dialectische gedragstherapie (DGT) 357, 367
- Diamond, Adele 554*n*
- dieren in traumatherapie 116, 213, 293
- disfunctionele gedachten 335
- disruptieve stemmingsdisregulatiestoornis
222, 310, 531*n*
- dissociatie 99-101, 137, 249, 250-251, 270, 291,
336, 382, 399, 431-432, 539*n*
- gebrek aan afstemming bij moeder en
171-172, 388
- neurofeedback en 433
- bij slachtoffers van seksueel misbruik
186-187, 228, 240-241, 361-362, 430-431,
447-448
- dissociatieve identiteitsstoornis (DIS)
377-378
- Doerries, Bryan 451
- dopamine 52, 310
- dorsale vagale complex 119, 120-122
- dorsolaterale prefrontale cortex (DLPFC)
102-103, 516*n*
- dromen 354-356, 418, 421-422, 437

- Duffy, Frank 447
- Duitsland, behandeling van shellshock-slachtoffers in 258, 259-260
- ecstasy (MDMA) 306-307
- EEG's (electroencefalogramen) 421-423, 436, 437
- Eerste Wereldoorlog 332
- shellshock tijdens 28, 258-260, 264
- Effexor 308
- Ekman, Paul 109
- El Sistema 482
- Eli Lilly 59
- EMDR *zie* Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Emerson, David 366
- emoties:
- angst voor, bij trauma-getroffenen 445
 - fysieke expressie van 109-112, 110, 114-115
 - kalmerend effect van lichamelijke activiteit op 128
 - nervus vagus en 114, 118-120, 118
 - regulatie van *zie* zelfregulatie
 - schrijven en 325-330
 - in therapeutisch theater 445, 467-468
 - verwoorden van 317-320
- Emotional Freedom Techniques (EFT) 361
- emotionele hersenen 82, 86, 94, 95, 246, 310, 362
- balans tussen rationele brein en 95-97, 183, 283, 423
 - fysieke symptomen van trauma in 283
 - innerlijke kaarten van de wereld vastgelegd in 182-183
 - mediale prefrontale cortex 285, 285, 322, 479
 - onderwijssysteem, gebrek aan aandacht voor 125
 - verzoening met 285-301, 285, 371-373, 372
- emotionele intelligentie 480
- empathie 88-91, 158-160, 227
- endocriene systeem 85
- endorfine 57
- epigenetica 215
- epilepsie 422, 429
- Erichsen, John Eric 264
- Erickson, Milton 347
- 'Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten' (Freud) 301
- Esalen Institute 409
- Estland, 'Zingende Revolutie' 454
- Eth, Spencer 316
- evacuatie van Duinkerken, onderdrukte herinneringen en 264
- evenwicht (kinesthetisch systeem) 336
- exposuretherapie 270
- EMDR versus 348-350
 - PTSS en 349
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) 75, 302, 309, 313, 316, 335, 339-357, 393, 418, 437
- exposuretherapie versus 348-350
 - geneesmiddelen versus 346-347, 356
 - klinisch onderzoek naar 346-348
 - oorsprong van 343
 - opleiding auteur op het gebied van 343-345
 - PTSS en 339-341, 346-347, 354
 - slaapstoornissen en 354-356
- Fairbairn, Ronald 156
- farmaceutische industrie, macht van 514*n*
- farmacologische revolutie 50-52, 61-64, 422
- winstbelang in 63
- Father-Daughter Incest (Herman) 195
- 'Faulty Circuits' (Insel) 447
- Feldenkrais, Moshe 134
- Felitti, Vincent 203-207, 220
- feministische beweging 263
- Fisher, Sebern 425-428, 430-433, 443
- Fish-Murray, Nina 151-154
- Fisler, Rita 66
- flashbacks 24, 30, 35, 40, 66, 69-71, 73, 99-100, 101, 101, 103, 105, 145, 190-191, 240-241, 242, 246, 269-270, 273-274, 301-302, 312
- fluoxetine *zie* Prozac (fluoxetine)
- Foa, Edna 318
- fobieën 349
- Fortunoff Video Archive 271
- Fosha, Diana 151
- Freud, Sigmund 34, 50, 247, 251-252, 255, 257, 270, 301, 302, 316, 336
- Frewen, Paul 142
- Friedman, Matthew 225

- frontale cortex 428
- frontale hersenkwabben 87-88, 93, 245-246
- ADHD en 423, 436
 - empathie en 88-91
 - PTSS en 436
 - verbeelding en 88
 - zie ook* mediale prefrontale cortex (MPFC)
- frontale middellijn *thètaritme* 553*n*
- functionele MRI (magnetic resonance imaging), fMRI 65, 98
- Fussell, Paul 331-332
- fysieke handelingen, afronden van, bij trauma-getroffenen 139
- fysiologie:
- zelfregulatie van 64
 - zie ook* lichaam; hersenen
- Galenus 113
- Gazzaniga, Michael 381-382
- gedachten, fysieke gewaarwordingen en 288
- gedragsproblemen bij adolescenten, relatie kind-verzorger als voorspeller van 225-227
- gedragsstoornis 383, 530*n*
- geestelijke gezondheid, veiligheid essentiële voorwaarde voor 476, 478-479
- gehechtheid 156-158, 160-161, 182-183, 289-290, 293, 433, 539*n*
- als basisinstinct 163
 - angstige (ambivalente) 165, 167
 - bij resusapen 217-218
 - veerkracht en 227
 - veilige 164, 217-218
 - vermijdende 165, 167
 - voortdurende behoefte aan 163
- gehechtheid, gedesorganiseerde 166, 234, 520*n*
- getraumatiseerde ouders als bijdrager aan 167
- langetermijneffecten van 169-171
- psychische en fysiologische problemen als gevolg van 167
- sociaaleconomische stress en 167
- trauma en 167-169
- gehechtheidsstoornis 383
- gemeenschappelijke, geestelijke
- gezondheidszorg en 64, 294-295, 332, 450-454, 482
- geneeskunde, niet-westerse 112, 125, 286
- genen:
- psychische aandoeningen en 214-216
 - bij resusapen 217-218
- genexpressie:
- gehechtheid en 217-218
 - stress en 214-216, 472
- gespierde verbinding 453
- gespreksterapie ('praatkuur') 44, 50, 61, 106, 251-253, 315-324, 345
- ervaring versus praten in 322-324
- getriggerde reacties 99-101
- getuigen, in psychomotorische therapie 405, 408, 409, 417
- gevaar:
- lichamelijke reactie op 81-84, 82, 90-91, 92
 - overgevoeligheid voor 16, 28, 36, 58, 73-75, 102, 121-122, 137, 147, 201, 223, 227, 229, 273, 309, 361-362, 423, 445, 448, 545*n*
 - sociale betrokkenheid als reactie op 117-118, 119, 128
 - verwarring over veiligheid en 123, 139-140, 169, 231
 - zie ook* vecht/vluchtreactie; verstijvingsreactie (verlamming)
- gevangnissen:
- kosten van 236
 - populatie in 472
- gevechtservaringen:
- hersengolven en 441
 - zie ook* PTSS (posttraumatische-stressstoornis), bij oorlogsveteranen
- gevoelloosheid 33-34, 100, 143-146, 121, 127-129, 133, 142, 169, 176-177, 228-230, 275, 284, 336, 362-363, 371, 379, 414, 416
- zie ook* verstijvingsreactie (verlamming)
- Glenhaven Academy, Van der Kolk Center van 293, 539*n*
- Gottman, John 160
- Grant Study of Adult Development 244
- Gray, Jeffrey 58
- Great War in Modern Memory, The* (Fussell) 331-332

