

Over **Trauma en behandeling**

Column,
interview
& meer!

Vereniging
Een Handreiking



Colofon

Contactblad voor de leden van de vereniging
Een Handreiking. Verschijnt viermaal per jaar.

Redactie

Mevr. A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijse
Mevr. H.J. van Leeuwen
Dhr. W. Visser

Redactieadres

2e Barendrechtseweg 191
2991 GK Barendrecht
Tel. 0180 - 55 62 53
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

Vormgeving en layout

NO3 Omnicreatives
www.nummerdrie.nl

Doel

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

Grondslag

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

Bestuur

Voorzitter: Dhr. W. Visser, Uddel
Tel. 0577 - 41 37 11
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. M. Bouwman-Brand, Barneveld
Dhr. J. Haalboom, Rhenen
Mevr. J. Mulder-Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

Secretariaat/administratie

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude

E-mail: info@eenhandreiking.nl

Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d.
dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te
worden bij het secretariaat.

Contactpersonen 'Luisterend oor'

- Corrie Boogaard
06-22527481 | maandag & donderdagmorgen
- Anneke van Toor
06-17697907 | dinsdag & vrijdag
- Wim Visser
06-51744946 | overige dagen

Comité van aanbeveling

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Sint Annaland
Dr. P.C. Hoek, Putten
Ds. J.M.J. Kieviet, Barendrecht
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasserdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

Giften, bijdragen, legaten, e.d.

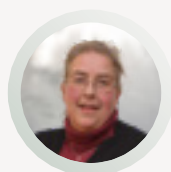
Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 20,00 per jaar
Testamenteaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van
€ aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te
Gouda.

De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij
de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer
40465914.

De inhoud

5	Van de redactie
6	Meditatie - Een gezegende hechtingsstoornis
8	Interview - Een leeg fotolijstje
12	Column - Trauma en behandeling
14	Psycho-educatie - Trauma
17	Pastoraal - Hij doet de storm bedaren
18	Actueel - Mentale gezondheid
20	Boekrecensie - Complexe emoties
23	Gedicht
24	Van de voorzitter
26	Regioavonden



“Hij kent ten volle
alle eenzaamheid en
verlatenheid, omdat Hijzelf
van God verlaten werd.”



Van de redactie

Buiten schijnt de zon, terwijl we dit blad klaarmaken. De lucht is strakblauw en de zon schijnt uitbundig. Wat lijkt dit tegenstrijdig met de inhoud van dit blad: trauma en behandeling. Want al schijnt dan buiten de zon, vanbinnen kan het zo donker zijn, zo verward en angstig; zodat je de zon niet ziet, of niet mag zien, omdat je gevoel het niet toe laat. Wat bemoedigend dat we in het interview met Rachel mogen lezen dat ze steun bij de Heere mag ervaren vanuit Psalm 23 'Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij.'

Die God, die hemel en aarde schiep en nog in Zijn voorzienigheid onderhoudt, leeft nog! Daar hebben we met Goede Vrijdag en Pasen bij stil mogen staan. Hij kent ten volle alle eenzaamheid en verlatenheid, omdat Hij-zelf van God verlaten werd, 'opdat wij tot God zouden genomen en nimmermeer van Hem verlaten worden.' (Avondmaalsformulier)

De inhoud van het blad kan best confronterend zijn en verdriet geven, maar ook uitzicht en bemoediging. De datum van de landelijke dag is al bekend, schrijf de

datum alvast maar in uw agenda! Evenals de data van de regio-avonden, het is zo fijn als er een avond georganiseerd wordt, dat er dan ook veel mensen komen luisteren, bovendien is het erg verrijkend en fijn om elkaar te ontmoeten!

Na verschijning van dit blad breekt alweer bijna de zomerperiode aan. Een periode van rust en onrust. We wensen alle lezers van dit blad Gods nabijheid toe, waar we ons ook bevinden en hoe onze omstandigheden ook zijn. Hij alleen weet volmaakt wat wij nodig hebben.

*De HEER zal u steeds gadeslaan,
Opdat Hij in gevaar,
Uw ziel voor ramp bewaar',
De HEER.' t Zij g' in of uit moogt gaan'
En waar g' u heen moogt spoeden,
Zal eeuwig u behoeden
(Psalm 121 :4)*

Adrie Kramer
Redactielid



Meditatie

Een gezegende hechtingsstoornis

'Ik ben een vreemdeling op de aarde.'

Psalm 119 : 19a

Al vanaf zijn jeugd kampte hij met een hechtingsstoornis. Thuis moesten ze niet zo heel veel van hem hebben. Hij was de jongste van het stel. Vader liet hem meestal de karweitjes buitenshuis doen zodat hij zo weinig mogelijk in de weg liep. Toch vond hij dat vaak niet erg. Als hij alleen was met zijn schapen dan kon hij zijn gedachten de vrije loop laten. Dan pakte hij soms zijn harp en zong tussen de stille heuvels zijn psalmen waarin hij de diepe roerselen van zijn ziel tot uiting bracht. Ja... David leed aan een geestelijke hechtingsstoornis.

Hechtingsstoornis is dus niet iets van deze tijd alleen. U begrijpt dat ik het nu over een geestelijke hechtingsstoornis heb. Ik geloof dat al Gods kinderen een 'hechtingsstoornis' krijgen. Welke? Dat ze zich op aarde steeds minder thuis gaan voelen. Het hechten aan de wereld en haar goederen lukt maar niet... Toen ze in hun 'eertijds' leefden zaten ze o zo vast aan hun aardse bestaan. De een aan zijn huis, de ander aan zijn gezin, een volgende aan zijn baan, weer een ander aan het geld of het gezin. Dát was hun leven. Toen kwam God met Zijn ontdekkend licht in hun leven. Alles kwam in eeuwigheidslicht te staan. De glans ging van alles hierbeneden af. Er was nog maar één bange vraag: mijn ziele doorziet gij uw lot, hoe zult gij rechtvaardig verschijnen voor God?

