

Wendy Compagnon

Dewi Hannon

Life events

OWL PRESS

De psychologie achter
levensgebeurtenissen

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

1 Inleiding en situering van life events	13
--	----

1.1 Een continuüm van gebeurtenissen en ervaringen	16
1.1.1 Dagelijkse gebeurtenissen	19
1.1.2 Meevallende en tegenvallende gebeurtenissen	20
1.1.3 Levensomstandigheden	21
1.1.4 Life events	22
1.1.5 Traumatische ervaringen	23
1.2 Life events in kaart brengen	33
1.2.1 Onderzoek naar life events	33
1.2.2 Life events in kaart brengen op individueel niveau	35

2 Benaderingen van life events	41
--------------------------------	----

2.1 Biopsychosociale benadering	44
2.2 Levensloopbenadering	49
2.3 Existentiële benadering	52
2.3.1 Sterfelijkheid en eindigheid	56
2.3.2 Zingeving	59
2.3.3 Eenzaamheid en verbondenheid	65
2.3.4 Vrijheid, verantwoordelijkheid en keuze	67
2.3.5 Identiteit en lichamelijkeheid	69
2.4 Maatschappelijke benadering	72
2.4.1 Ecologische systeemtheorie	72
2.4.2 Zingevende structuren	77
2.4.3 Geluksmaatschappij	80

3 Categorieën van life events: Relaties	85
---	----

3.1 Vriendschappen	88
3.2 Intimiteit en partnerrelaties	95
3.2.1 Gender en intimiteit	95
3.2.2 Partnerrelaties	108
3.3 Ouderschap	113
3.3.1 Kinderwens	114
3.3.2 Zwangerschap en geboorte	118
3.3.3 Het opnemen van de ouderrol	131
3.3.4 Lege-nest-ervaring	141
3.4 Discriminatie	143
3.4.1 Racisme	147
3.4.2 Seksisme	149

4 Categorieën van life events: School en werk	153
---	-----

4.1 Schoolloopbaan	156
4.1.1 Van kinderopvang naar kleuterklas, naar lagere school, naar middelbaar, naar hogere studies	156
4.1.2 Pesten op en naast school	160
4.2 Werkloopbaan	168
4.2.1 Eerste job	168
4.2.2 Nieuwe job	169
4.2.3 Promotie	171
4.2.4 Ontslag en werkloosheid	172
4.2.5 Pensioen	173
4.2.6 Pesten op het werk	176

Voorwoord

Iedereen maakt ze mee, vroeg of laat in het leven: life events. Ieder van ons kan geconfronteerd worden met ingrijpende levensgebeurtenissen die je uit balans kunnen brengen, je blik op de wereld veranderen, of je dwingen om jezelf opnieuw uit te vinden. Voor hulpverleners is kennis over life events en de psychologie erachter essentieel. Niet alleen omdat cliënten erdoor gevormd worden, maar ook omdat je als professional zelf niet buiten het leven staat. Dit boek is geschreven om jou inzicht te geven in life events, de impact ervan en hoe we daar als mens mee omgaan.

Hoewel het idee van life events zeker geen nieuw gegeven is, is het toch een relatief jong onderzoeksdomein. De belangstelling binnen de psychologie voor de impact van life events kwam pas echt op gang in de tweede helft van de twintigste eeuw. Vaak wordt er in onderzoek gefocust op één specifiek life event, zoals de impact van het verlies van een dierbare, terwijl we tijdens ons leven met meerdere life events te maken krijgen. Het verliezen van iemand die je dierbaar is, is trouwens een van de meest bestudeerde life events. Naar andere life events zoals de menopauze, verhuizen naar een woonzorgcentrum of een on vervulde kinderwens is er tot op heden veel minder onderzoek gebeurd. Toch zien we ook daar een positieve beweging met steeds meer maatschappelijke aandacht voor deze thema's. Onderzoek en inzichten met betrekking tot life events zijn dus sterk in beweging. We hebben in dit boek geprobeerd om de meest actuele inzichten te bundelen, maar beseffen dat dit een momentopname is.

Dit boek kan dus nooit 'af' zijn. Elke maand verschijnen nieuwe artikels, komen bepaalde thema's in de media en worden interessante initiatieven om mensen te steunen bij ingrijpende life events opgestart. Als auteurs worden we op die manier voortdurend uitgedaagd om bij te leren en onze inzichten bij te stellen. Daarom nodigen we jullie uit om dit boek niet als een vaststaand geheel te beschouwen, maar als een uitnodiging om te blijven denken, reflecteren en zoeken.

Dit boek is ook niet 'volledig'. Elk boek vraagt om keuzes. Alle life events bespreken die iemand kan meemaken in het leven was dan ook een onmogelijke opgave. We hebben dus een selectie moeten maken, maar gaan ervan uit dat de lezer over voldoende verbeelding beschikt om af en toe een link te leggen met gebeurtenissen die evenzeer ingrijpend zijn, maar hier niet beschreven werden. Voel je dan ook vrij om dit boek te lezen met in je achterhoofd het verhaal van bepaalde cliënten, mensen uit jouw persoonlijke omgeving of vanuit eigen ervaringen.

We willen ons bij dezen ook alvast verontschuldigen als wij er niet in geslaagd zijn dat iedereen zich kan herkennen in wat wij schrijven in dit boek. We proberen inclusief te zijn, maar beseffen dat we soms meer traditionele termen hanteren zoals ‘ouders’ of ‘koppels’, terwijl we weten dat er ook heel veel andere zorgfiguren rond een kind staan en relaties meer vormen kunnen aannemen dan enkel tussen twee mensen. Met aandacht voor de leesbaarheid van dit boek zijn we dus niet altijd even inclusief geweest in onze verwoording. We hebben wel geprobeerd om nuance aan te brengen in wat we bespreken. Ook in het gebruik van voornaamwoorden hebben we de leesbaarheid vooropgesteld. We zullen dus niet systematisch ‘hij/zij/die’ gebruiken, maar hebben geprobeerd om in het boek af te wisselen in het gebruik van deze voornaamwoorden.