- Greenberg, Mark 55, 56, 57
 Greenberg, Ramon 546*n*
 Greer, Germaine 261
 Griffin, Paul 455, 461-464
 groepstherapie, grenzen van 38
 Gross, Steve 124
 Grote Depressie 259
 Gruzelier, John 439
 Guntrip, Harry 156
- Haig, Douglas 258
 Haley, Sarah 31
 Hamlin, Ed 440
 handschrift, zichtbare veranderingen in 329-330
 Harris, Bill 219
 hart- en vaatziekten 364
 Hartmann, Ernest 421
 hartritmevariabiliteit (HRV) 113, 363-367, 365, 271, 481, 549*n*
 hartslag 73, 93, 98, 106 164
 Harvard Medical School 66
 Countway Library of Medicine van 28, 46
 laboratorium voor menselijke ontwikkeling van 159
 zie ook Massachusetts Mental Health Center
 Hawthorne, Nathaniel 421
 Head Start 476
 HeartMath 549*n*
 Heckman, James 235, 471
 Hedges, Chris 55
 herbeleving 99-101, 250-251
 herinneringen:
 mate van arousal en 244-246
 herschrijven van 244, 266, 322, 348-349, 536*n*
 als verhaal 245-246, 250, 270, 301
 zie ook onderdrukte herinneringen;
 traumatische herinneringen
 Herman, Judith 195-199, 263, 403
 hersenen:
 cognitieve, *zie* rationale brein
 default state network (DSN, de standaardtoestand van het netwerk) 131
 drie-enig model van 90, 96
 elektrofysiologie van 422-426, 446-448
 lichamelijke behoeften en 84
 linker- versus rechterhelft van 71-73, 405
 middellijn (*Mohawk*)-structuren van 131, 132, 515*n*
 organisatie van zintuiglijke informatie door 84-85, 91
 oude, *zie* emotionele hersenen
 overleving als fundamentele taak van 84, 136
 trauma en veranderingen in 17-18, 41-42, 89, 471
 waarschuwingssystemen in 82-83
 zie ook specifieke gebieden
 hersengolven 435-438
 alfa 428, 437, 443, 553*n*
 bèta 428, 438, 553*n*
 delta 436
 dromen en 437
 gevechtservaringen en 441
 thèta 437, 443, 553*n*
 bij trauma-getroffenen 423-424, 424, 435
 hersenscans 41
 van PTSS-patiënten 146, 471, 544*n*
 van trauma-getroffenen 65-75, 69, 98, 101, 103, 101, 105-106, 105, 120, 143, 144, 434
 hersenstam (reptielenhersenen) 85, 90, 91, 95, 246
 fundamentele lichaamsfunctie geregeld door 85, 135-136, 363
 verstijvingsreactie gegenereerd door 120-121
 zelfbewustzijn en 134-135
zie ook emotionele hersenen
 hersenzenuw *zie* nervus vagus
 hippocampus 91, 92, 102, 215, 246
 Hobson, Allan 48, 354, 355
 Holocaust 71
 Holocaustoverlevenden 142, 271, 306, 511*n*
 kinderen van 167-169, 398-400
Holocaust Testimonies: The Ruins of Memory (Langer) 271, 511*n*
 Hölzel, Britta 289, 373
 homeostase 85
 hoofdpersonen, in psychomotorische therapie 405, 408-410

- Hopper, Jim 363
Hosseini, Khaled 23
huiselijk geweld 15, 29, 45
 loyaliteit van slachtoffers aan daders bij 188
 onderdanigheid slachtoffers bij 300
 onderdrukte herinneringen en 265
 sterfgevallen als gevolg van 472
 verhoogde incidentie bij jeugdtrauma-
 getroffenen 123, 206-207
hulpeloosheid, bij trauma-getroffenen
 185-186, 187-189, 291, 361-362, 392-394, 463
Hurt Locker, The (film) 424
Huston, John 261, 302
hypnagogische (trance) toestanden 166, 261,
 325, 411, 415, 443
hypnose 261, 302
hypothalamus 85, 91
hysterie 247-248, 248
 Freud en Breuer over 252-253, 270
hysterische blindheid 179

*Ik voel dus ik ben – hoe gevoel en lichaam ons
 bewustzijn vormen* (Damasio) 134
imitatie 159
immuunsysteem 85
 stress en 328
 bij trauma-getroffenen 126-27, 395
impulsiviteit 170-171, 231
incest-getroffenen:
 cognitieve gebreken bij 228
 depressie bij 228
 dissociatie bij 186-187, 228
 gevoelloosheid bij 228-229
 immuunsysteem van 179-180
 longitudinaal onderzoek op 228-231
 misplaatste opvattingen van 40, 263
 overgevoeligheid voor gevaar bij 230
 overgewicht bij 203, 228
 problematische seksuele ontwikkeling bij
 228, 230
 risicovol gedrag bij 231
 vader-dochter 40, 263, 341, 361-362
 vertrouwen, lastig voor 230
 vervormde beleving van veiligheid bij 231
 zelfbeschadiging bij 228
 zelfhaat bij 230

Inderal 308
India, traditionele genezingsmethoden in 286
ineenstorting *zie* verstijvingsreactie
 (verlamming)
inferieure mediale prefrontale cortex 516*n*
Insel, Thomas 233, 447
instituut van het Pennsylvania Hospital 343
insula 131, 132, 336, 372, 374, 521*n*
integratie van traumatische herinneringen
 251, 301-303, 304, 313, 324, 380, 418
interafhankelijkheid 462-463
Internal Family Systems-therapie (IFS) 307,
 357, 382, 401, 553-554*n*
 ballingen in 382-383, 392-394, 395-401
 brandweerlieden in 383, 391-392, 396
 interoceptie 138, 549*n*
 managers in 383, 389-391, 396, 398
 mindfulness in 384
 reumatoïde artritis en 395-397
 verlossing in 401
 yoga en 370-371
 Zelf in 307, 385-387, 391, 392, 414-415
 zie ook zintuiglijk zelfbewustzijn
interpersoonlijke neurobiologie 17, 88-91
intimiteit:
 opschorten van verdedigingsmechanismen
 bij 123
 trauma-getroffenen, moeite met 142, 201
Irakoorlog:
 sterfgevallen tijdens 472
 veteranen van 302, 304, 304-306, 314, 424,
 452
isolement, van slachtoffers van
 kindermisbruik 186