Zo worden al Gods kinderen vreemdeling op aarde. Een zuiver kenmerk van vrije genade, dat overal in de Schrift aangewezen wordt, is het vreemdelingschap. Waar dit mist, bedriegt men zich voor de eeuwigheid. (Aangrij-

pende gedachte in onze dagen...!)

Vraagt u zich af of u een vreemdeling op aarde bent? Laten we dan eens kijken naar de kenmerken van een vreemdeling. Een vreemdeling komt vanuit een ander land of een ander gebied. Een vreemdeling spreekt een andere taal, die heeft andere gebruiken, die draagt andere kleding, enzovoorts. Kijk, daar herken je die geestelijke vreemdelingen op aarde aan.

Maar weet u wat ze ook krijgen? Een hechtingsstoornis. Een vreemdeling probeert zich wel te hechten in het buitenland. Denk aan de vele vluchtelingen in onze dagen. En toch... het lukt hun maar niet. Dat zie je ook zo bij Gods kinderen. Telkens weer hechten ze zich aan het aardse. Hoe makkelijk worden ze weer meegezogen in de 'vleselijke begeerlijkheden'. Het aardse kan weer zo trekken. Ze kunnen hun tijd weer zo makkelijk besteden aan allerlei zaken die er ten diepste niet toe doen.

*Toen kwam
God met Zijn
ontdekkend licht
in hun leven*



Het is die ellendige oude mens waarvan Paulus zegt: ik ben vleselijk, verkocht onder de zonde!

Als een geestelijke vreemdeling zich te veel hecht aan het aardse, grijpt God in. Hij kán dat niet toelaten. Dan gaat Hij hen weer eens doen voelen dat ze hier een vreemdeling op aarde zijn. Hoe? Dan treft God Zijn kind op de plaats waar ze zich zo hechten aan het aardse. De een geeft Hij een kneep in de gezondheid. Een ander ontnemt God zijn geld of goed. Weer een ander krijgt grote zorgen in het gezin. Laat ik het, in het licht van de titel van de meditatie, eens zo zeggen: de hechtingsstoornis speelt weer op! O, de Heere weet het beste hoe Hij Zijn kind weer vreemdeling moet maken. Laat dat maar met een gerust hart aan Hem over...! Waarom doet de Heere dat nu? Omdat vreemdelingen een ander vaderland hebben. Het huis van Gods kind is Boven, Christus heeft voor hen een plaats in het Vaderhuis klaargemaakt. Dáár mogen ze heen als hun vreemdelingschap op aarde afloopt.

Zeg, kent u deze hechtingsstoornis? Als ze u vreemd is dan ben ik bang voor u. Dan denk ik dat u nog geen vreemdeling op aarde bent. Dat betekent dat u met de aarde aards bent. Weet u wat dat ook betekent? Als u deze dag sterft, dan gaat u niet naar het Vaderhuis

maar naar de plaats waar de satan met zijn trawanten is. Kom, is het geen tijd om de Heere ernstig te bidden of Hij u een vreemdeling op aarde maakt? Of Hij u met de geestelijke hechtingsstoornis bedelen wil? Nú kan het nog. Nú leeft u nog. Nú kunt u Zich nog bekeren tot de Heere. Maak er eens haast mee!

Of kunt u, door genade, niet ontkennen de geestelijke hechtingsstoornis te hebben? Zing dan maar met Hieronymus van Alphen:

*Hoe dichter ik nader
Aan 't huis van mijn Vader,
Hoe sterker ik hijg
Naar de eeuwige woning;
Het feest van mijn kroning,
En 't eind van den krijg.
En wat zou mij nog hind'ren,
'k Zie d' uurtjes reeds mind'ren.
Laat werelds gedruis
Mijn moed niet verslappen;
Nog weinige stappen,
En dan ben ik thuis.*

Ds. J. de Kok
Predikant Gereformeerde Gemeente te
Sint-Annaland

INTERVIEW

Een leeg fotolijstje

Rachel kreeg in haar leven te maken met een ouder die geen vader voor haar was. In dit levensverhaal deelt ze haar ervaringen, waarbij ze, vanwege de pijn die dit in haar leven gaf en geeft, spreekt over ouder in plaats van vader.



Een ouder, geen vader

Rachel is een vijftientigjarige vrouw die sinds enige tijd op zichzelf woont. Ze groeide op in een gezin waar sprake was van onveiligheid, spanning en onzekerheid. We laten haar aan het woord.

Leven op een emotionele landmijn

‘Eén van mijn ouders had een meervoudig complexe ontwikkelingsstoornis en was regelmatig depressief. Dit leidde tot verschillende opnames en begeleid wonen, waardoor hij vaak niet thuis was. Als hij er wel was, zorgde dat voor veel onrust en ruzies. Iedereen leefde dan noodgedwongen op zijn eigen eiland. Onze ouder had stoornissen in de gevoeligheid voor sociale signalen en in het sociale gedrag. Er was sprake van sociale desinteresse en het vermijden van contact, maar soms ook juist van grenzeloos contact zoeken. Hoewel hij enigszins sociaal vaardig was, miste hij een natuurlijke rem in sociale situaties. Hij had een diep gebrek aan empathie en weinig grip op zijn eigen sociale behoeften. Daarnaast waren er uitgesproken emotionele- en stemmingsschommelingen zonder duidelijke oorzaak. Na bijvoorbeeld een heftige ruzie voelde hij zich snel weer prima, terwijl de omgeving nog volledig ontregeld was. Hij had intense angsten en spanningen, fobieën voor ongebruikelijke situaties, en paniek- en woedeaanvallen. Zelfs de kleinste wijziging of onverwachte gebeurtenis kon extreme stress en angst veroorzaken. Ook had hij bizarre gedachten, onlogische gedachtegangen en plotselinge, onnavolgbare gedachtesprongen. Hij raakte gemakkelijk verward en was vaak achterdochtig. Psychoses konden angstige, achterdochtige vormen aannemen. Dit alles maakte het gezinsleven onvoorspelbaar en zwaar. Het was als in een oorlog: Op elk moment kon je op een landmijn stappen of kon er een bom ontploffen, hoezeer je ook je best deed om het te voorkomen.’

