

Voorbij de Pijn



- Over de gevolgen én verwerking van een trauma en een traumatische jeugd

Verwondingen



- Iedereen loopt verwondingen op in het leven, we kunnen getroffen worden door natuurgeweld, ongelukken, dood, onrecht, ziekte enz...
- Verwondingen opgelopen door toedoen van een medemens hakken er meestal dieper in dan leed wat het leven zelf uitdeelt.

Trauma: definitie volgens J.L.

Hermans (boek trauma en herstel 1993)



- Bij blootstelling aan een trauma is er vrijwel altijd een gevoel van hevige angst, hulpeloosheid, onmacht en dreigende vernietiging. De schade wordt vergroot wanneer het slachtoffer overrompeld wordt door de gebeurtenis, er geen ontsnappen aan is, en keer op keer aan de gebeurtenis wordt blootgesteld. De kans op schadelijke gevolgen neemt toe wanneer de gebeurtenis gepaard gaat met een fysieke schending of fysiek geweld, met blootstelling aan een extreme mate van geweld of met waarnemen van gruwelijke vormen van sterven.

Geweld verwoest relaties



- Wanneer we getraumatiseerd worden door iemand die heel dicht bij ons staat zijn de gevolgen vaak nog ingrijpender en complexer te verwerken dan wanneer we ernstig verwond worden door een vreemde.
- Niet alleen de psychische en lichamelijke gevolgen van de verwondingen zijn aanwezig, maar met name ook de relatie tot die ander wordt ernstig beschadigd.

Volwassenen



- Volwassenen in afhankelijkheidsrelaties waarbij grote machtsverschillen bestaan, zijn net zo kwetsbaar als kinderen van hun ouder of verzorgers
- Wanneer de machtsverschillen minder groot zijn, kan er gekeken worden naar de wederkerigheid in het geweld en is er meer sprake van gedeelde verantwoordelijkheid voor het geweld
- In het laatste geval is er een andere aanpak vereist dan in het eerste geval.

De gevolgen van een trauma



- De gevolgen van traumatische ervaringen zijn nooit exact te voorspellen.
- Kijk uit voor aannames en vooroordelen.
- Hoe jonger de persoon die het trauma ondergaat, des te groter de gevolgen. De gevolgen zijn er voor de rest van zijn of haar leven ook al volgt er een proces van heling en verwerking.

Niemandskinderen



Ze zijn van niemand



- Niet van hun ouders
- Niet van zichzelf
- Niet van hun partners
- Niet van de hulpverleners
- Niet van hun eigen kinderen

Niet alle ouders houden van hun kinderen



- De onverschillige ouders
- De ouders die weten dat ze hulp nodig hebben en dat ook accepteren
- De pedagogische 'onbenulligen'

Context van het kind wat opgroeit in een privé oorlogsgebied



- Angst
- Schaamte
- Schuldgevoel
- Onveiligheid
- Loyaliteitsconflicten
- Veel geven en weinig erkenning krijgen
- Pijn
- Minderwaardigheid en krenking
- Afwijzing, ontkenning

Onveilige hechting



- Angstig-vermijdende gehechtheid(het kind gaat de opvoeder actief uit de weg, wanneer het overstuur is)
- Afwerende gehechtheid(aanklampen en afwerpen)
- Gedesorganiseerde gehechtheid (geen duidelijke strategie)

Effect van trauma op de hersenen



- Het effect van trauma op de hersenen is groot
- Zie workshop van Christel Kraaij

Afweermechanismen



- Splitsen
- Overdekken met het tegendeel
- Ontkenning
- Projectie
- Rationaliseren en begrijpen
- Loochening

Parentificatie



- Het kind draagt de ouders in plaats van dat de ouders het kind dragen
- Hulpouder
- Zondebok
- Boksbal
- Zorgobject\ lastpak

Overlevingsstrategieën



- Ontwikkeling van persoonlijkheidsstoornissen

Onderstroom



- Het kind bouwt zijn leven op, op een onderstroom van overlevingsmechanismen en afweermechanismen
- De pijnlijke geschiedenis wordt zoveel mogelijk geparkeerd

PTSS



- Soms lukt het niet om de akelige gebeurtenissen voldoende af te weren en ontstaan er PTSS klachten.
- Herkennen we die altijd?

Puberteit



- Ontwortelde kinderen, dolende in Niemandland
- Zoeken naar eigen identiteit en naar verbondenheid in:
- Extremisme, vandalisme
- Prestaties
- Liefde

Steunbronnen?