James, William 130, 135, 257, 377, 381, 403, 421
Janet, Pierre 83, 157, 248-249, 251, 253, 257,
 270, 300, 302, 424, 533*n*
jeugdtrauma-getroffenen 175-191, 476
 aandachts- en concentratieproblemen bij
 222, 234, 334, 446
 arousal bij 227
 borderline-persoonlijkheidsstoornis en
 195-199
 gedesorganiseerde gehechtheid bij 167-169,
 234

- gehechtheidsstijlen bij 162-171
- gevoel van competentie, gebrek aan bij 234, 475
- gevoelloosheid bij 379
- huisbezoekprogramma voor 235
- innerlijke kaarten van de wereld bij 180-183
- loyaliteit jegens verzorgers 188
- misdiagnose van 193-208, 212, 214, 222, 310, 383
- ontregeling bij 222, 227, 234
- overgevoeligheid voor gevaar bij 223, 227, 423, 446
- relatieproblemen bij 223
- remming van de nieuwsgierigheid bij 199, 475
- risicovol gedrag bij 170-171, 207
- scholen als hulpmiddel voor 477-478
- schoolproblemen bij 205, 223, 227
- sociale interactie en 227
- sociale steun voor 235-236, 475
- suïcidaal gedrag bij 199, 206
- temporale hersenkwab, afwijkingen in 552*n*
- veiligheid, gevoel van, gebrek aan 199, 293, 410, 431-432
- verhoogd risico op verkrachting en huiselijk geweld bij 123, 206-207
- verslavingsproblemen bij 206, 214
- vertrouwen, lastig voor 199, 223, 462
- woede bij 414
- zelfbeschadiging bij 199, 223
- zelfbeschikking, gevoel van, gebrek aan 161
- zelfhaat bij 223, 379
- zie ook* complexe posttraumatische-stressstoornis (CPTSS)
- jeugdtrauma-getroffenen, na emotioneel misbruik en verwaarlozing:
- depersonalisatie 105
- gevoel van veiligheid, gebrek aan, bij 403-404
- gevoelloosheid bij 127-129
- onderdanigheid bij 140, 300
- prevalentie van 41
- psychotherapie voor 403-404
- Sandy als 140
- suïcidaal gedrag bij 128, 394
- verlating van 199, 413, 445, 462
- verslavingsproblemen bij 445
- vertrouwen, lastig voor 212
- zelfbeschadiging bij 127, 128
- zelfrespect, gebrek aan, bij 414
- jeugdtrauma-getroffenen, na seksueel misbruik en huiselijk geweld:
- dissociatie bij 186-187, 228, 240-241, 361-362, 430-431, 447-448
- flashbacks bij 40, 185, 190-191, 240-241, 242
- gevoelloosheid bij 176-177, 362-363
- 'hallucinaties' bij 47
- hulpeloosheid bij 185, 187-189, 291, 361-362, 392-394
- na incest, *zie* incest-getroffenen
- intimiteit, lastig voor 201
- isolement van 186
- Lisa als 430-433, 442, 447-448
- loyaliteit jegens verzorgers 524*n*
- Maggie als 341-343
- Maria als 409-413
- Marilyn als 175-191, 388
- Mary als 184, 377-378
- nachtmerries bij 40, 190-191
- onderdrukte herinneringen bij 361-362
- onduidelijk zelfgevoel bij 234
- overgevoeligheid voor gevaar bij 36, 201
- overgewicht bij 203, 207, 362
- prevalentie van 15, 29, 41
- publieke erkenning van 263
- rechtszaken met betrekking tot 243-244, 254, 264
- schaamte bij 31-32, 100, 186, 243
- suïcidaal gedrag bij 199, 207, 213, 389, 390, 430-431
- TAT (thematische-apperceptietest) en 152-155
- toevallen bij 240-241, 242
- verslavingsproblemen bij 445
- vertrouwen, lastig voor 189
- woede bij 387
- zelfbedrog bij 16, 45
- zelfbeschadiging bij 40, 47, 199, 240-241, 360, 430-431, 431-432
- zelfhaat bij 189, 201
- zelfverwijt bij 186

- jonge kinderen 121-122
 afstemming tussen verzorgers en 159-162, 166, 167
 arousal bij 122, 160-161, 171-172, 227
 banden van verzorgers met 156-158, 160-161, 182-183
 innerlijke beheersingsoriëntatie bij 161
 ontwikkeling ventrale vagale complex bij 121-122
 zelfgevoel van 160-161
 zintuiglijke ervaringen van 135
 Jouvét, Michel 354
 Jung, Carl 50, 381, 403
 Justice Resource Institute 461, 539*n*
- kaart van de wereld, innerlijke:
 bij jeugdtrauma-getroffenen 180-183
 bij kinderen 156, 180, 183
 Kabat-Zinn, Jon 289
 Kagan, Jerome 115, 324-325
 Kaiser Permanente 203-204
 kalmering, arousal en 160-161
 kalmerings- en ontspanningstechnieken 185, 281-282
 zie ook ademhaling; mindfulness; yoga
 Kamiya, Joe 428-429
 Kandel, Eric 48
 kanker 364
 Kardiner, Abram 28, 260, 264, 511*n*
 Katholieke kerk, pedofilieschandalen in 239-244, 254, 264, 266
 Katrina, orkaan 83
 Keats, John 339
 Keegan, John 258
Keeping Together in Time (McNeill) 453
 Keller, Helen 320-322
 Kennedy, John F. 512*n*
- kinderen:
 antipsychotica voorgeschreven aan 63, 310
 gehechtheid bij, *zie* gehechtheid
 innerlijke kaarten van de wereld bij 156, 180, 183
 loyaliteit jegens verzorgers 188
 misbruik van, als kostbaarste volksgezondheidskwestie 208, 212
 voorspeller van adolescent gedrag 225-227
 zie ook jonge kinderen
 kinderkliniek (MMHC) 151-156, 158, 172
 kinesthetisch (evenwichts)-systeem 336
 Kinneburgh, Kristine 539*n*
 Kluff, Richard 343, 382
 Koch, Robert 231
 Kradin, Richard 179
 Krantz, Anne 331
 Krystal, Henry 142
 Krystal, John 54
 Kulkosky, Paul 444, 446
 kunst, traumaverwerking en 330-331
 kwantitatieve EEG (qEEG) 439
- Lancet 264
 Langer, Lawrence 271, 511*n*
 Lanius, Ruth 98, 131, 133, 142, 146
 Largactil (chloorpromazine) 44
 Laub, Dori 511*n*
 Lawrence, T.E. 317
 Lazar, Sara 289, 373
 LeDoux, Joseph 91, 284
 leermoeilijkheden, neurofeedback en 442
 Lejeune, Camp 368
Let There Be Light (film) 261, 302
 Levine, Peter 48, 138, 299, 333, 544*n*
- lichaam:
 veiligheidseilanden in 333, 374
 verzoening met 139, 144-146, 285-301, 285, 371-373, 372, 480
 zelfbewustzijn van 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 336, 521*n*
 lichaamsbeweging 474, 481-482
 lichaamsfuncties, hersenstam regulatie van 85, 135, 363
 lichaamsgerichte therapieën 18, 48, 106, 125-126, 129, 286-287, 296-298, 313, 334
 zie ook specifieke therapieën
 lichamelijke activiteit:
 kalmerend effect van 128
 in traumatherapie 286
 lichamelijke gevoelens 139
 liefde, als fundamentele menselijke ervaring 49
 Lifton, Robert J. 39