Een jeugd vol verborgen littekens

In dit klimaat groeide Rachel op. Dit deed ontzettend veel met haar. Ze ontwikkelde een Complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS). Rachel benadrukt het verschil tussen CPTSS en PTSS, omdat het haar opvalt dat CPTSS veel minder bekend is. CPTSS kent diepgewortelde klachten, die vaak jarenlang bestaan en niet altijd als trauma-gerelateerd worden herkend, zoals: emotionele flashbacks, zelfverlating, een tirannieke innerlijke criticus, sociale angst, hechtingsproblemen, intense gevoelens van eenzaamheid en verlating,



“In dat fotolijstje had een foto van een echte vader gehoord”

dissociatie, en (vaak passieve) suïcidale gedachten (meestal treden deze op tijdens emotionele flashbacks). Emotionele flashbacks werpen iemand plots terug in de overweldigende gemoedstoestanden van bijvoorbeeld de kindertijd, waarin bijvoorbeeld mishandeling en/of verlating werd ervaren.

Trauma vraagt om veiligheid

Rachel volgde als kind en jongere verschillende therapieën, waaronder EMDR. Dit hielp wel bij het trauma rondom het overlijden en de begrafenis van een geliefde. Helaas hielp het destijds niet bij de andere trauma's uit haar jeugd. Rachel verklaart dit: “Logisch, want zo lang je je thuis nog steeds onveilig voelt, is het bijna onmogelijk om trauma's die met je gezin te maken hebben te behandelen. Ik wilde wel EMDR-therapie, maar mijn lichaam reageerde er zo heftig op en mijn herbelevingen werden zo erg, dat we moesten stoppen. Nu, een aantal jaren later, ben ik opnieuw in behandeling – niet meer bij de basis-GGZ, maar bij de gespecialiseerde GGZ.”

Verlangen naar een vader

Rachel verbleef een poos in een gasthuis. In die periode kwam er veel verdriet naar boven. “Iemand vertelde me toen over een leeg fotolijstje als symbool voor levend verlies. Dit raakte me en sindsdien staat er ook een leeg, zwart fotolijstje in mijn kamer. Daar had een foto van een vader in gehoord... Een echte vader. Zo'n vader die elk kind nodig heeft. Zo'n vader waarover de Bijbel spreekt: “Gelijk zich een vader ontfermt over

de kinderen" (Ps. 103). Nee, ik bedoel geen volmaakte vader – die heeft niemand. Alhoewel, er is een uitzondering: dat zijn Gods kinderen, die een Hemelse Vader mogen hebben." Rachel vervolgt: "Een echte vader is een steunpunt, een anker. Iemand die veilig is en je veiligheid biedt, met emoties kan omgaan, zijn beloften nakomt, je enigszins begrijpt, er voor je is, je grenzen respecteert. Een vader bij wie ik het kind mocht zijn en niet de volwassene moest zijn... Het is niet uit te leggen wat het is om een biologische vader te hebben, maar toch geen vader te hebben."

Kleine stappen richting herstel

In het gasthuis besloot Rachel zich opnieuw aan te melden bij de GGZ. De wachttijd was meer dan een jaar, maar ze mocht ervaren: de HEERE regeert. In dat jaar leerde ze tijdens de therapie bij verschillende behandelaren omgaan met haar angst en haar gevoelige, onregelde stresssysteem. Ook werkten ze samen aan het opbouwen van haar conditie en kreeg ze tips over hoe ze met haar lichamelijke beperkingen kon omgaan. Wonderlijk genoeg kon ze in de laatste maanden van dit traject starten bij de GGZ, wat zorgde voor een soepele overgang. Zonder die voorbereiding – zo mag Rachel het nu zien – had ze de therapie waarschijnlijk niet aangekund. Nu volgt ze afwisselend MBT (Mentalization Based Treatment) en EMDR-therapie. (MBT richt zich op het bevorderen van het vermogen om te mentaliseren, wat inhoudt dat je zowel je eigen gevoelens, gedachten en verlangens als die van anderen kunt herkennen, begrijpen en hanteren.) Deze combinatie van MBT en EMDR past bij Rachel, omdat het haar helpt verstand en gevoel met elkaar te verbinden en bijdraagt aan het verminderen van trauma-gerelateerde klachten, zoals dissociatie. Hoewel de therapie erg pittig is, ook lichamelijk, zijn er veranderingen merkbaar. Rachel beleeft veel minder nachtmerries en is minder bang voor herbelevingen en haar herinneringen. Rachel: "Ik merk dat ik eerst door een diep en donker dal ga, van onder andere hevige angsten en intense rouw: Mijn jeugd is niet meer te veranderen, ik heb geen vader (gehad) en ben beschadigd. Maar gelukkig hoef ik dit traject niet alleen te doen."

Geloof, gebed en verbondenheid

Haar vrienden betekenen veel voor Rachel. Hun luisterend oor, maar vooral hun gewone doen en gedeelde verhalen, helpen haar. De geestelijke gesprekken doen haar het meest goed. Ook waren er mensen die hardop

"Mijn jeugd is niet meer te veranderen"

met haar baden, regelmatig zelfs via de telefoon. Dat gaf haar vaak moed, rust en verbondenheid.

Rachel mag steun bij de Heere ervaren

"Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij." (Ps. 23).