We zullen ons ook af en toe schuldig maken aan veralgemenende uitspraken, terwijl we eigenlijk net willen benadrukken dat elke ervaring en hoe we hiermee omgaan uniek is. Maar onderzoek gebeurt nu eenmaal om algemene tendensen op te sporen. De cijfers en statistieken in dit boek moet je dus met de nodige voorzichtigheid lezen: het gaat altijd om gemiddelden, vaak afkomstig uit Belgische of Vlaamse bronnen, en ze zeggen nooit alles over de diversiteit aan ervaringen.

Wij, de auteurs van dit boek, zijn twee witte vrouwen die in Vlaanderen leven en werken, elk met onze eigen achtergrond en kijk op de wereld. Dat betekent dat we schrijven vanuit een bepaald maatschappelijk en cultureel referentiekader, maar uiteraard ook vanuit wie we zijn als persoon en wat we meekregen in onze eigen opvoeding. Ook wij hebben life events meegemaakt in ons leven. Er zullen dus misschien een aantal thema’s zijn in dit boek waar we vanuit een persoonlijke ervaring iets meer ‘voeling’ mee hadden. En toch zien wij onszelf ook dan niet als ‘expert’ met betrekking tot die thema’s. Elke ervaring is anders en volledig uniek. Daar zullen we nog vaak op terugkeren in ons boek. Wij hebben dus niet met alle thema’s in dit boek evenveel ervaring – noch vanuit persoonlijke, noch vanuit professionele hoek. Het domein van life events is zo breed dat het onmogelijk zou zijn om expert te zijn over al de life events die in dit boek aan bod komen. We zijn dus op zoek gegaan naar literatuur van professionals met expertise in bepaalde domeinen én naar getuigenissen van mensen die bepaalde ervaringen hebben meegemaakt.

In het boek zul je op meerdere plaatsen voorbeelden en vignetten tegenkomen die de theorie ondersteunen. Sommige van deze vignetten zijn volledig fictieve casussen, andere zijn getuigenissen die we vonden in literatuur en online bronnen. Daarnaast geven we ook bij sommige hoofdstukken graag enkele interessante initiatieven en leestips mee. Dit kunnen tips zijn om zelf te consulteren wanneer je met een bepaald life event in aanraking komt, maar evengoed om te delen met cliënten, collega’s, familie of vrienden die iets ingrijpends meemaken of meegemaakt hebben.

Dit boek is opgebouwd uit zeven hoofdstukken. In de inleiding maken we duidelijk wat we precies verstaan onder life events en hoe ze zich onderscheiden van andere gebeurtenissen, maar ook van traumatische ervaringen. In het tweede hoofdstuk bekijken we verschillende benaderingen van life events. We benaderen life events vanuit een biopsychosociale visie, levensloopperspectief, existentiële vragen en een maatschappelijk kader. Het midden van het boek bestaat uit drie hoofdstukken waarin we een aantal life events van dichtbij bekijken. In hoofdstuk 3 staan we stil bij life events die te maken hebben met relaties tussen mensen, zoals het krijgen van een kind, een partnerrelatie en vriendschappen. In hoofdstuk 4 bespreken we een aantal life events die we vaak meemaken op school of in een werkcontext, zoals pesten, ontslag krijgen en promotie maken. Hoofdstuk 5 gaat over verlieservaringen. Daarbij gaan we bewust verder dan enkel het verlies van een dierbare. Ook het verlies van gezondheid of een thuis krijgen de nodige aandacht in dit boek. Life events laten zich niet altijd netjes afbakenen. De opdeling in deze drie hoofdstukken is dan ook een arbitraire indeling en overlap tussen categorieën is altijd mogelijk. Zo hebben wij er bijvoorbeeld voor gekozen om vriendschappen onder te brengen onder de categorie ‘Relaties’, terwijl heel wat vriendschappen ontstaan op school en we dit dus ook hadden kunnen indelen onder de categorie ‘School en werk’. Een ander voorbeeld is op pensioen gaan. Wij hebben dit ondergebracht onder de categorie ‘School en werk’ aangezien op pensioen gaan het einde van de loopbaan markeert, maar soms ervaren mensen op pensioen gaan evenzeer als een verlies. We hadden het dus ook onder de categorie ‘Verlies’ kunnen indelen. In het zesde hoofdstuk staan we stil bij de impact van life events. Wat gebeurt er wanneer we iets ingrijpends meemaken? Hoe reageren we daarop met ons lijf, ons denken en ons voelen? Hoe komt het dat een gelijkaardig life event de ene persoon zoveel meer uit balans brengt dan de andere? Tot slot bekijken we in hoofdstuk 7 hoe mensen omgaan met deze gebeurtenissen. Op welke manier proberen mensen weer een evenwicht te vinden in hun leven?

Hoewel dit boek in de eerste plaats bedoeld is voor studenten in een mensgerichte opleiding, hopen we dat ook anderen er inspiratie in vinden. We geloven dat dit boek zinvol kan zijn voor iedereen die met mensen werkt, zowel in het sociaal-agogische werkveld, zorglandschap, binnen onderwijs of human resources. Tegelijk kan het ook een boek zijn voor hen die vanuit de eigen ervaring nieuwsgierig zijn naar hoe mensen omgaan met wat het leven op hun pad brengt.

We hopen dat dit boek je niet alleen kennis bijbrengt, maar ook raakt, verwondert en aan het denken zet. Veel leesplezier.

Wendy Compagnon en Dewi Hannon



1

Inleiding en situering van

life events



A single event can shape
our lives or change the
course of history.