- limbisch systeem 68, 68, 85-86, 90, 90, 96
 ontwikkeling van 85-86
 therapie voor 283-285
 bij trauma-getroffenen 90, 137, 246, 362
zie ook emotionele hersenen
- lithium 50, 193, 310
- Lorazepam 309
- lsd 306
- L-tryptofaan 59
- lupus erythematodes 179
- Lyons-Ruth, Karlen 169-172
- MacArthur, Douglas 259
- Macbeth* (Shakespeare) 70, 315
- MacLean, Paul 96
- Maier, Steven 53-55
- Main, Mary 164-166, 520*n*
- Mamet, David 450
- managers (in IFS-therapie) 383, 389-391, 396, 398
- Mandela, Nelson 483
- March of the Penguins* (film) 138
- Marlantes, Karl 319
- Massachusetts General Hospital 268, 343
 neurobeeldvormingslaboratorium van 66
- Massachusetts Mental Health Center 40, 43, 48, 52, 61, 200, 354
zie ook kinderkliniek (MMHC);
 traumakliniek
- massagetherapie 129, 134
- Matthew, Elizabeth 346
- Maurits, Prins van Oranje 453-454
- McFarlane, Alexander 130, 334-335, 423-424, 441-442
- McGaugh, James 245
- McNeill, William H. 453
- MDMA (ecstasy) 306-307
- mediale prefrontale cortex (MPFC) 93, 94, 102, 131, 133, 138, 372, 372
 balans tussen amygdala en 93-95
 toegang tot emotionele hersenen via 284, 285, 322, 479
 zintuiglijk zelfbewustzijn en 131-133, 284, 480, 515-516*n*, 545*n*, 553*n*
- Medicaid 63
- meditatie 287
 mindfulness 94, 437, 538*n*
 bij yoga 368
- meervoudige persoonlijkheidsstoornis 377-378
- Meltzoff, Andrew 159
- menselijke connectoom 447
- mensen, als sociale dieren 157, 233, 473
- methylering 215
- militarisme 259
- mindfulness 93, 94, 138, 185, 286, 287-289, 307, 309, 366, 368, 384, 397, 437
 meditatie voor 94, 437, 538*n*
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 289
- ministerie van Defensie, Amerikaanse 221, 308, 311, 452
 Pharmacoeconomic Center 308
- Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation 225-227
- Minsky, Marvin 382
- misdiagnose, van jeugdtrauma-getroffenen 193-208, 212, 214, 222, 310
- model mugging*-programma 300-301, 418
- Moore, Dana 367
- MPFC *zie* mediale prefrontale cortex (MPFC)
- Murray, Henry 152
- Murrow, Ed 70
- muziek, bij traumaverwerking 330-331, 474, 482
- Myers, Charles Samuel 258, 260, 264
- Myers, Frederic 264
- nachtmerries 24, 26, 33, 34, 40, 71, 190-191, 445
- Naltrexon 445
- Nathan Cummings Foundation 219
- National Aeronautics and Space Administration (NASA) 429
- National Association of State Mental Health Program Directors 224
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) 218-220, 222, 476, 482

- National Institutes of Health 52, 195, 286, 343, 366, 429, 447
DSM-5 diagnostische criteria verworpen door 232-233, 447
- Nazi's, shellshock-slachtoffers zoals beschouwd door 259-260
- neocorte *zie* rationale brein
- nervus vagus 114, 118-120, 118, 285, 334
- neurobeeldvorming *zie* hersenscans
- neuroceptie 117
- neurofeedback 286, 425-448, 426, 553-554*n*
ADHD en 439
alfa/thètatraining bij 437, 443
dissociatie en 432
epilepsie en 429
ervaring auteur op het gebied van 426-428
geschiedenis van 429
leermoeilijkheden en 442
prestatieverbetering en 438
PTSS en 443-446
Trauma Center-programma voor 433-435
verslavingsproblemen en 445-446
zelfregulatie bij 426
- neuroplasticiteit 17-18, 85, 235
- neurotransmitters 52
zie ook specifieke neurotransmitters
- neurowetenschappen/neurologie 17, 53, 65, 373, 471
- New England Journal of Medicine 514*n*
- New York Times 454, 514*n*
- Newberger, Carolyn en Eli 482
- niet-westerse geneeskunde 112, 125, 286
- Nijenhuis, Ellert 382
- noradrenaline 52
- North American Association for the Study of Obesity 203
- Ogden, Pat 48, 138, 299
- Olds, David 235
- onderdanigheid 140, 408
- onderdrukte herinneringen 254, 263-277
betrouwbaarheid van 266
bij slachtoffers van kindermisbruik 265, 535*n*
valse herinneringen en 263, 265, 266-267
zie ook traumatische herinneringen
- onderwijssysteem:
afschaffen van sociale interactieprogramma's in 474
gebrek aan aandacht voor emotionele hersenen in 125
als hulpmiddel voor jeugdtraumagetroffenen 477-483
- ontkenning 74, 396
- Ontkenning: over seksueel misbruik, verdringing en verwerking* (Stern) 23
- ontstaan der soorten, Het* (Darwin) 109
- ontwikkelingspsychopathologie 17
- onvermijdelijke schok 53-55
- oogcontact, direct versus afgewend 146
- ooggetuigenverklaringen, onbetrouwbaarheid van 267
- Oorlog in Afghanistan:
doden in 472
veteranen van 306, 314, 452
- Oorlog voeren* (Marlantes) 319
- oppositieel-opstandige gedragsstoornis (ODD) 212, 214, 222, 383, 530*n*
- orbitofrontale cortex 132
- Oresteia* (Aeschylus) 451
- Orr, Scott 57
- Orwell, George 156
- overgewicht 203, 207, 228, 362
- oxytocine 306
- paardentherapie 213, 293
- Packer, Tina 449, 455-456, 467-468
- paniekaanvallen 139-140, 240-241
- Panksepp, Jaak 454, 526*n*, 536*n*
- paranoïde schizofrenie 34
- parasymphatische zenuwstelsel 113, 121-122, 360, 363-364
- Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) 295
- Pascual-Leone, Alvaro 553*n*
- Pasteur, Louis 231
- Patton, George 259
- Pavlov, Ivan 65
- PBSP psychomotorische therapie *zie* psychomotorische therapie
- Pearlman, Chester 546*n*
- pendelen 299, 333, 389, 453, 544*n*
- Peniston, Eugene 444, 446