Soms is er strijd en twijfel, dat heeft soms met mijn psyche te maken. Maar gelukkig betekent een moeilijke periode op psychisch vlak niet automatisch dat het dan geestelijk ook altijd donker is. Ja, dan ben ik misschien sneller twijfelmoedig, maar ik mocht en mag ervaren dat de Heere juist in zulke wegen wil onderwijzen en troosten. Hoe dierbaar en troostend is ook dan het lijden van de Heere Jezus Christus. Hoeveel – ja onuitputtelijk, oneindig – kunnen we van Hem en van Zijn weg leren. Lees maar: "Ik moet met een doop (met zwaar lijden) gedoopt worden; en hoe word ik geperst (met benauwdheid én begeerte), totdat het volbracht zij!" (Luk. 12). "En met Zich nemende Petrus en de twee zonen van Zebedéüs, begon Hij droevig en zeer beangst te worden. Toen zeide Hij tot hen: Mijn ziel is geheel bedroefd tot den dood toe." (Matth. 26). "En in zwaren strijd zijnde, bad Hij te ernstiger. En Zijn zweet werd gelijk grote druppelen bloeds, die op de aarde aflieden." (Luk. 22). Hij riep het uit: "Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?" (Matth. 27). "Opdat wij tot God zouden genomen, en nimmermeer van Hem verlaten worden." (Avondmaalsformulier). Zo diep moest én wilde Hij gaan om zondaren te redden... Ja, "het behaagde den HEERE Hem te verbrijzelen, Hij heeft Hem krank gemaakt..." (Jes. 53).

Zal Hij jouw en mijn eenzaamheid, lijden en kruisweg dan niet begrijpen?

Door ziekte kan Rachel al een aantal jaar niet meer naar de kerk. Dit gaf eerst veel strijd en verdriet. Maar op een dag nam de Heere tijdens een preek door Zijn Woord de strijd en aanvechting weg. Rachel leerde dat ze te weinig zag op God, op Zijn alwetendheid, wijsheid en alomtegenwoordigheid, en op Zijn Woord. Er is nog wel eens strijd, vooral wanneer de sacramenten

bediend worden. Dan heeft ze een diep verlangen om daar aanwezig te mogen zijn. Rachel:

“Toch weet ik dat de Heere thuis ook kan en wil spreken en nabij zijn. Ook al twijfel ik soms, diep vanbinnen weet ik dat ik Gods weg bewandel.

Wat me het meeste verdriet doet, is als mensen het niet eens zijn met de weg die de Heere met mij gaat. En ik begrijp het... We kunnen het kruis van de ander vaak niet of nauwelijks begrijpen, en we willen als God zijn, dat zit ook in mijn hart. Maar gelukkig: “Het hart des mensen overdenkt zijn weg, maar de HEERE stiert zijn gang.” (Spr. 16).”

Creatief bezig zijn, is voor Rachel een belangrijke uitlaatklep. ‘Daar kan ik me echt in kwijt en dan hoef ik even niet bezig te zijn met alle zorgen en noden.’ Verder doet ze vrijwilligerswerk vanuit huis. Rachel: “Met dat werk kan ik nuttig bezig zijn in Gods Koninkrijk, in de wetenschap dat de Heere dat werk wil gebruiken om zielen te redden, te onderwijzen en te bemoedigen.” Rachel geniet erg van wandelingen in de natuur, ondanks haar lichamelijke beperkingen. “Vooral de schoonheid van Gods schepping raakt me.”



Henriët van Leeuwen
Redactielid

TIPS VAN RACHEL

Leestips

“De boeken van Pete Walker over CPTSS en complexe emoties hebben me veel (h)erkenning gegeven. Vaak heb ik zitten huilen als ik mezelf weer in een stukje herkende. Niet alles wat hij schrijft is Bijbels, maar we mogen het goede eruit halen. Online en in de bibliotheek is vanzelfsprekend nog meer informatie te vinden, maar wees kritisch op wat je leest. Via het internet is in de ICD-11 (International Classification of Diseases) ook meer te vinden over PTSS (code: 6B40) en CPTSS (6B41). Schroom niet om hulp te vragen bij familie, vrienden, gemeenteleden, het pastoraat, de GGZ, 113 enz.

Meeleven

Stel vragen als je iets niet begrijpt, maar dwing geen antwoorden af. Geef geen ongevraagd advies en vergelijk het lijden van iemand niet met dat van anderen. Dat maakt het kruis alleen maar zwaarder en eenzamer. Meeleven door middel van een kaartje, bloemetje, knuffel, berichtje, doet een mens goed!

Gebed

Met name voor ambtsdragers en anderen die hardop voorgaan in gebed, maar ook voor de bidders in de binnenkamer: Vergeet niet te bidden voor (half)wezen, voor kinderen van wie de ouder niet de vader/moeder is die zij nodig hebben. Voor vrouwen/mannen die hun wederhelft missen, maar niet weduwe/weduwnaar heten. Voor hen die bijvoorbeeld een broer, zus, opa, oma of vriend(in) hebben verloren. Voor zulke verliezen is er geen woord... Het verlies dat geen naam heeft, het gemis dat niet te verwoorden is. Bid voor ons en voor jezelf! Niet om ons bidden, maar: “Wij hebben geen Hogepriester Die niet kan medelijden hebben met onze zwakheden, maar Die in alle dingen gelijk als wij is verzocht geweest, doch zonder zonde. Laat ons dan met vrijmoedigheid toegaan tot den troon der genade, opdat wij barmhartigheid mogen verkrijgen, en genade vinden om geholpen te worden te bekwaamer tijd.” (Hebr. 4). Dat het voor ons allen mag gelden: “En Ik zal u tot een Vader zijn, en gij zult Mij tot zonen en dochteren zijn, zegt de Heere, de Almachtige.” (2 Kor. 6).

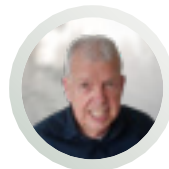
Rachel wil tenslotte alle lezers de bevinding toewensen van het gedicht dat verderop in deze Handreiking te lezen is!

