

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

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Ghislaine de Thouars

*Redactie*  
Correctrix, Oosterhout  
Hilde Merkus

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Normen voor de therapeutische praktijk en behandelprotocollen veranderen in de loop der tijd en geen enkele techniek of aanbeveling is onder alle omstandigheden gegarandeerd veilig of effectief. Dit werk is bedoeld als algemene informatiebron en ondersteunend hulpmiddel voor professionele behandelaars op het terrein van psychotherapie en geestelijke gezondheidszorg; het is geen vervanging van een toepasselijke opleiding, peerreview en/of supervisie. Noch de uitgever, noch de auteur garandeert in alle opzichten de volledige nauwkeurigheid, werkzaamheid of toepasselijkheid van een bepaalde aanbeveling en kan derhalve niet aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in deze flipover.

Original title: *The Living Legacy of Trauma FLIP CHART: A Psychoeducational In-Session Tool for Clients and Therapists*  
Copyright © 2022 by Janina Fisher, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2022 by 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.

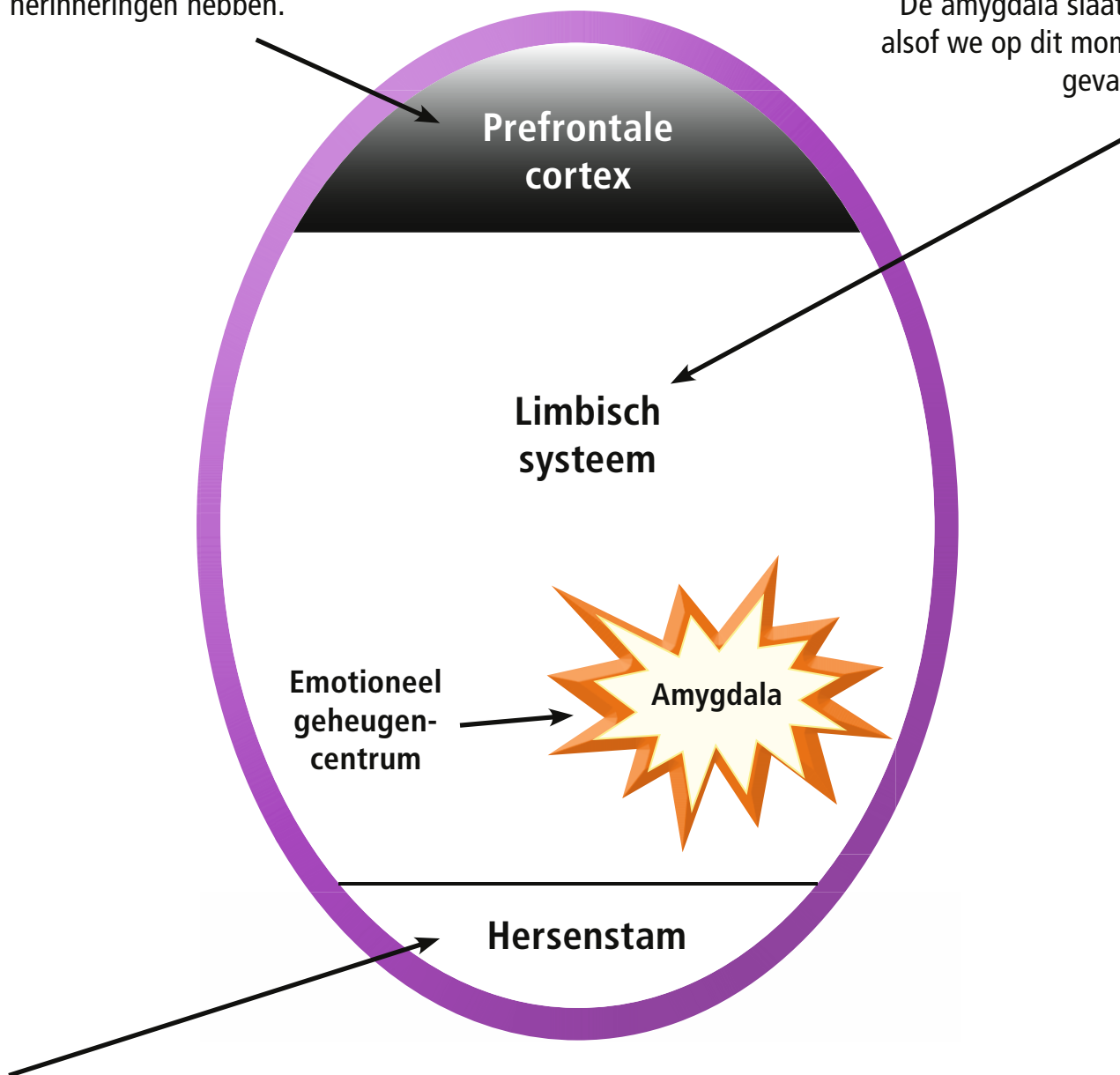
ISBN 978 94 6316 060 5  
NUR 777

# Trauma herinneren we ons met onze gevoelens en ons lichaam

Ook hersenscans laten zien dat de prefrontale cortex wordt uitgeschakeld tijdens een traumatische reactie. Dan worden we dus overspoeld door gevoelens en impulsen in plaats van dat we gedachten en herinneringen hebben.

Het limbische systeem reageert met grotere activiteit, vooral in de amygdala, die functioneert als rookmelder en emotioneel geheugencentrum van het brein.

De amygdala slaat alarm alsof we op dit moment in gevaar zijn.



Het reptielenbrein reageert instinctief op het alarm van de amygdala. De hartslag gaat omhoog. Onze adem stukt of we gaan hyperventileren. Spieren spannen zich aan. We versnellen of blokkeren juist.