- Pennebaker, James 326-328, 331
 periaqueductale grijs 147
 periodieke explosieve stoornis 214
 Perry, Bruce 85
 Perry, Chris 195, 200, 403
 Pessó, Albert 404-407
 Piaget, Jean 151
 'Pijn bij mannen die gewond zijn in de strijd'
 (Beecher) 57
 pijnstillers 206, 474
 Pilates 276
 Pitman, Roger 54, 57, 267-268, 304-306
 placebo-effect 60
 pleegzorg, kinderen in de, Possibility Project
 theaterprogramma voor 461-464
 Plutarch 454
 Pollak, Seth 162
 polyvagaaltheorie 114-115, 125
 Porges, Stephen 114-115, 117, 121, 123, 125
 positronemissietomografie (PET) 65
 Possibility Project 455, 461-464
 Posttraumatic Cognitions Inventory 319
 pranayama 125, 368
 prefrontale cortex 90, 101-102, 146
 uitvoerende functie in 93
zie ook mediale prefrontale cortex (MPFC)
 prefrontale hersenkwabben 346
 prestatieverbetering, neurofeedback en 438
 prikkelbaarheid 27
 Prince, Morton 257
Principles of Psychology, The (James) 377
 prolactine 306
 proto-zelf 136
 Prozac (fluoxetine) 59-61, 63, 306, 308, 309,
 311, 346-348, 356
 PTSS en 60-61, 308-309, 311, 347, 356
 psychiatrie:
 op geneesmiddelen gebaseerde aanpak van
 429, 474
 sociaaleconomische factoren genegeerd in
 472
 psychiatrische ziekenhuizen, populatie van
 51
 psychische aandoeningen:
 farmacologische revolutie en 61-64
 genen en 214-216
 sociale interactie en 114-115
 stoornismodel van 49-50
 als zelfbeschermende adaptaties 378-379
 psychoactieve geneesmiddelen 50-51, 62-63,
 145, 193, 429, 474
 PTSS en 347, 356, 542*n*
 bij traumaverwerking 306-311
zie ook specifieke geneesmiddelen
 psychoanalyse 44, 251, 315-316
zie ook gesprekstherapie ('praatkuur')
 psychodynamische psychotherapie 276
 psychofarmacologie 40, 285
 Psychology Today 429
 psychomotorische therapie 403-419
 ervaring auteur op het gebied van 406-407
 getuigen in 405, 408, 409, 417
 hoofdpersonen in 405, 408-410
structures in 406-419
 veilig voelen in 408, 408
 psychotherapie, met slachtoffers van
 kinderverwaarlozing 403-404
 PTSS (posttraumatische-stressstoornis):
 aandachts- en concentratieproblemen bij
 423-424
 acupunctuur en acupressuur bij
 behandeling van 547*n*
 amygdala-MPFC-onbalans bij 93-95
 CGT en 270, 303-304
 diagnose 193-195, 200, 212, 220-222, 263, 434
 dissociatie bij 99-101
 EMDR bij behandeling van 339-341, 346
 exposuretherapie en 349
 flashbacks bij 105, 445
 gevoelloosheid bij 144-146, 142
 herbeleving bij 99-101, 250-251, 442
 herinneringen en 244, 361-362
 hersengolfpatronen bij 423-424, 423
 hersenscans van 146, 471, 544*n*
 bij Holocaustoverlevenden 167-169
 HRV bij 363, 365
 kinderen van ouders met 167-169
 MDMA bij behandeling van 306-307
 onvermogen tot taal bij 333
 overgevoeligheid voor gevaar bij 147, 445,
 545*n*

- psychoactieve geneesmiddelen en 347, 356, 542*n*
- sociale interactie en 146
- en veilige gehechtheid met verzorger 169
- verslavingsproblemen en 445
- yogatherapie voor 286, 313, 365-367
- zintuiglijk zelfbewustzijn bij 129-133
- PTSS (posttraumatische-stressstoornis), bij
- oorlogsveteranen 15-16, 152, 472, 511*n*
- aandachts- en concentratieproblemen bij 424
- antipsychotica en 311
- CGT en 270, 303-304
- diagnose 39-41
- flashbacks bij 24, 30, 35, 312
- gevoelloosheid bij 33-34
- hypnose en 261, 302
- in-of-uitconstructie bij 37
- nachtmerries bij 24, 26, 33, 34, 190-191
- nadeel van geneesmiddelen voor 62
- neurofeedback en 443-446
- overgevoeligheid voor gevaar bij 28, 445
- pijn en 57
- prevalentie van 41
- prikkelbaarheid en woede bij 27, 33
- Prozac en 60-61, 311
- schaamte bij 30
- serotoninegehalten bij 58-59, 61
- shellshock als 28, 258-260
- slaapstoornissen bij 545-546*n*
- stresshormoongehalten bij 54
- theater als therapie voor 450-452, 465-466
- traumatische gebeurtenis als enige bron van zingeving bij 37
- veteranenkliniek en 39, 261-262, 306
- yogatherapie voor 368
- zelfmoord en 37, 451
- PTSS (posttraumatische-stressstoornis), bij
- overlevenden van ongelukken en rampen 67-69, 200-202, 472
- EMDR en 354
- flashbacks bij 99-100, 101, 101, 273-275
- gevoelloosheid bij 275
- Lelog als 247-248
- overgevoeligheid voor gevaar bij 73-75, 102
- prikkelbaarheid en woede bij 102, 339-341
- PTSS-scores 347, 434, 441
- Puk, Gerald 344
- Putnam, Frank 54, 228-231, 343
- qigong 125, 287, 334, 360, 367
- ‘railway spine’ 246
- raketbrandstof (methylhydrazine, MMH) 429
- rationele brein 84, 87-88
- balans tussen emotionele hersenen en 95-97, 183, 283, 423
- gevoelens en 284
- Rauch, Scott 66, 69
- reactieve hechtingsstoornis 212, 214
- rechter temporale hersenkwab 435, 440
- rechtszaken:
- met betrekking tot pedofiele priesters 254, 264, 266
- toelaatbaarheid van bewijsmateriaal 243-244
- re-enscenering 55-56, 249, 250, 251, 253
- relaties:
- emotionele hersenen en 173
- geestelijke gezondheid en 64, 84
- bij traumaverwerking 289-294
- zie ook* intimiteit; sociale interactie
- Relman, Arnold 514*n*
- Remarque, Erich Maria 239, 259
- Rembrandt van Rijn 296
- remslaap 354-356, 421-422, 545-546*n*
- Research Domain Criteria (RDoC) 233
- resusapen:
- met leeftijdgenoten opgegroeid 217-218
- persoonlijkheidstypen 216
- reumatoïde artritis (RA), IFS bij behandeling van 395-397
- Rilke, Rainer Maria 127
- Risperdal 62, 63, 310-311
- Risperidon 296
- Ritalin 154, 193
- ritmische beweging, in traumatherapie 124, 286, 287, 294, 330-331, 452-453, 474
- rituelen, traumaverwerking en 450-452
- Rivers, W.H.R. 264
- roekeloos gedrag 170-171