Column

Trauma en behandeling

Wie zich wil verdiepen in trauma en behandeling voelt al snel hoe ernstig het is. En dat bij het behandelingsvoorstel onder andere rekening gehouden moet worden met de kwetsbaarheid van de cliënt. Spitten in het verleden is niet altijd verstandig. Het kan te zwaar zijn om het trauma volledig te gaan verwerken. Alleen als iemand sterk genoeg is en tussen behandelsessies niet decompenseert of generaliseert, kan de blootstelling aan doodsdreiging, verwonding, of seksueel geweld worden behandeld. Dit geldt ook als je getuige van recidiverend geweld bent geweest. Al met al pittige problematiek om te behandelen. Onaangename dromen en flashbacks kunnen met veel angst gepaard gaan. Door een geur of een geluid kunnen trauma's weer naar boven komen. Als het trauma sterk ingekapseld is in het innerlijk, kan het trauma plotseling aan de oppervlakte komen. Hier kan een grote bedreiging van uitgaan, die de cliënt door afstand houden en allerlei gevoelens onderdrukt. Cliënt zal ook proberen prikkels, die herinneren aan negatieve gedachten of geweld, proberen te vermijden. Veelvoorkomend is ook het onvermogen zich belangrijke aspecten van het trauma te herinneren. Cliënten in een gezinssituatie waar zich een gebrek aan openheid voordoet, kunnen elk gezinslid een meer of minder speciale rol in het gezin geven. Die posities houden mede het trauma in stand. Het kan noodzakelijk zijn eerst een netwerk voor opvang van individuele gezins-

leden te creëren nadat er aangifte van huiselijk geweld gedaan is. De emoties lopen vaak flink op in een gezin. Maar daar niet alleen; ook onder hulpverleners ontstaat, bij gebrek aan goede afstemming, een hoge druk. Qua methodieken zijn SFT, EFT, EMDR, CGT, en gezinstherapie belangrijke werkmodellen. Individuele therapie is met name voor slachtoffers belangrijk om meer te leren reflecteren op eigen gedrag en dat van de dader. Daardoor krijgt het slachtoffer meer controle over eigen gedrag en kan eigen keuzes beter analyseren. Het kan zo zijn dat de dader achter zijn huisdeur een tiran is, terwijl hij in het sociale leven wel positief bekend staat. Regelmatig gaat geweld van generatie op generatie. Alhoewel beschadigingen en in de persoonlijkheidsstructuur het opbouwen van vertrouwen hinderen, is dit wel mogelijk. Leren omgaan met beperkingen en het focussen op hetgeen wel mogelijk is qua gedragsverandering staat centraal in de behandeling. Als een pastor betrokken is bij het gezin is het van groot belang onderling af te stemmen. De pastor moet ook met de loyaliteiten binnen het gezin kunnen werken.



Ton Vogelaar
Redactielid



“Vertrouwen
opbouwen is
moeilijk maar
niet onmogelijk”



Psycho-educatie **Trauma**

We leven in een gebroken wereld. Iedereen maakt dingen mee die moeilijk en ingrijpend zijn. Maar wat is nu precies een trauma? Het woord trauma kan verwarrend zijn en wordt op verschillende manieren gedefinieerd. Afkomstig uit het Grieks betekent het letterlijk 'wond' of 'verwonding'. In de psychologie verwijst het naar een zeer ingrijpende en schokkende gebeurtenis, zoals een ongeluk, misbruik of mishandeling. Zulke gebeurtenissen laten vaak diepe sporen na. Waar je voorheen de wereld als veilig zag, de ander als betrouwbaar en jezelf als weerbaar, kan trauma deze overtuigingen ernstig aantasten.

Herstel na trauma

Zo'n 50-70 procent van de mensen maakt in zijn of haar leven een traumatische gebeurtenis mee. Gelukkig zijn de meeste mensen voldoende veerkrachtig om het trauma zelf te verwerken. Het is normaal dat er na een traumatische gebeurtenis klachten zijn als slecht slapen, het ervaren van spanning, de gebeurtenis herbeleven, dromen over de gebeurtenis, prikkelbaar zijn, hyperalert zijn. Deze klachten zullen in de meeste gevallen vanzelf weer afnemen. Het herbeleven, het dromen zorgt er juist voor dat de traumatische gebeurtenis wordt verwerkt en wordt geïntegreerd met andere herinneringen in je geheugen.

Posttraumatische stress stoornis (PTSS)

Als de klachten na vier weken niet afnemen of de klachten zelfs erger worden, dan kan er sprake zijn van een Posttraumatische stress stoornis. Dit gebeurt bij 7 procent van de mensen. Soms kan het heel lang duren voor een PTSS ontstaat. Dit kan zelfs jaren na de traumatische gebeurtenis(sen).

Bij herhaaldelijke blootstelling aan traumatische ervaringen, bij zeer ernstige ingrijpende ervaringen, bij kinderen, bij mensen met psychische problemen in de familie en bij mensen die weinig sociale steun ervaren, lijkt de kans op het ontwikkelen van PTSS groter te zijn. Bij traumatische ervaringen bestaat de neiging niet meer aan de gebeurtenis te willen denken en niet meer te willen voelen. Mensen splitsen de traumatische ervaring(en) als het ware af, voelen er niets bij, alsof het niet iets van hen is, en stoppen het weg. Dat zien we ook vaak bij kinderen die opgroeien in een omgeving waarin sprake is van onveiligheid, misbruik e.d. Ze ontwikkelen patronen om met de zeer moeilijke situatie om te gaan zodat ze deze kunnen 'overleven'. Later kan dit echter leiden tot pathologie, psychische problematiek en problemen in het contact met zichzelf en met anderen.

De neiging te willen vermijden staat de verwerking van de gebeurtenis in de weg en kan vroeg of laat leiden tot een posttraumatische stressstoornis. Deze stoornis geeft veel lijdensdruk en klachten.

Om te spreken van een posttraumatische stressstoornis moet er sprake zijn van het A-criterium en daarmee wordt bedoeld dat er blootstelling is geweest aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld op een (of meer) van de volgende manieren:

- Zelf ondergaan van de traumatische gebeurtenis
- Persoonlijk getuige geweest zijn van de gebeurtenis(sen) terwijl deze anderen overkwam(en)
- Vernemen dat de traumatische gebeurtenis(sen) een naaste (familielid of goede vriend/vriendin) is overkomen. (feitelijke of dreigende dood is gewelddadig van karakter of betreft een ongeval)
- Ondergaan van herhaaldelijke of extreme blootstelling aan de afschuwwekkende details van de traumatische gebeurtenis(sen), zoals bij politieagenten

De symptomen bij PTSS zijn

- **Herbelevingen**
Beelden die zich opdringen in de vorm van bijvoorbeeld nachtmerries en/of flashbacks.
- **Vermijding**
Het vermijden van bijvoorbeeld gedachten, gevoelens, gesprekken, plaatsen, mensen en/of activiteiten. Ook het verdoven van emotie/ gevoel door alcohol- en drugsgebruik, gamen, gokken en overmatig sporten of eten valt onder vermijdingsgedrag.
- **Waakzaamheid/hyperalertheid**
De omgeving voortdurend scannen op gevaar, moeite hebben met ontspannen, hevige schrikreacties.
- **Negatieve verandering in cognities en stemming**
Door het meemaken van traumatische ervaringen kun je negatiever gaan denken over de wereld om je heen en kan je stemming beïnvloed worden. Je voelt je bijvoorbeeld schuldig, somber of je schaamt je.