Deepak Chopra

Hoewel je een boek over life events aan het lezen bent, zijn life events niet het enige dat we meemaken in ons leven. We staan dus eerst even stil bij een continuüm van gebeurtenissen en ervaringen. Al deze gebeurtenissen en ervaringen dragen op hun beurt voor een deel bij tot welke life events we meemaken, wat de impact ervan is en hoe we ermee omgaan. Life events worden door de persoon ervaren op een spectrum van aangenaam tot onaangenaam. Binnen dit hoofdstuk gaan we ook dieper in op traumatische ervaringen. Hoewel het meemaken van life events kan leiden tot traumatische ervaringen, is het niet zo dat elk onaangenaam life event leidt tot een traumatische ervaring. Daarom staan we in dit hoofdstuk stil bij traumatische ervaringen, maar leggen we hier verder in dit boek geen nadruk op. Tot slot staan we stil bij het in kaart brengen van life events. We werpen een blik op hoe life events onderzocht worden en hoe we life events op individueel niveau in kaart kunnen brengen. We bekijken een aantal instrumenten die hierbij gebruikt kunnen worden.

1.1 Een continuüm van gebeurtenissen en ervaringen

Elke dag bestaat voor iedereen uit een aaneenschakeling van gebeurtenissen en ervaringen. Dit maakt onvermijdelijk deel uit van het leven. Elke mens wordt dus dagelijks geconfronteerd met gebeurtenissen en ervaringen die in meerdere of mindere mate impactvol en betekenisvol zijn. Of dat zo is, wordt enerzijds bepaald door de kenmerken van de gebeurtenis of ervaring; daarover lees je in dit hoofdstuk. Anderzijds wordt dit bepaald door een verscheidenheid aan persoonsgebonden factoren van degene die deze gebeurtenissen en ervaringen meemaakt en haar context. Dit bespreken we in hoofdstuk 2, 6 en 7.

Voordat je over het continuüm leest, eerst even een semantische kwestie: in het dagelijks taalgebruik hanteert men wel eens de termen ‘negatieve’ of ‘positieve’ ervaringen en gebeurtenissen. Die terminologie kom je in dit boek minder tegen. Waarom? De term ‘negatief’ wordt door de *Van Dale* (2024) gedefinieerd als:

- 1. ontkennend, afkeurend
- 2. geneigd het slechte, ongunstige te benadrukken; een negatief beeld van iem. hebben ongunstig
- 3. zich kenmerkend door de afwezigheid van iets; (wiskunde) kleiner dan nul: negatieve getallen

De connotatie van het woord brengt met zich mee dat men dat wat als negatief bestempeld wordt, liever kwijt dan rijk is. Het wekt de indruk dat er geen positieve kant aan te verbinden is. Terwijl ook deze zogenaamde ‘negatieve’ ervaringen positieve, verrijkende, gevolgen kunnen hebben, net zoals ‘positieve’ ervaringen ook een mate van stress en ongemak met zich kunnen meebrengen. Daarom wordt de dichotomie ‘positief’ en ‘negatief’ in dit boek vermeden. In plaats daarvan zul je termen tegenkomen als: ‘nieuw’, ‘onbekend’, ‘ingrijpend’, ‘destabiliserend’, ‘schokkend’...

Door deze termen te gebruiken wordt de impact op het individu, en de mate van subjectief lijden dat een life event al dan niet met zich mee kan brengen, niet geminimaliseerd. Deze termen bieden de ruimte om hier genuanceerde betekenis aan te verbinden. Zo kan een

‘nieuwe’ gebeurtenis heel aangenaam zijn en tegelijk ook spanning geven, denk maar aan een eerste date met iemand die je leuk vindt. En kan een ‘onbekende’ gebeurtenis niet alleen iets beangstigend zijn, zoals de diagnose van kanker krijgen, maar ook iets fantastisch zijn, zoals je kind zien geboren worden. Hoewel ‘ingrijpende’ gebeurtenissen impliceren dat die ingrijpende veranderingen met zich meebrengen, hoeft dit niet te betekenen dat het enkel gaat over onaangename gebeurtenissen. Een kind krijgen is zeer ingrijpend en brengt veel veranderingen met zich mee. Hoewel dit ook gepaard gaat met uitdagingen, is dit voor de meeste mensen een enorm geluk. Ook ‘destabiliserende’ of ‘schokkende’ gebeurtenissen kunnen leiden tot bijvoorbeeld waardevolle betekenisgeving. Zo kan iemand die geconfronteerd wordt met het plotse overlijden van haar moeder haar eigen rol als moeder nog meer ter harte nemen omdat ze nu beseft dat elk moment kostbaar is. Het zijn maar enkele voorbeelden.

Welke term je ook leest, het is van belang om life events met openheid te benaderen, zodat de beleving ervan persoonlijk ingekleurd kan worden.

De gebeurtenissen en ervaringen waar individuen mee geconfronteerd kunnen worden, kunnen we naar analogie van Ulenaers op een continuüm plaatsen van weinig of niet ingrijpend tot zeer ingrijpend.



Elke soort gebeurtenis en ervaring op dit continuüm is weer te visualiseren op een spectrum tussen aangenaam en onaangenaam. Het spreekt natuurlijk voor zich dat traumatische ervaringen vooral aan de onaangename kant van het spectrum zitten. Toch zou het incorrect zijn om ervan uit te gaan dat het ervaringen zijn die enkel diep onaangenaam zijn. De ene traumatische ervaring is de andere niet. We kunnen wel stellen dat een traumatische

ervaring nooit enkel aangenaam is. Anders zou het geen traumatische ervaring zijn, zoals we later in dit boek zullen zien (zie 1.1.5 Traumatische ervaringen).



De concrete invulling van dit continuüm zal voor iedereen anders zijn. Zo kunnen dagelijkse ervaringen die iemand ondervindt, gerangschikt worden van meest aangenaam naar meest onaangenaam voor deze persoon. Al kunnen we er voor traumatische ervaringen natuurlijk wel van uitgaan dat het spectrum zich beperkt tot gradaties van het onaangename. Het spectrum is voor elk van deze soorten gebeurtenissen en ervaringen heel subjectief bepaald. Een kopje koffie aangeboden krijgen, kan de ene als zeer aangenaam ervaren, terwijl de andere dit een lastige ervaring vindt omdat hij geen koffie drinkt en dus het aanbod wil afwijzen, maar niet graag mensen teleurstelt. Dit is dus afhankelijk van persoon tot persoon.