- roken, rapport van Surgeon General over 209
- rollenspel, in psychomotorische therapie 406-408
- Rorschachtest 34-36, 60
- Roy, Alec 218
- Rozelle, Deborah 295
- Rumi 377
- Rwanda, genocide 333
- 11 september 2001, terroristische aanslagen 79-81, 80
- kinderen als getuigen van 169
- therapieën voor trauma als gevolg van 315-316
- Salpêtrière, Hôpital de la 247-248, 248, 270
- Saul, Noam 79-81, 80, 88, 355
- Saxe, Glenn 168
- schaamte 30-32, 146, 186, 196, 243, 291, 408
- Schacter, Dan, 134
- Schilder, Paul 143
- schizofrenie 34, 38, 44, 46, 52
- genen en 214-216
- scholen *zie* onderwijssysteem
- schrijven, bij traumaverwerking 325-330
- Schwartz, Richard 382, 384, 385, 393, 394, 395, 554ⁿ
- Science 136
- Scientific American 211
- seksuele promiscuïteit 170-171, 387-389
- selectieve serotonine-heropnameremmers (SSRIs) 308, 309
- zie ook* Prozac (fluoxetine)
- Seligman, Martin 53-54
- Semrad, Elvin 29, 49, 324
- sensatiezucht 362, 369-370
- sensomotorische therapie 139, 295-296, 299
- Seroquel 62, 145, 296, 310, 311
- serotonine 58-59, 217, 218, 296
- Seroxat 60, 308, 347
- Servan-Schreiber, David 413
- Shadick, Nancy 395
- Shakespeare, William 70, 315, 465-469, 482
- Shakespeare & Company 455, 465-469
- Shakespeare in the Courts 455, 456, 464-467
- Shalev, Arieh 54
- Shanley, Paul 239-243, 254, 266
- Shapiro, Francine 343
- Shatan, Chaim 39
- shavasana 368
- shellshock 28, 258-260
- Shell Shock in France* (Myers) 260
- Sketches of War* 451
- Sky, Licia 297-298
- slaapstoornissen 74, 137
- EMDR en 354-356
- bij PTSS 545-546ⁿ
- remslaap en 354-356, 545-546ⁿ
- zie ook* nachtmerries
- SMART (Sensory Motor Arousal Regulation Treatment) 295-296
- sociaaleconomische stress, gedesorganiseerde gehechtheid en 167
- Social Brain, The* (Gazzaniga) 381
- sociale interactie:
- als fundamentele menselijke karaktertrek 157, 233
- PTSS en 146
- als reactie op gevaar 117-118, 119, 128
- bij resusapen 217-218
- trauma-getroffenen en 17, 93, 114-118, 121-122, 124-125, 227, 474
- bij traumaverwerking 283
- sociale steun, voor jeugdtrauma-getroffenen 235-236, 475
- Solomon, Richard 56
- Solomon, Roger 354
- Somatic Experiencing 299
- Somme, Slag aan de (1916) 258
- Sophocles 451
- Southborough Rapport, shellshock-diagnose verworpen door 258
- Southwick, Steve 54
- Sowell, Nancy 395
- spanning, bij trauma-getroffenen 144-146, 362-363
- Sperry, Roger 79
- spiegelneuronen 88-89, 114, 146, 159-160
- Spinazzola, Joseph 220, 460, 476
- Spitzer, Robert 201
- spraakcentra (brein) 70
- Sroufe, Alan 225-227, 234

- Steele, Kathy 382
stem, reacties op 124
stemmingsverbeteraars 310
Serman, Barry 429
Stern, Jessica 23
Stickgold, Robert 354, 355
stimuli:
aanpassing aan 56
overgevoeligheid voor, *zie* gevaar,
overgevoeligheid voor
Story of My Life, The (Keller) 320
stress:
genexpressie en 214-216
werking van immuunsysteem en 328
zie ook trauma
stresshormonen 54, 69, 73, 91, 93, 99-100, 223,
228, 299, 318
structurele-dissociatiemodel 382
structures, in psychomotorische therapie
406-419
subcorticale hersenstructuren 137
Summit, Roland 186, 193
Suomi, Stephen 216-218, 226
superieure temporale cortex 524*n*
sympathische zenuwstelsel 113, 119, 119, 288,
363-364
Szyf, Moshe 215-216
- taal:
geestelijke gezondheid en 64
grenzen van 322-324, 331-334
onvermogen tot, bij trauma-getroffenen
69-71, 331-334, 478-479
bij traumaverwerking 315-337, 374-375
zelfontdekking en 320-322
- tai chi 287
TAQ *zie* Traumatic Antecedents
Questionnaire (TAQ)
Tavistock Clinic 156
Teicher, Martin 198, 211, 552*n*
temporale hersenkwab, afwijkingen 552*n*
temporopariëtale junctie 144
terrorisme:
PTSS na 472
zie ook 11 september 2001, terroristische
aanslagen
- testosteron 230
thalamocorticale netwerken 553*n*
thalamus 91, 103-104, 246, 441
Theater of War, The 451-452
theater, bij traumaverwerking 295, 449-450,
455-469, 482
conflict en 456
emoties en 455, 467-468
veilig voelen in 456-458
thematische-apperceptietest (TAT) 152-155
therapeuten, bij traumaverwerking 292-294,
332
thètagolven 437, 443, 553*n*
tijdsgevoel 373
Tourette, Gilles de la 247
trance (hypnagogische) toestanden 166, 261,
325, 411, 415, 443
transcraniële magnetische stimulatie (TMS)
553*n*
Trauma and Recovery (Herman) 263
Trauma Center 18, 106, 124, 125, 172, 173, 220,
234, 295-296, 314, 363, 366, 369, 457, 459, 460,
462, 476, 485
neurofeedbacklaboratorium van 433-435,
440
Trauma Drama-programma van 455, 457,
461, 482
Urban Improv-onderzoek door 458-460
trauma:
fysiologische veranderingen als gevolg van
16-17, 41-42, 53, 53, 72
groeiend besef van 471
prevalentie van 15
reactivering van 16
risico op, sociaaleconomische status en 472
als urgentste volksgezondheidskwesitie 208,
212, 483
veranderingen in hersenen als gevolg van
16-17, 41-42, 89, 471
verhalen over 23, 70, 73, 104, 184,
190-191, 244-246, 245-246 270, 301, 303,
317, 341, 344-345, 356; *zie ook* traumatische
herinneringen
verwoorden van 317-320
trauma, herstellen van 281-314
aandacht bij 281, 471-472, 482