“We leven in
een gebroken
wereld.”

Er wordt gesproken over complexe PTSS (cPTSS) als een vorm van PTSS die vaak het gevolg is van langdurige traumatisering in de jeugd, in combinatie met een gebrek aan bescherming en veiligheid. cPTSS betreft de kernsymptomen van PTSS aangevuld met drie extra kenmerken. Dat zijn moeite met emotieregulatie, verstoring van relationele vaardigheden en de aanwezigheid van negatiever kernopvattingen.

Als er sprake is van PTSS is het heel belangrijk dat deze stoornis wordt onderkend en dat er behandeling voor plaatsvindt. De stoornis gaat over het algemeen niet vanzelf over en kan zelfs verergeren en zorgen voor bijkomende problematiek.

Behandeling

Er zijn hele goede behandelingen voor PTSS, zoals EMDR (eye movement desensitisation and reprocessing) en Imaginaire Exposure (IE). Beide zijn even effectief en worden meestal intensief aangeboden. Zo duurt de behandeling korter en is er sprake van minder drop-out (minder mensen die afhaken).

Bij EMDR wordt iemand gevraagd terug te gaan naar de herinnering en wordt tegelijkertijd afleiding aangeboden. De afleiding en het terugdenken aan de herinnering doen beide beroep op het werkgeheugen die maar een beperkte capaciteit heeft. De afleiding zorgt er dan voor dat de emotionele lading van de herinnering afneemt en zelfs teruggebracht wordt tot nul.

Bij (imaginaire) exposure wordt iemand gevraagd terug te gaan naar de traumatische herinnering door deze gedetailleerd in de tegenwoordige tijd en in de ik-vorm te vertellen/opnieuw te beleven. Zo kan iemand leren dat deze herinnering in het hier en nu aan te kunnen.

Zelfzorg

Je verhaal delen is belangrijk. Als je een traumatische gebeurtenis hebt meegemaakt, neem iemand in vertrouwen. Ook al denk je misschien dat het niet groot genoeg is of dat het jouw schuld is. Steun en erkenning zijn heel belangrijk. Het kan moeilijk zijn, maar we weten dat delen kan helpen! Jij mag het vertellen op jouw moment en op jouw manier. Niks moet. Delen kan op verschillende manieren. Als het lastig is om iemand in je omgeving te vinden kun je ook altijd anoniem bellen of chatten met bijvoorbeeld het centrum voor seksueel geweld (0800-0188), www.centrumseksueelgeweld.nl.



Omgeving

Voor de omgeving is het belangrijk om sensitief te reageren op het verhaal dat wordt verteld. Neem het serieus en realiseer je dat het voor een slachtoffer heel moeilijk is om met het verhaal voor de dag te komen. Het is heel belangrijk te luisteren en er te zijn voor het slachtoffer. In de spreekkamer moet vaak veel hersteld worden van wat mensen verkeerd hebben gezegd of gedaan. Vragen als: waarom heb je niets gedaan? Werken schuldgevoelens in de hand. We noemen dit victim blaming: (onbewust) wordt de schuld bij het slachtoffer gelegd. Dit kan hele nare gevolgen hebben. Als je in vertrouwen genomen wordt door iemand die misbruik meegemaakt heeft, neem het dan serieus en geloof die persoon. Stel geen waarom vragen die het schuldgevoel aanwakken of bevestigen. Blijf kalm en zeg: 'ik ben er voor jou, dit had nooit mogen gebeuren. En als het lukt zeg dan ook: "dit is niet jouw schuld." En durf als omstander het misbruik ook te zien! Het blijkt zo te zijn dat omstanders geneigd zijn weg te kijken en niets te doen. Zoals ook uitgebreid wordt beschreven in het boek van Rinke Verkerk: "Het hele dorp wist het."

Als je je herkent in de symptomen van PTSS. Twijfel niet en ga naar de huisarts. Die kan samen met je kijken wat er nodig is en je doorverwijzen naar een GGZ, bijvoorbeeld Eleos. Op de website van Eleos kun je ook informatie vinden over PTSS en de behandelingen die worden aangeboden. www.eleos.nl

Ellen Blokland-Foppen

GZ-psycholoog in opleiding tot psychotherapeut bij Eleos, christelijke ggz

Pastoraal

Hij doet de storm bedaren

‘Meester, bekommert het U niet, dat wij vergaan?’

Markus 4 : 38b

Met redelijk windstil weer zijn ze uitgevaren - de discipelen van de Heere Jezus. Na een zegenrijke dag van onderwijs door de Meester. Niets wijst erop dat ze binnen een enkel uur in grote vrees en angst zullen geraken. En bovendien - Jezus is in hun schip. Wat zal hen deren? De beste garantie van hun behouden aankomst straks, toch?! Jawel, maar niet vanzelfsprekend van een ongestoorde weg daarheen... Eenmaal in het schip begint de wind aan te wakkeren. Een geweldige storm steekt op. Zo hevig zelfs dat de discipelen die deels geboren vissers zijn, zich geen raad weten. De golven springen tegen het schip op en zelfs er overheen. Alles kraakt en kreunt. Wat een contrast met de dag die ze ontvangen hebben. Ze gaan ten onder, zo lijkt het wel, in dit onheilspellende en angstaanjagende tempeest (stormweer).