In de literatuur zijn heel wat verschillende versies van een gelijkaardig continuüm te vinden. Het continuüm in dit boek toont zowel ‘gebeurtenissen’ als ‘ervaringen’. Hierbij zijn ‘gebeurtenissen’ dat wat werkelijk gebeurt (objectieve gebeurtenis) en ‘ervaringen’ dat wat de gebeurtenis met iemand doet (subjectieve ervaring). Dagelijkse gebeurtenissen, meevallende en tegenvallende gebeurtenissen, levensomstandigheden en life events vallen in de categorie objectieve gebeurtenissen en omstandigheden. Traumatische ervaringen vallen onder subjectieve ervaringen. Dit is een weloverwogen keuze, omdat de subjectieve ervaring van objectieve gebeurtenissen zeer persoonsafhankelijk is en de veelheid aan specifieke ervaringen niet in dit boek passen. Dit zou het unieke van de menselijke ervaring tekortdoen. Je leest wel over de impact van de subjectieve ervaring van objectieve gebeurtenissen in latere hoofdstukken (zie Hoofdstuk 2 Benaderingen van life events, Hoofdstuk 6 Impact van life events en Hoofdstuk 7 Omgaan met life events). Anderzijds lees je in dit hoofdstuk

ook waarom we traumatische ervaringen niet als traumatische ‘gebeurtenissen’ kunnen bestempelen (zie 1.1.5 Traumatische ervaringen).

Wat houden de onderdelen van het continuüm in? Dat lees je hierna.

1.1.1 Dagelijkse gebeurtenissen

Elke dag gaan we van de ene gebeurtenis over in de andere. Deze dagelijkse gebeurtenissen zijn steeds een mix van aangename en minder aangename gebeurtenissen. Een lekker kopje koffie ’s ochtends, een verbindende babbel met je medestudenten in de pauze, een boeiende aflevering van je favoriete podcast, een opbeurend berichtje van je partner, een inspirerende vergadering op het werk... Dit zijn allemaal voorbeelden van gebeurtenissen die de meeste mensen als aangenaam beschouwen. Tijdens je dag ervaar je helaas meestal ook minder aangename gebeurtenissen. Weer eens in de file staan naar het werk of naar de campus, een aanhoudende ruzie met een collega die moeilijk bij te leggen is, een saaie vergadering... Die gebeurtenissen geven je eerder een onprettig gevoel.

Beide soorten dagelijkse gebeurtenissen hebben een aantal zaken gemeen:

- Deze gebeurtenissen zijn eindig.
- Je hebt hier keuze in (je kunt je onttrekken aan de situatie, of er anders mee omgaan).
- Ze kunnen een zekere mate van stress met zich meebrengen.
- Ze zijn zeker niet levensbedreigend.

Die lekkere kop koffie zal na de laatste slok op zijn. Die saaie vergadering kan in de toekomst misschien anders aangepakt worden zodat die interessanter wordt. Hoewel de verbindende babbel die je met medestudenten had tijdens de pauze je veel deugd gedaan heeft, voelde dit voor jou toch wel eerst spannend aan. Je kent je medestudenten nog maar een paar weken en wil niets gênants zeggen – je bent nog niet helemaal zeker of je wel volledig jezelf kunt zijn bij hen.

Aangename dagelijkse gebeurtenissen kunnen tegengewicht bieden tegen de onaangename dagelijkse gebeurtenissen van die dag. Niet noodzakelijk het aantal gebeurtenissen, maar vooral de intensiteit van die gebeurtenissen is daarbij van belang. Zo leggen vijf korte leuke gesprekjes met verschillende medestudenten tijdens de pauze niet meer gewicht in

de schaal dan één heel leuke babbel met je medestudent waarbij je hard moest lachen. Of kan een compliment over je nieuwe trui van de collega die het haar missie gemaakt heeft om je outfit elke dag te 'beoordelen' goedmaken dat je weer enorm hebt zitten stressen om een parkeerplaats te vinden in de buurt van jullie kantoor.

Dagelijkse gebeurtenissen en hoe we deze interpreteren, hebben dus een invloed op ons subjectief welbevinden (zie 6.2.2 Subjectief welbevinden).

1.1.2 Meevallende en tegenvallende gebeurtenissen

Naast dagelijkse gebeurtenissen worden we ook geconfronteerd met meevallende en tegenvallende gebeurtenissen. Het zijn die gebeurtenissen die er tijdens de dag echt uit springen in tegenstelling tot de dagelijkse ervaringen. Het zijn gebeurtenissen die je op het einde van je dag aan je partner, vrienden, moeder of vader vertelt omdat ze je zijn bijgebleven.

Je haast je naar het station en op het moment dat je het perron op komt lopen, vertrekt de trein. Of je hebt een belangrijke deadline en net dan beslist je computer er de brui aan te geven, waardoor je al je werk kwijt bent. Of je kijkt al de hele dag uit naar die warme douche om dan, net wanneer je haar vol shampoo zit, ijskoud water over je te krijgen omdat het warm water op is. De meeste mensen zouden dit als onaangenaam ervaren.

Je wandelt in de winkelstraat en aan je voeten vind je een briefje van vijf euro. Of je hebt eindelijk voldoende gespaard voor die nieuwe laptop om in de winkel te ontdekken dat die toevallig die dag afgeprijsd is. Of je krijgt een kaartje van een vriendin om je te bedanken dat je er altijd voor haar bent. Of je komt 's avonds thuis en je partner verrast je met een uitgebreid huisgemaakt diner. Dit zijn gebeurtenissen die de meeste mensen als aangenaam zouden bestempelen.