- ARC-model 539*n*
 CGT bij 253, 270, 303-304
 desensibilisatietherapieën voor 75, 107, 303, 305-306
 dierentherapie voor 116, 213, 293
 EMDR-therapie voor *zie* Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
 emotionele zelfregulatie bij 281-282, 285-287, 292, 479-480, 539*n*
 gemeenschap bij 294, 332, 450-454, 482
 gesprekstherapie voor 315-324, 345
 in het hier en nu aanwezig zijn, als doel van 283
 IFS-therapie bij, *zie* Internal Family Systems-therapie (IFS)
 integratie van traumatische herinneringen bij 251, 301-303, 306, 313, 324, 380
 kalmerings- en ontspanningstechnieken bij 185, 281-282; *zie ook* ademhaling; mindfulness; yoga
 kunst en 330-331
 lichaamsgerichte therapieën voor 18, 48, 106, 125-126, 129, 286-287, 296-298, 313, 334; *zie ook specifieke therapieën*
 limbischsysteemtherapie voor 283-284
 mindfulness bij 286, 287-289, 307, 309, 366, 368
 muziek bij 330-331, 474, 482
 neurofeedback bij *zie* neurofeedback 292-293
 noodzaak oproepen van traumatische herinneringen bij 283, 291
 opgeven van zelfbedrog bij 283
 psychomotorische therapie bij 403-419
 relaties bij 283, 289-294
 ritmische beweging en 124, 286, 287, 294, 330-331, 333-334, 474
 scholen als hulpmiddel voor 477-478
 schrijven en 325-330
 sensomotorische therapie bij 139, 295-296
 taal en 315-337, 374-375
 theater bij, *zie* theater, bij traumaverwerking
 veilig voelen in 283, 212, 368, 374, 408, 409, 474, 479
 yoga bij 95, 125, 286, 309, 313, 316, 359-375
 zeggenschap over zelf herstellen, als doel van 283-284
 zelfbewustzijn bij 287, 322-325, 371, 471
 zelfleiderschap bij 281, 380-401
 zingen bij 124-125, 294
 zoeken naar zingeving bij 319-320
 trauma-getroffenen:
 aandachts- en concentratieproblemen bij 74
 aanhoudende stressopwekking bij 81-84, 82
 alexithymie bij 141-143, 336, 371, 395, 434
 angst voor emoties bij 455
 angst voor experimenteren bij 414
 beschuldiging bij 73
 depersonalisatie bij 104-107, 105, 143-144, 186-187, 388, 396, 524*n*, 539*n*
 derealisatie bij 539*n*
 dissociatie bij 99-101, 137, 240-241, 249, 250-251, 270, 291, 336, 382, 399, 430-431, 431-432
 flashbacks bij 66, 69, 73, 103, 246, 269-270, 301-302
 geneesmiddelen en 18
 gevoelloosheid bij 100, 121-122, 169, 284, 336, 370, 414, 416
 handschrift van 329-330
 hersengolfpatronen bij 423-424, 424, 441
 hersenscans van 65-75, 68, 69, 98, 101-103, 101, 104-106, 105, 120, 143-144, 434
 in het hier en nu aanwezig zijn, lastig voor 100, 103, 107, 424
 hulpeloosheid bij 299, 463
 immuunsysteem van 179-180, 395
 intimiteit, lastig voor 142
 leegte vanbinnen bij 403-419
 limbisch systeem bij 90, 137, 362
 nachtmerries bij 71
 ontkenning bij 74, 396
 onvermogen tot taal bij 69-71, 331-334, 478-479
 overgevoeligheid voor gevaar bij 16, 93, 121-122
 paniekaanvallen bij 139-140
 polarisatie van zelfstelsel bij 382
 prikkelbaarheid en woede bij 74, 137, 142
 re-enscenering bij 55-56, 249, 250, 251, 253

- schaamte bij 146, 196, 291, 408
sensatiezucht bij 362, 369-370
slaapstoornissen bij 74, 137
sociale interactie en 17, 93, 114-115, 121-123, 124-125, 227, 474
somatische klachten van 140-141
spanning en afwering bij 144-146, 362-363
stresshormoongehaltenes bij 54
tijdsgevoel van 373
verlies van verbeelding bij 36, 138
verlies van zingeving bij 133, 319
verslavingsproblemen bij 104, 170-171, 206, 214, 309, 362
verstijvingsreactie (verlamming) bij 83, 83, 118, 120-121, 119, 123, 137, 299, 300
vertrouwen, lastig voor 38, 189, 199, 212, 223, 230, 345
vervormde beleving van veiligheid bij 115-117, 123, 139-140, 169, 231, 368
wederkerigheid en 115-117
zelfbeschadiging bij 362, 392
zelfbeschermende strategieën van 378-379
zelfgevoel bij 234, 318, 336
zintuiglijk zelfbewustzijn bij 129-130, 138, 336, 553-554ⁿ
zintuiglijke overbelasting, 103-104
zie ook jeugdtrauma-getroffenen; PTSS (posttraumatische-stressstoornis)
traumakliniek 60, 343, 346
Traumatic Antecedents Questionnaire (TAQ) 196-198, 200
Traumatic Neuroses of War, The (Kardiner) 28, 260
traumatische herinneringen 239-255, 336, 378
als gedesorganiseerd 269
hysterie als, *zie* hysterie
integratie van 251, 301-303, 306, 313, 324, 348-349, 356-357, 380, 418
narratieve herinneringen versus 245-246, 250, 270, 301, 316-317, 322
normale herinneringen versus 244-246, 250, 251, 264, 268-271, 301, 511ⁿ
'railway spine' als 246
zie ook onderdrukte herinneringen
Trevarthen, Colwyn 159
Trickett, Penelope 228-230
trommelen 106, 287
Tronick, Ed 122, 159
Tutu, Desmond 453
Tweede Wereldoorlog 24, 290
oorlogstrauma in 260-262
veteranen van 38, 81, 261, 262
Ubuntu 473
uitdrukken van emoties bij mens en dier, Het (Darwin) 109-112
uittredingservaringen 144, 186-187, 388, 524ⁿ
uitvoerende functie 93, 441
universiteit van Yale, Fortunoff Video Archive aan 271
Urban Improv 455
Trauma Center-onderzoek naar 458-460
Valium 308, 309
valproïnezuur 193, 310, 542ⁿ
valse herinneringen 263, 265, 266-267
van der Hart, Onno 382, 533ⁿ
Van der Kolk Center 293, 539ⁿ
Van het westelijk front geen nieuws (Remarque) 239, 259
vasopressine 306
vecht/vluchtreactie 54, 69, 73-75, 83, 87, 90, 96, 113, 114-115, 118, 120, 123, 139, 139-140, 288, 299, 300, 336, 361-362, 447-448, 545ⁿ
vechtsporten 125, 287
veerkracht 105, 155, 227, 378-379, 428, 430, 477, 481, 482
veiligheid:
als essentiële voorwaarde voor geestelijke gezondheid 476, 478-479
ontbrekend bij mensen met een jeugdtrauma 200, 293, 403, 410, 476
bij traumaverwerking 283, 212, 368, 374, 408, 409, 474, 479
vervormde beleving van, bij trauma-getroffenen 115-117, 123, 139-140, 231, 368
ventrale vagale complex 119-120, 119, 121-122
ontwikkeling van 121-122
verbeelding:
dromen en 356
frontale hersenkwabben als bron van 88
herstel van 284