- Buren
- Leraar
- Oom of Tante
- Hulpverlener

- Hoe 'adoptable' is het kind?

Lelijke eendjes



- Kinderen die zich losmaken komen vaak beter terecht
- Het lelijke eendje gaat op zoek...

Ontwortelde levens en relaties



- Vrouwen en mannen die losgeslagen leven, vreemdgaan, gewelddadig zijn
- Vrouwen en mannen die zich pantseren. Zich niet openstellen voor relaties, vervreemding
- Vrouwen en mannen die op nieuw slachtoffer worden van een gewelddadige relatie. Herhalingsdwang
- Vrouwen en mannen die 80 uur per week gaan werken

Afweermechanismen blijven in tact



- Afwerpen van het affect: wel weten, niet voelen
- Bagatelliseren
- Ontkennen
- Loochening

Lokroep van de geschiedenis



- Heel worden
- Er is een ladder. De ladder is er altijd en hangt onschuldig dicht langs de wand van de schoener... Ik ga omlaag.. Ik ben gekomen om het wrak te onderzoeken... Ik ben gekomen om de schade op te nemen en de schatten die nog aanwezig zijn...

Ontwaken



- Stapje voor stapje, of met een val?

Triggers



- Inbraak
- Opnieuw geweld
- Geboorte van een kind
- Miskraam
- Dood van de ouders
- Misbruik van eigen kind

Val in een diepe kelder



- PTSS klachten

Lijken ruimen



- Oude koeien in stinkende kelders...
- Sommigen wisten van die kelder, anderen niet.

Chaos en ontreddering



- Het verleden was niet wat je dacht,
- Het heden ligt in duigen
- De toekomst zie je niet voor je

Slachtoffers



- Verzet tegen het slachtofferschap
- Eeuwige slachtoffers
- Eerst moet je slachtoffer mogen en durven zijn, voor je slachtoffer af kunt worden

Toedekkend of inzichtgevend?



- Discussies in therapeuten land...
- Is er ook een middenweg?
- Psychoeducatie

Het verstilte verhaal



- Een nooit verteld verhaal is een dood verhaal, met foute conclusies

psychoeducatie



- Symptomen van nu verklaren van uit toen
- Ontschuldigen
- Gezinsmythes ontrafelen
- Mythes over verwerking ontzenuwen

Verwerken



- Verwerken is het integreren van jou verhaal in de rest van je levensverhaal
- Je geschiedenis niet als een vieze theedoek voor je uitdragen
- Je geschiedenis dicht op je huid dragen

Coming out



- Waarom nu pas??
- Reacties van partner:
- Woede op de familie
- Terug trekken en er niets mee kunnen
- Gekrenkte reacties.. Kat in de zak...
- Partners die willen weten en steunen

Reactie van familie



- Klokkenluiders worden 'vermoord'
- Toe dekken en sussen. .het was niet zo erg
- Het is waar, maar nu zand er over...
- Ontkennen
- Verwerken...

Met elkaar?



- Delen van het systeem die de verwerking ingaan (splitsingen in het systeem)
- Wanneer de bom barst is het gezin stuurloos
- Ze hebben deskundige hulp nodig om te voorkomen dat men opnieuw vast loopt en aan lager wal raakt.

Strijd om erkenning



- De cliënt wil maar één ding... en dat is Erkenning
- Erkennen betekent toegeven, maar ook inzien..
- Gezien worden en opnieuw mens worden

- Niet gezien en erkend worden is ontmenselijkend..
- Dat is de diepste pijn van slachtoffers van huiselijk geweld

Wanneer de familie het niet kan



- Dan de hulpverlener maar. Wanneer de nare geschiedenis opnieuw onbesproken blijft, wordt de cliënt opnieuw ontkend.
- De hulpverlener moet helpen dragen
- En mag niet meer weg... afbouwen van afhankelijkheid hoort ook bij deskundige hulpverleners

Godin van de onderwereld



- Zij die hun geschiedenis kunnen verwerken, kunnen als Persephone een Godin in de onderwereld worden.. Ze verbinden de onder en de bovenwereld.. Ze zijn een gids..
- En sommigen worden zelfs therapeut...



- Dank voor jullie aandacht.

Voorbij de pijn



CAROLIEN ROODVOETS

PSYCHOTHERAPEUT, GEZINS- EN
RELATIETHERAPEUT EN SEKSUOLOGE

WWW.CAROLIENROODVOETS.NL



WWW.CAROLIENROODVOETS.NL

Carolien Roodvoets

Psychotherapeut / Gezins- relatietherapeut / Seksuologe