Zulke situaties, meevallend of tegenvallend, kennen we allemaal. Het zijn geen grootse gebeurtenissen, maar ze zijn wel voldoende impactvol om je heel even stil te laten staan. Om zo goed mogelijk met deze situaties om te gaan, zul je ze decoderen, om daarna te reageren met gepast gedrag. Je ontcijfert snel de betekenis van de situatie, om dan te weten wat je ermee wil doen en hoe je best handelt. Je cognitieve functies zullen de situatie inschatten, ontcijferen en managen. Wanneer die trein voor je neus wegrijdt, zul je eerst eens goed vloeken, om dan te bedenken dat je zo snel mogelijk een andere trein moet hebben. Je zoekt op wanneer die is, merkt dat die binnen drie minuten vertrekt, loopt naar dat andere perron

om op die trein te springen. Wanneer je een briefje van vijf euro op de grond vindt, raap je het op, kijkt rond of iemand aan het zoeken is naar dat briefje, ziet niemand en steekt het in je zak. Of je bent in een vrijgevege bui en legt het briefje terug op de grond, om iemand anders blij te maken.

Deze meevallers en tegenvallers kunnen je gemoedstoestand kleuren. Zo kan het morsen van je koffie op je propere broek net wanneer je plaatsneemt in een meeting, ervoor zorgen dat je de rest van de dag wat slechtgezind bent. Of kan die onverwachte korting op je nieuwe laptop ervoor zorgen dat je met extra motivatie begint aan die paper die je dringend moet schrijven. Daarnaast is zowel de mogelijke opstapeling als de intensiteit van de meevallende en tegenvallende gebeurtenissen van belang. Als je die koffievlek op je broek niet uitgewassen krijgt in de wc's, je daarbovenop onaangenaam commentaar krijgt van je baas op je presentatie en je na die werkdag buiten komt in de gietende regen en geen regenjas of paraplu bij je hebt, zal dit meer impact hebben op jou dan enkel die koffievlek op je broek te moeten meemaken. Het zal bijvoorbeeld meer moeite kosten om dit niet aan je hart te laten komen en een optimistische kijk te behouden, of juist somberheid bij je teweegbrengen.

Ook meevallende en tegenvallende gebeurtenissen en hoe we deze interpreteren, hebben een invloed op ons subjectief welbevinden (zie 6.2.2 Subjectief welbevinden).

1.1.3 Levensomstandigheden

Levensomstandigheden zijn structurele aspecten van het leven op onder meer maatschappelijk, economisch en sociaal vlak die ons welbevinden beïnvloeden. Denk aan omstandigheden als huisvesting, financiële mogelijkheden, gezinsleven en sociaal netwerk, maar ook misbruik, verwaarlozing... Deze omstandigheden kunnen op een apart continuüm geplaatst worden, van minst naar meest ingrijpend. Deze categorie van gebeurtenissen verschilt van die op het eerder beschreven continuüm vanwege het aanhoudende karakter. Deze omstandigheden zijn niet eenmalig of van zeer korte duur; ze bepalen voor een groot deel het leven van de persoon die ze ervaart. Hoewel deze aanhoudende levensomstandigheden aangenaam en wenselijk van aard kunnen zijn, bijvoorbeeld al 25 jaar gelukkig getrouwd zijn, kunnen ze ook minder of helemaal niet wenselijk zijn en een destabiliserend effect hebben op de ontwikkeling van het individu. Ze kunnen een dusdanige invloed hebben dat ze eerder onder traumatische ervaringen vallen (zie 1.1.5 Traumatische ervaringen).

1.1.4 Life events

Iedereen maakt life events mee; niet dagelijks, maar wel op heel wat verschillende momenten in ons leven. Deze ingrijpende levensgebeurtenissen maken onvermijdelijk deel uit van het leven. In dit boek lees je wat life events zijn en de psychologie erachter, maar wat is nu de algemene definitie van een life event?

In de literatuur worden veel verschillende definities gebruikt voor dit concept. Dit boek is gebaseerd op een definitie die elementen uit verschillende definities samenbrengt en die aansluit bij onze visie:

Life events = Ingrijpende gebeurtenissen die zich in de loop van iemands leven kunnen voordoen, en die als uitzonderlijk of betekenisvol kunnen worden ervaren. Ze hebben het potentieel om destabiliserend te zijn en kunnen een diepgaande invloed uitoefenen op het functioneren en welzijn van een persoon.

Sommige life events maakt zo goed als iedereen mee. Denk maar aan voor het eerst naar de kleuterklas gaan, een eerste liefde of het overlijden van een dierbare. Andere life events zullen niet in iedereen's leven voorkomen zoals lijden aan een chronische ziekte, een kind krijgen of uit de kast komen als lesbisch. Het zijn gebeurtenissen die iedereen kunnen overkomen, maar niet noodzakelijk hoeven te overkomen. Life events hoeven niet per definitie destabiliserend te zijn. Ze kunnen wel destabiliserend zijn door de veranderingen die ze met zich meebrengen in iemands rol, positie, hulpbronnen, wereldbeeld...

Levensomstandigheden hebben vaak een rechtstreeks verband met life events: ze beïnvloeden vaak life events. Iemand die in een financieel comfortabele situatie zit, kan gemakkelijker ontslag nemen en ervoor kiezen om een nieuwe uitdaging aan te gaan in een andere job. Omgekeerd kunnen life events ook levensomstandigheden beïnvloeden. Zo zorgt een scheiding vaak voor minder financiële stabiliteit.

1.1.5 Traumatische ervaringen

“Trauma is not what happens to you,
but what happens inside you.”

— Gabor Maté

De definiëring van traumatische ervaringen, of kort gezegd trauma, is niet eenvoudig. De popularisering van het woord heeft geleid tot vervaging van wat de term juist betekent. In gesprek met elkaar, in de media, op sociale media, in opleidingen... wordt de term gebruikt om zowel de gebeurtenis als de ervaring, of een van beide te beschrijven. Binnen dit boek maken we een duidelijk onderscheid tussen de gebeurtenis en de ervaring.

Trauma, komend van het Grieks voor ‘wond’, is een psychische verwonding die genesteld is in zenuwstelsel, geest en lichaam. Gabor Maté, een Canadese arts gespecialiseerd in trauma, stelt dat trauma aanhoudt lang na de incidenten waaruit het ontstaan is, en op elk moment getriggerd kan worden. Het is de samenloop van de gevolgen van de psychische verwonding, de resterende lasten voor onze geest en ons lichaam, de emoties en de copingmechanismen die het met zich meebrengt. Met andere woorden: trauma is het zinderen en nazinderen van een onverwerkte moeilijke ervaring.