- pathologische 47
 psychomotorische therapie en 414-415
 verlies van 36, 475
- verbindingen tussen het lichaam en de hersenen 109-126, 520*n*
- verdedigingsmechanismen, opschorten van, in intieme relaties 123
- verkrachting 16, 36, 128, 294
 prevalentie van 41
 verhoogde incidentie bij jeugdtrauma-
 getroffenenen 123, 206-207
- verlamming *zie* verstijvingsreactie (verlamming)
- verlamningsverschijnselen, episodische 313
- verlating 198, 199, 213, 249, 410, 413, 445, 462, 475
- verlies, als fundamentele menselijke ervaring 49
- Versailles, Verdrag van (1919) 260
- verslaving *zie* verslavingsproblemen
- verslavingsgedrag 392
zie ook specifiek gedrag
- verslavingsproblemen 104, 170-171, 206, 214, 309, 362
 neurofeedback en 445-446
 ontwenning en 57, 445
- verstijvingsreactie (verlamming) 83, 83, 119-121, 119, 123, 137, 299, 300, 361-362
 bij Ute Lawrence 98, 101, 104-106, 117, 120, 143-144, 302
zie ook gevoelloosheid
- vertrouwen, moeite met 38, 189, 199, 212, 223, 230, 345
- verzoening met het lichaam 139, 144-146, 285-301, 285, 371-373, 372, 480
- verzorgers:
 afstemming tussen jonge kinderen en 159-162, 166, 167
 band van jonge kinderen met 156-158, 160-161, 182-183
 als bron van psychische nood bij kinderen 165-167
 getraumatiseerde, en gedesororganiseerde gehechtheid bij kinderen 167
 loyaliteit van kinderen jegens 188, 524*n*
 onveilige gehechtheid met 164-166
- relatie van kinderen met, als voorspeller van gedrag in adolescentie 225-227
- Veteranenzaken (VA):
 Boston-kliniek 23, 27, 28, 29, 261-262, 312, 450
 PTSS en 39, 305-306, 311, 332-333
- Vietnamveteranen 23-24, 30, 33, 37-38, 33, 221, 253, 261-262, 264, 305-306, 312, 319-320
- visuele schors 68, 71
vliegeraar, De (Hosseini) 23
 vliegtuigramp, overlevenden van 117
- vreemde-situatietest 164
- vreetbuien 171
- vrij schrijven 325-326
- Waarheids- en Verzoeningscommissie 294, 453, 473
- Walter Reed National Military Medical Center 438
- wandbeenkwabben 131
- wapenbeperking 472
- War Is a Force That Gives Us Meaning* (Hedges) 55
- Warner, Liz 295, 554*n*
- Warren, Robert Penn 43
 'Wat is een emotie?' (James) 130
- wederkerigheid 115-117
- Werner, Emily 530*n*
- 'When the Patient Reports Atrocities' (Haley) 31
- Wiesel, Elie 483
- Williams, Dar 281
- Williams, Linda Meyer 265-266
- Wilson, Scott 179
- Winfrey, Oprah 483
- Winnicott, Donald 156, 161-162
- woede 121
 bij PTSS 27, 33, 102, 339-341
 bij trauma-getroffenen 73, 137, 387, 414
 verdringing van 187-189, 197
- Woodman, Marion 315
- World Enough and Time* (Warren) 43
World I Live In, The (Keller) 321
- Xanax 308, 309

- Yehuda, Rachel 54, 168
- yoga 95, 125, 316, 359-375, 480
 asana's (houdingen) in 368, 370
 HRV en 363-369
 interoceptie en 371-373
 klinisch onderzoek naar 371-374, 373
 meditatie bij 368
 pranayama (ademhaling) bij 125, 368
 PTSS en 363-367, 314, 366-369
 zelfregulatie en 369-370, 373, 373
Yoga and the Quest for the True Self (Cope)
 359, 370
- Zaichkowsky, Len 438
- zelf:
- gedesorganiseerde gehechtheid en 170
 - bij jonge kinderen 160-161
 - bij trauma-getroffenen 89, 234, 318-319, 336
 - verschillende aspecten van 380-401; *zie ook*
 - Internal Family Systems-therapie (IFS)
 - zeggenschap herstellen over 281-282, 433
 - in IFS-therapie 307, 385-387, 391, 392, 414-415
- zelfbedrog, als oorzaak van lijden 29, 49
- zelfbeschadiging 40, 47, 127, 199, 199, 223, 228, 240-241, 360, 362, 392, 430-431, 431-432
- zelfbeschikking:
- gevoel van 137-141, 450, 481-482
 - ontbrekend bij mensen met een jeugdtrauma 161
- zelfbewustzijn:
- autobiografische zelf 322
 - zintuiglijk 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 336, 371, 480, 515-516*n*, 521*n*, 545*n*, 553-554*n*
- zelfcompassie 396
- zelfhaat 189, 201, 223, 230, 379
- zelfherkenning, afwezigheid van 151
- zelfleiderschap 281, 380-401
- zelfmoord door toedoen van een politieagent 254
- zelfmoordgedrag en -gedachten 45, 50, 128, 170-171, 195, 199, 206, 207, 213, 213-214, 217, 350, 390, 430-431, 451
- zelfontdekking, taal en 320-322
- zelfregulatie 160-161, 222-223, 227, 286, 307, 408, 471-472, 480, 539*n*
 neurofeedback en 426
 yoga en 369-370, 372, 373
- zelfvertrouwen 284, 475
- zelfverwijt, bij slachtoffers van kindermisbruik 186
- zelfzorg 160-161
- zenuwstelsel 112-113
 autonome 91, 95, 113, 117, 309, 363-364
 parasymphatische 113, 121-122, 360, 363-364
 sympathische 113, 119, 119, 288, 363-364
- Zeven zuilen van wijsheid* (Lawrence) 317
- zingen, bij traumaverwerking 125, 294
- 'Zingende Revolutie' 454
- zingering, gevoel van 33, 133, 319
- zintuiglijk zelfbewustzijn 127-146, 284, 285, 287-289, 322, 324-325, 336, 371, 471, 480, 515-516*n*, 521*n*, 545*n*, 553-554*n*
- Zoloft 60, 308, 347
- Zuid-Afrika 294, 453, 473
- Zyprexa 62, 145