# Trauma herinneren we ons met onze gevoelens en ons lichaam

Veel getraumatiseerde mensen maken zich zorgen omdat ze zich niet kunnen herinneren wat hun is overkomen. Ze vragen zich af: 'Heb ik dit gedroomd? Is dit echt gebeurd? Lieg ik?' Door onderzoek met hersenscans zijn we beter gaan begrijpen wat de essentie van trauma is en waarom traumatische herinneringen vaak ontbreken, gefragmenteerd zijn of samenhang missen.

Bij blootstelling aan dreiging wordt de zogeheten amygdala in de hersenen gestimuleerd. Die is onderdeel van het zoogdierenbrein en fungeert als een soort rookmelder, die op zijn beurt een reeks effecten in gang zet die ons voorbereiden op de noodzakelijke zelfverdediging. Een van die effecten is het blokkeren van de prefrontale cortex, zodat we instinctief – dus sneller – op gevaar reageren. Maar zonder het denkende brein kunnen we wat er gebeurt achteraf niet verwoorden of er zelfs maar een logische volgorde in aanbrengen, en dat maakt het veel moeilijker om het ons als een gebeurtenis te herinneren. **Wat we ons wel herinneren, zijn alle emoties en lichaamssensaties**, maar vaak zonder verband met wat er is gebeurd.

De drie hersengebieden slaan verschillende soorten herinneringen aan de traumatisering op: het reptielenbrein kan zich onze instinctieve reacties herinneren, het zoogdierenbrein de gevoelens en andere lichaamssensaties en het denkende brein kan zich er soms veel, soms weinig van herinneren en kan er daarnaast moeite mee hebben om er woorden voor te vinden.

## Kernpunten

- **We herinneren ons een traumatisering niet zoals we ons gewone gebeurtenissen herinneren.** Het traumatische geheugen is anders.
- De gevoels- en lichaamsherinneringen aan het trauma worden niet als verhaal vastgelegd in de prefrontale cortex, maar worden in de amygdala opgeslagen als woordeloze gevoelens en sensaties.
- **Als we getriggerd worden, raakt de prefrontale cortex geblokkeerd**, zodat het moeilijk is om te denken of te praten, en we worden overspoeld door intense gevoels- en lichaamsherinneringen.
- **Wat lang geleden is gebeurd, voelt niet als voorbij** omdat de gevoels- en lichaamsherinneringen steeds opnieuw worden getriggerd. Met een geremde prefrontale cortex kunnen we geen onderscheid maken tussen verleden en heden.