Ja, dat laatste: angst... Velen in onze samenleving kennen dit beklemmende verschijnsel. Om door angst overmeesterd te worden, hoeft er niet eens een storm (letterlijk of zinnebeeldig) te zijn opgestoken. Een verstikkend gevoel, een verlamdende, allesbeheersende vrees, een paniek veroorzakende schrik. Hetzij als een plotseling opdoemende aanval, gerelateerd aan een concrete schrikwekkende situatie. Hetzij als een louter innerlijke onbalans, samenhangend met een chronische stoornis. Maar wat ook oorzaak en achtergronden zijn, de ervaren angst ontregelt heel het bestaan op dat moment. Angst wordt wel de keizerin van de emoties genoemd (RD, 28 april 1973).

Bij alle verscheidenheid in soort en oorzaak - misschien kan de geschiedenis van Markus 4 ons nog wel iets leren. De discipelen raken temidden van de vreeswekkende elementen hun oriëntatie kwijt. De zekerheden waarop ze tot dusver steunden, vallen weg. Er is kennelijk een macht die groter en overmachtiger is dan zij. Een ervaring van kennelijke reddeloosheid: te worden meegetrokken, de diepte in. Angst, nog eens vermeerderd door het besef dat Jezus ontbreekt. Hij laat hen aan hun lot over, zo menen ze. Alle reden, zo lijkt het wel, om je door bezorgdheid en kommer te laten meeslepen.

Wat doen de discipelen? Ze gaan roepen! Ze maken, ondanks Zijn vermeende afwezigheid, de Heere Jezus deelgenoot van hun nood. Heel hun getob, al hun angst, heel hun worsteling tegen de woedende elementen, hun machteloosheid, hun gebrek aan beheersing van de situatie - dat alles en nog veel meer - is besloten in hun cri-de-coeur, in hun schreeuw vol ontredde: “Meester, bekommert het U niet, dat wij vergaan?” En Hij laat zich verbidden... Hij doet hun angsten enden, en hen 't gevaar ontgaan. Hij helpt hen uit de nood. Hij brengt hen uit het duister der schaduw van de dood. Hij breekt hun band en kluister. Die God leeft nog!

Ds. J.M.J. Kieviet
Emeritus predikant Christelijk
Gereformeerde Kerk



Actueel

Mentale gezondheid

In de artikelen van MIND las ik een mooi stukje over 'mentale gezondheid'. In dit themanummer over onder andere trauma's vind ik dit een eenvoudig stukje over iets wat ons allemaal aangaat. Helaas moest ik het wel wat samenvatten, maar de kern is er uitgehaald. De volgende keer zal ik de rest weergeven D.V.



Wim Visser
Voorzitter

Wat is mentale gezondheid?

Mentale gezondheid gaat over hoe je je voelt, denkt en je de dag doorkomt. Als je mentaal gezond bent, kan je goed omgaan met uitdagingen en weet je wat je aankan. Je voelt je verbonden met anderen en je hebt het gevoel dat je ertoe doet.

Mentale gezondheid is niet zwart-wit. Je bent niet óf helemaal gezond óf helemaal ziek. Het gaat op en neer. Als je goed in je vel zit, voel je je sterk en positief. Je hebt energie, kan goed voor jezelf zorgen en gaat uitdagingen niet uit de weg. Als je moe, gestrest of somber bent, kost dit veel meer moeite. Meestal is dit een fase, maar als dit niet over gaat is het goed om hulp te vragen.

Wat zijn emoties?

Emoties zijn reacties van je lichaam en geest op wat je meemaakt. Ze helpen je om situaties te begrijpen en erop te reageren. Emoties hebben drie belangrijke functies:

1. Ze helpen je overleven: Angst zorgt ervoor dat je gevaar vermijdt.
2. Ze helpen je met anderen omgaan: Boosheid laat zien dat je grenzen hebt.
3. Ze beïnvloeden je keuzes: Blijdschap kan je motiveren om iets vaker te doen.

Er zijn zes basisemoties die wereldwijd herkend worden:

Blijdschap: Je voelt je goed en tevreden.

Verdriet: Je voelt je somber of teleurgesteld.

Angst: Je voelt je gespannen of bedreigd.

Boosheid: Je voelt onrecht of frustratie.

Verrassing/verbazing: Je reageert op iets onverwachts.

Walging: Je hebt een afkeer van iets.

Daarnaast zijn er complexere emoties, zoals schuld, schaamte en trots. Deze ontstaan door ervaringen en de omgeving waarin je leeft. Soms merk je meteen welke emotie je voelt, maar soms is het lastig te herkennen. Een emotie bestaat uit verschillende signalen die je kunnen helpen om hem te begrijpen:

Je gedachten: Wat je denkt, bepaalt vaak hoe je je voelt.

Je lichaam: Emoties veroorzaken lichamelijke reacties. Bij angst kan je hart sneller gaan kloppen of bij blijdschap voel je ontspanning of energie.

Je neiging om iets te doen: Emoties zetten vaak aan tot actie.

Je gezichtsuitdrukking: Vaak is aan je gezicht te zien hoe je je voelt. Een frons bij boosheid of grote ogen bij verbazing.

Je gevoel: Dit is hoe de emotie voor jou persoonlijk aanvoelt. Emoties geven aan hoe het met je gaat. Als je ze onderdrukt, kunnen ze zich opstapelen en voor stress of klachten zorgen. Door emoties te herkennen en op een gezonde manier te uiten, blijf je mentaal gezonder.

Waarom is je mentale gezondheid belangrijk?

Je mentale gezondheid is net zo belangrijk als je lichamelijke gezondheid. Een goede mentale gezondheid: verlaagt je stress, zorgt dat je minder snel ziek wordt, helpt je om goede keuzes te maken, verbetert je concentratie en geheugen, versterkt je relaties en helpt je beter te slapen.

Wat beïnvloedt je mentale gezondheid?

Er zijn veel dingen die invloed hebben op je mentale gezondheid. Je hebt daar echter niet altijd zelf invloed op.

Je lichaam

Slapen: Slecht slapen, kan je stemming en stressniveau beïnvloeden.