Prof. dr. Bessel van der Kolk, Nederlands-Amerikaanse psychiater en emeritus professor psychiatrie, stelt dat trauma per definitie ondraaglijk en onaanvaardbaar is. Hierbij is het heel belangrijk te weten dat niet elk life event een traumatische ervaring tot gevolg heeft en dat niet elke traumatische ervaring zijn oorsprong vindt in een life event. Daarbij komt ook dat een traumatische ervaring iets heel persoonlijks en intiems is. Enkel de persoon zelf kan bepalen of iets een traumatische ervaring was voor hem. Deze is vaak onzichtbaar voor anderen en de ervaring wordt daardoor te vaak gebanaliseerd. Hierdoor hebben mensen helaas maar al te vaak het idee dat ze hun ervaring onder de mat moeten vegen.

Bevallen van een kind is voor veel vrouwen géén traumatische ervaring, maar voor sommigen wel. Dat kan bijvoorbeeld komen doordat de bevalling gepaard ging met complicaties, die vervolgens niet optimaal werden aangepakt door het medisch personeel. Of omdat er tijdens de bevalling beslissingen in de plaats van de vrouw werden genomen waar ze zich niet in konden vinden, waardoor zij zich machteloos voelde. In andere gevallen kon de partner er niet op tijd bij zijn, waardoor ze het proces alleen moest doorstaan. De redenen waarom iemand een gebeurtenis als traumatisch ervaart, kunnen dus sterk verschillen.

Psychiater Bessel van der Kolk deed uitgebreid onderzoek naar het effect van trauma in de hersenen. Hij analyseerde hersenscans van mensen met traumatische ervaringen. Een van zijn belangrijkste conclusies is dat trauma preverbaal is. Dat wil zeggen: mensen die trauma meemaken, kunnen daar niet automatisch taal aan geven of er een samenhangend verhaal van maken. Dat heeft twee belangrijke oorzaken.

Enerzijds merkte hij een significante afname van hersenactiviteit op in het centrum van Broca wanneer de traumatische ervaring werd opgeroepen. Het centrum van Broca is een van de spraakcentra van onze hersenen in de frontale kwab van de linkerhersenhalft. Wanneer het centrum van Broca niet goed functioneert, is het onmogelijk om gedachten en gevoelens om te zetten in woorden. Dit verklaart volgens hem waarom mensen soms wartaal uitspreken, of bevroren lijken net na het meemaken van een traumatische ervaring. Ook wanneer de traumatische ervaring plaatsvond voor het kind oud genoeg was om zich in taal uit te drukken, is dit het geval. Zelfs jaren later kunnen mensen nog moeite ervaren met het onder woorden brengen van wat hen is overkomen.

Anderzijds bleek een ander deel van de hersenen, Brodmanns gebied 19, juist heel actief te worden. Van der Kolk vond dit opmerkelijk, want onder normale omstandigheden blijven die ruwe beelden niet in dat gebied. Brodmanns gebied 19 bevindt zich in de visuele schors en registreert beelden op het moment dat ze voor het eerst in het brein binnenkomen. Dan worden ze snel verspreid naar andere hersengebieden, waar de betekenis van die beelden wordt geïnterpreteerd. Op de scans in zijn onderzoek zag hij dat dat niet het geval was. Het gebied werd nog altijd even hard geactiveerd, alsof de traumatische ervaring op dat moment plaatsvond. Verder bleek dat andere gewaarwordingsfragmenten, zoals geluiden, geuren en lichamelijke sensaties, ook afzonderlijk van het verhaal geregistreerd werden. Uit zijn onderzoek blijkt dus dat traumatische ervaring gefragmenteerd wordt opgeslagen, op verschillende plaatsen en in verschillende vormen in geest, lichaam en zenuwstelsel. Wanneer de mensen in de studie vertelden over hun trauma, brachten ze dus een gefragmenteerd verhaal. Het expliciet geheugen – een vorm van het langetermijngeheugen waar bewuste herinneringen zijn opgeslagen – en dus ook het expliciet verhaal, over een traumatische ervaring, is maar het topje van de ijsberg. De traumatische ervaring bevat nog een hele ijsberg aan impliciete gefragmenteerde gewaarwordingen of sensaties onder het water. Deze impliciete gefragmenteerde gewaarwordingen en sensaties zijn opgeslagen in het impliciet geheugen, een andere vorm van het langetermijngeheugen waar onbewuste herinneringen worden opgeslagen. Die gefragmenteerde sensaties zorgen ervoor dat mensen getriggerd worden en flashbacks of herbeleving van het trauma meemaken alsof ze weer op het moment en de plek van de traumatische ervaring zijn. We zijn ons alleen bewust van wat in

het expliciet geheugen opgeslagen is – daarom kunnen mensen getriggerd worden zonder te weten waar het vandaan komt.

Mensen die getraumatiseerd zijn, zitten vast in overlevingsmodus. Ze zitten chronisch vast in hun stressreacties zoals fight-, flight- of freeze. Over deze stressreacties lees je meer als het gaat over de impact van life events (zie 6.3 Stress). Die reactie is automatische en instinctief. We kunnen dit begrijpen aan de hand van de bovenstaande bevindingen van van der Kolk.

Niet elke traumatische ervaring is hetzelfde. We onderscheiden verschillen soorten trauma's:

- 'grote T'-trauma met verdere onderverdeling
- 'kleine t'-trauma

Hoewel deze opdeling wordt gemaakt, is die niet rigide; de menselijke beleving is zo complex en individueel, dat het noodzakelijk is om dit als een fluïde leidraad te zien. We bekijken beide soorten van dichterbij.