# Trauma veroorzaakt gedesorganiseerde gehechtheid

## Is het veilig om je te hechten?

### Veiligheid

Als vroegkinderlijke gehechtheid veilig is, voelen we ons op ons gemak in relaties

'Het is veilig om dicht bij iemand te zijn en het is ook veilig om alleen te zijn.'

'Het is niet veilig om verbonden te zijn, om afhankelijke te zijn. Kijk uit! Vertrouw niemand.'

Wat gebeurt er als een **ouder** de bron van gevaar is?

'Ik wil dicht bij iemand zijn, ik wil niet alleen zijn.'

Impulsen om te vechten tegen nabijheid of ervoor te vluchten

Impulsen om te hechten, dichtbij te zijn, te vertrouwen

### Gevaar

Als vroegkinderlijke gehechtheid gevaarlijk is, leidt dat tot een innerlijke strijd. We hunkeren naar verbondenheid, maar die roept ook angst en wantrouwen op. Moet ik ernaartoe rennen of moet ik ervoor wegvlugten?

# Trauma veroorzaakt gedesorganiseerde gehechtheid

## Is het veilig om je te hechten?

Door veertig jaar wetenschappelijk onderzoek naar gehechtheid is het verband tussen mishandeling van kinderen en het ontstaan van gedesorganiseerde gehechtheid duidelijk. Gedrag dat samenhangt met gedesorganiseerde gehechtheid is heel kenmerkend: een jong kind met dezelfde nabijheidzoekende impulsen die de meeste kinderen voelen, maar dan met evenzo hevige impulsen om te vluchten, te vechten of te dissociëren naarmate dit kind dichter bij de verzorger komt. Deskundigen op het gebied van gehechtheid zijn ervan overtuigd dat dit patroon een weerspiegeling is van aangeboren instinctieve neigingen om tijdens angst of schrik de gehechtheidspersoon op te zoeken, in combinatie met vrees voor de mishandelende verzorger, waardoor er instinctieve overlevingsresponsen worden geactiveerd zoals vechten, vluchten of dissociëren. Het kind (en de latere volwassene) ervaart een innerlijke worsteling of emotionele patstelling. **Nabijheid voelt gevaarlijk aan, maar dat geldt ook voor scheiding of alleen zijn.**

Deze afbeelding gaat over inzicht in veilige gehechtheid versus traumatische gehechtheid. De therapeut kan om te beginnen vragen: 'Hebben je verzorgers je een gevoel van veiligheid of gevaar gegeven?' 'Komt een van deze reacties je bekend voor?' 'Was je ooit bang voor een van je verzorgers?' 'Welke rol spelen deze reacties tegenwoordig in je relaties?'

### Kernpunten

- **Veilige gehechtheid is essentieel voor kinderen om zich veilig te voelen in de wereld of bij andere mensen.** Als de cliënt worstelt met wantrouwen, kan dat meer te maken hebben met het ervaren van traumatische gehechtheid dan met afzonderlijke traumatiserende gebeurtenissen.
- Het is *normaal* om een innerlijke worsteling te ervaren ten aanzien van nabijheid als je bent opgegroeid in een mishandelende of onveilige omgeving. Het is normaal dat getraumatiseerde mensen in paniek raken als ze van anderen worden gescheiden, maar ook dat ze bang of boos worden als de relatie hechter wordt. **Angst voor scheiding wordt waarschijnlijk afgewisseld met boosheid en wantrouwen naarmate de gehechtheid groeit** – zelfs in de therapeutische relatie.
- Inzicht in deze patronen helpt cliënten begrijpen dat **hun relatieproblemen ontstaan doordat ze worden getriggerd** in de relatie met anderen.
- Het is ook zeer helpend om het opmerkelijke brein in te zetten om de intensiteit van dit soort reacties af te zwakken en om triggers waar te nemen en er zelfs op vooruit te lopen.