'Grote T'-trauma

Om goed te kunnen functioneren, gaan mensen uit van een aantal vanzelfsprekendheden. Denk aan gevoelens van voorspelbaarheid, onkwetsbaarheid, rechtvaardigheid en zinvolheid. We gaan uit van deze vanzelfsprekendheden, ook al weten we dat niets vanzelfsprekend is. Zonder die vanzelfsprekendheden zouden we constant bezig zijn met het idee dat we overreden kunnen worden door een auto, niets kunnen plannen omdat er misschien iets ergs gaat gebeuren, dat we vanuit het niets ernstig ziek kunnen worden, dat onze geliefden van de ene dag op de andere kunnen overlijden. Het zou onmogelijk zijn om goed te functioneren. Wanneer ons dan iets zeer ingrijpends overkomt, en we dit als traumatisch ervaren, barst de bubbel van vanzelfsprekendheid. Plots staat alles waar we in dachten te geloven op de helling. Dan is er sprake van een verbreking van de continuïteit van verleden-heden-toekomst. Er is een tijd voor het trauma, een tijd van 'daar-en-toen' tijdens het trauma en de acute fase daarna, en een tijd van 'hier-en-nu' na de traumatische ervaring, waarbij de toekomst vaak in vraag wordt gesteld. Dan is er sprake van trauma met een 'grote T'.

'Grote T'-trauma's zijn de gevolgen van ernstige life events die gebeurd zijn in iemands leven, maar eigenlijk niet hadden mogen gebeuren. Het zijn de gevolgen van identificeerbare, overspoelende en pijnlijke life events, die op elke leeftijd kunnen voorkomen. Het is het geheel aan destabiliserende innerlijke gevolgen van een life event. De gebeurtenis aan

de grondslag van een ‘grote T’-trauma is te moeilijk en te pijnlijk om te dragen, het voelt als een aanslag op ons leven, op wie we zijn, op ons gevoel van ‘zelf’. Het wordt ervaren als overweldigend en bedreigend en brengt gevoelens van hulpeloosheid, angst, overbelasting of diepgaande onveiligheid met zich mee.

Wanneer gesproken wordt over trauma in de literatuur of media, wordt meestal trauma met een ‘grote T’ bedoeld. In de DSM-5-TR, een handboek voor classificatie van psychische stoornissen, is als definitie van trauma een enge definitie van trauma met een grote T opgenomen:

“Blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld op een (of meer) van de volgende manieren:

1. Zelf ondergaan van de psychotraumatische gebeurtenis(sen).
2. Persoonlijk getuige zijn geweest van de gebeurtenis(sen) terwijl deze anderen overkwam(en).
3. Vernemen dat de psychotraumatische gebeurtenis(sen) een naast familielid of goede vriend(in) is (zijn) overkomen. Bij een feitelijke of dreigende dood van een familielid of vriend(in) moet(en) de gebeurtenis(sen) gewelddadig van karakter zijn of een ongeval betreffen.
4. Ondergaan van herhaaldelijke of extreme blootstelling aan de afschuwwekkende details van de psychotraumatische gebeurtenis(sen) (zoals bij hulpverleners die stoffelijke resten moeten verzamelen; politieagenten die herhaaldelijk worden geconfronteerd met de details van kindermisbruik).

NB (...) 4 is niet van toepassing op blootstelling via elektronische media, televisie, films of foto's, tenzij deze blootstelling werkgerelateerd is.”

Merk op dat in de DSM gesproken wordt van traumatische gebeurtenissen in plaats van ervaringen en dat deze term enkel voor specifieke gebeurtenissen geldt. We kiezen in dit boek bewust om deze definitie niet te volgen. We hanteren een bredere kijk op traumatische ervaringen dan aangegeven in de DSM. We kunnen deze ervaringen op veel verschillende manieren onderverdelen, zoals op basis van:

- intentie aan de grondslag van een life event dat tot de traumatische ervaring leidde;
- aard en oorzaak van de traumatische ervaring;
- frequentie van de gebeurtenissen die traumatische ervaringen tot gevolg hebben.

Men kan een verdeling maken op basis van intentie aan de grondslag van een life event die tot de traumatische ervaring leidde:

- Niet-intentionele life events: deze gebeurtenissen werden niet bewust of gewild door iemand in gang gezet. Typerend hier is dat deze gebeurtenissen buiten de wil van mensen om plaatsvinden. Bijvoorbeeld kernrampen, vliegtuigongelukken, zware arbeidsongevallen, natuurrampen, verkeersongevallen...
- Intentionele life events: deze gebeurtenissen worden bewust door iemand of verschillende personen of groepen aan andere mensen aangedaan. Bijvoorbeeld verkrachting, oorlog, terrorisme, een overval, partnergeweld, meemaken van geweld in het gezin, mishandeling...

Ook kan een verdeling gemaakt worden naar aard en oorzaak van de traumatische ervaring. We bekijken er een aantal.

- Oorlogstrauma (de gevolgen van oorlogservaringen)
- Shocktrauma (de gevolgen van een eenmalige niet-intentionele schokkende ervaring zoals een ongeval of natuurramp)
- Moreel trauma (de gevolgen van ervaringen waarin verwachtingen en overtuigingen werden geschonden, zoals een ander moeten verwonden of onbedoeld verwonden, iemand niet kunnen redden of moeten instemmen met iets dat ingaat tegen de eigen morele waarden en normen)
- Seksueel trauma (de gevolgen van een of meerdere nare seksuele ervaringen zoals aanranding, verkrachting of online seksueel geweld)
- Relationeel trauma (de gevolgen van negatieve life events met andere mensen, zoals misbruik of mishandeling)
- Hechtingstrauma (de gevolgen van niet- vervulde of geschonden basisbehoeften als kind, zoals onvoldoende nabijheid en veiligheid)
- Intergenerationeel trauma (de gevolgen van trauma dat overgedragen wordt van generatie op generatie, zoals taboes, familiegeheimen, ernstige traumatische ervaringen van voorouders)
- Collectief trauma (de gevolgen voor hele groepen mensen die een gedeelde traumatische ervaring hebben, zoals een natuurramp of oorlog)
- Secundair trauma (de gevolgen van blootstelling aan de traumatische ervaring van anderen, zoals er veel over horen en zien op het nieuws, vaak over traumatische ervaringen horen als hulpverlener of familielid)

De onderverdeling die het vaakst gehanteerd wordt, is een onderverdeling naar frequentie van de gebeurtenissen die traumatische ervaringen tot gevolg hebben. Daarbij wordt een onderverdeling in drie types gemaakt:

Type I-trauma

Dit zijn de gevolgen van een eenmalig plots en onverwacht life event. De persoon wordt geconfronteerd met de dood en/of een ernstige aantasting van de fysieke of psychische integriteit van zichzelf of anderen. Hierbij gaat het dus niet enkel over het zelf meemaken van een ernstig life event, maar ook over getuige zijn van het leed van een ander.

“ Anaïs durft niet meer in een auto zitten sinds de hagelbui. Drie maanden geleden zat ze met haar auto vast in een hagelstorm met hagelstenen zo groot als tennisballen. Alle ruiten van haar auto werden gebroken door de hagelstenen. Urenlang zat ze opgesloten in haar auto, omdat er niets of niemand in de buurt was. Haar gsm zat in haar handtas aan de voet van de passagiersstoel, maar ze durfde die niet te pakken uit angst bekogeld te worden door hagelstenen die door de voorruit knalden. Pas toen de hagelstorm voorbij was, kon ze haar gsm nemen en haar man bellen. Anaïs heeft dit als erg traumatisch ervaren.

Type II-trauma

Hier is sprake van chronische traumatische ervaringen die meestal geen duidelijk begin en einde hebben. Wat niet betekent dat er geen duidelijk begin en einde mag zijn om van type II-trauma te spreken. Voorbeelden zijn kindermishandeling, seksueel misbruik, huiselijk geweld zien of meemaken, meervoudig seksueel geweld, gevangenschap... Oorlog en gevangenschap zijn dan weer voorbeelden van chronische traumatische ervaringen die, meestal, wel een duidelijk begin en einde hebben.

“ Estée was vier jaar lang samen met een partner die haar psychologisch mishandelde. Het begon met kleine dingen, maar naarmate hij haar meer isoleerde van haar sociale context, zodat ze uiteindelijk alleen nog maar hem had, werd het erger en erger. Hij heeft haar nooit geslagen, nee, dat niet. Soms zou ze willen dat het wel zo was, want dan had ze, in haar ogen, ten minste lichamelijk bewijs van wat hij haar aangedaan heeft. Soms is ze namelijk bang dat mensen haar niet geloven als ze haar verhaal vertelt. Hij maakte er een sport van haar te kleineren op elke mogelijke manier. ‘Je zou je moeten schamen over je borsten, zo’n leeggelopen ballonnetten. Dat is niet eens vrouwwaardig’, ‘Waar haal je het lef om me dit eten voor te schotelen? Zelfs een hond eet dit niet op.’ Ze leerde al vroeg in de relatie dat ze zich niet mocht verdedigen

wanneer hij zulke uitspraken deed. Dat maakte het alleen maar erger, met nog ergere uitspraken en nog meer straf tot gevolg. De straffen die hij haar oplegde waren naar het eind van de relatie toe hallucinant, vindt ze zelf nu ze erop terugkijkt. Een van zijn favoriete straffen was haar een nacht op de koude vloer van de garage laten slapen, zonder matras of deken. Hij hield haar in de gaten met een camera om zeker te zijn dat ze daar een hele nacht zo bleef. Een warm bed was volgens hem alleen maar voor mensen die dat verdienden. Dit is blijven duren tot ze op een dag per toeval haar moeder tegenkwam in de supermarkt. Ze weet nog altijd niet wat haar moeder toen juist gedaan heeft, maar ze is ter plekke ineengestort en heeft alles aan haar moeder verteld. Sindsdien is ze nooit meer teruggekeerd naar haar, nu ex-, partner.

Type III-trauma

Mensen met type III-trauma zijn blootgesteld aan gevarieerde en meervoudige traumatische ervaringen. Dit is vaak gestart op jonge leeftijd, wat vroegkinderlijk trauma genoemd wordt, en de traumatische ervaringen zijn vaak van interpersoonlijke aard. Vaak zijn de hechtingsfiguren van het kind de voornaamste oorzaak van de traumatische ervaringen van het kind. In de literatuur wordt hier vaak naar verwezen met de term ‘complex trauma’.

“ Ruben is opgegroeid in een context waarin geen liefde gegeven werd. Zijn vader, een hardwerkende CEO, was amper thuis en had constant verschillende affaires met andere vrouwen. Ruben heeft niet het gevoel dat zijn vader ooit een deel van zijn leven was. Zijn moeder zei dat liefde een illusie was en dit proberen na te streven voor ‘dommeriken’ was. Er was geen sprake van warmte tijdens zijn jeugd. Hij herinnert zich als de dag van gisteren dat zijn moeder hem uitschold omdat hij vroeg of ze naar zijn optreden op het schoolfeest kwam kijken. En dat ze eens tijdens het avondeten zijn bord tegen de muur kapotgooide, omdat hij had durven vragen waarom ze hem nooit knuffelde en de mama’s van zijn vrienden dat wel deden. Als hij weende, kreeg hij straf omdat dit volgens zijn moeder een teken van zwakte was. In de buurt van zijn moeder moest hij constant op zijn hoede zijn. Hij leerde zichzelf om geen emoties te tonen, omdat dit door haar niet aanvaard werd. Als kind heeft hij zich thuis nooit veilig of graag gezien gevoeld.

Het belang van een correcte typering van de traumatische ervaring(en) is belangrijk voor de behandeling ervan. Wanneer mensen hulp zoeken om hun traumatische ervaringen te integreren, is gespecialiseerde therapie nodig. Type III vergt meer gespecialiseerde therapie dan type II en type II meer dan type I. Het is als hulpverlener bijgevolg belangrijk om dit onderscheid te kunnen maken.