Beweging: Regelmatig bewegen helpt om je mentaal beter te voelen.

Erfelijkheid: Sommige ziektes of aanleg daarvoor kunnen erfelijk zijn.

Je gedachten

Stress: Een beetje stress is normaal, een goede balans is belangrijk

Zelfbeeld: Hoe je over jezelf denkt, heeft invloed op je stemming en zelfvertrouwen. Hoe je denkt: dit heeft ook te maken met je zelfbeeld; positief of negatief

Je omgeving

Steun van anderen: Goede sociale contacten helpen je om mentaal sterk te blijven.

Trauma of heftige gebeurtenissen: Verlies, mishandeling of langdurige stressvolle situaties kunnen diepe sporen achterlaten.

Omgeving: Problemen met geld, een onveilige buurt of werkdruk kunnen bijdragen aan psychische problemen.

Opvoeding en je jeugd: Wat je als kind hebt meegemaakt, kan doorwerken in je verdere leven.

Complexe emoties van vermijden naar volledig voelen

Een gids voor emotionele gezondheid



We zijn in staat een grote waaier aan emoties te voelen. Toch willen we ze het liefst niet echt ervaren, zeker niet als het negatieve emoties betreft. Ze verdwijnen echter niet als je ze negeert. Waarom zijn we zo bang ze te doorvoelen?

Pete Walker laat in *Complexe emoties* zien hoe we op een gezonde manier kunnen reageren op de emoties die we liever vermijden en onderdrukken omdat ze pijnlijk, negatief en ontwrichtend zijn. In plaats van gevoelens op te kroppen is het beter om te ontladen en te ontspannen. Hij heeft dit boek geschreven vanuit zijn persoonlijke strijd en uit de strijd van zijn cliënten en vrienden die weer volledig voelen. Hierdoor pleit hij er sterk voor om alles van het verleden sterk te doorleven zodat er geen onverwerkte angst en pijn, die onze ouders hebben toegebracht in ons achterblijven. *Complexe emoties* is vooral gericht op disfunctionele gezinnen, omdat daar het onderdrukken en negeren van gevoelens streng wordt gehandhaafd. Het meeste leed wat een psychotherapeut tegenkomt is niet de fysieke mishandeling, maar dat de volwassene zichzelf niet accepteert met zijn gevoelens. Voor de meeste mensen geldt dat ze soms al als baby of peuter werden gedwongen hun gevoelens niet te erkennen en zichzelf te haten.

Wanneer gevoelens en emoties genegeerd worden, vraagt dit veel energie. Een groot deel van onze onnodige emotionele pijn bestaat uit de druk die ontstaat doordat emotionele energie niet vrij kan komen. Als we geen aandacht aan onze gevoelens besteden, hoopt die energie in ons op en creëert zij een steeds toenemende angst die we meestal afdoen als stress. Stress is niet alleen een schadelijke, fysiologische reactie op onge-

zonde externe prikkels zoals lawaai, vervuiling, lange en drukke werkdagen. Stress is ook de pijnlijke inwendige druk van opgehoopte emotionele energie. De schrijver geeft aan: "Ik weet nog hoe ik als kind leerde dat ik me voor mijn natuurlijke ambivalentie moest schamen, waardoor ik uiteindelijk geen tegenstrijdige gevoelens meer toeliet." Hij noemt hierbij o.a. het volgende voorbeeld: 'Als ik een maaltijd heerlijk vond, behalve de doperwtjes uit blik, kreeg ik te horen dat ik blijkbaar geen honger had en dus ook geen toetje wilde.

Als ik mijn moeder toevertrouwde dat ik boos was op mijn beste vriend, zei ze dat ik niet meer met hem mocht spelen. Toen ik uiteindelijk niet meer boos was en alles weer goed was tussen ons, ging mijn moeder die geen vrienden had, flink te keer. "Wat ben je toch een kleine leugenaar. Je zei dat je hem niet leuk vond! Als hij je nog een keer pijn doet, is het je eigen schuld." Onverdraagzaamheid ten opzichte van ambivalentie is funest voor relaties. Dat komt door een proces dat 'splitsen' wordt genoemd. Dit verschijnsel treedt op wanneer teleurstelling wordt onderdrukt. Relaties die door extreme splitsingen stukgaan, worden soms nieuw leven ingeblazen als een van beiden leert rouwen of wanneer ze dit allebei leren. Rouwen ruimt op een veilige manier oude pijn op, waardoor het polarisatieproces van splitsing op natuurlijke wijze wordt omgekeerd. Rouwen, het uiten van verdriet, is een proces dat in dit boek uitvoerig wordt besproken. Het is het meest effectieve stress afvoermechanisme dat we hebben. Rouwen is een veilige, gezonde uitlaatklep voor onze opgekropte emoties. Als we niet willen voelen, onder vinden we daar de vele nare gevolgen van. De prijs die we voor het onderdrukken van emoties moeten betalen is een voortdurende verspilling van energie waardoor veel mensen depressief en zwijgzaam worden. Zo verspelen we de kans om te groeien tot de vitale mens die we horen te zijn. Ontkende emoties bezoedelen onze gedachten met angstige zorgen, somberere zelftwijfel en boze kritiek. Rouwen is een proces waarbij we met onze ontkenning aan de slag gaan en erkennen hoe onze gevoelens zijn weggeduwd door reacties van onze omgeving. Rouwen helpt om in het hier en nu de voortdurende, onvoorspelbare teleurstellingen van het leven beter te kunnen doorstaan. De schrijver beschrijft veel van zijn eigen rouwproces, hij zegt: "toen ik zonder schaamte kon huilen over wat ik als kind allemaal was

*Onderdrukte emoties
eisen hun tol*

kwijtgeraakt, voelde ik een steeds groter verlangen om mezelf de zorg te geven die ik nooit heb gekregen. Mijn tranen hebben ervoor gezorgd dat ik in moeilijke tijden steeds tederder en vriendelijker met mezelf en anderen omging.”

Verdriet buig je om in troost, jaloezie in waardering en schuld maakt plaats voor vergeving. Dit lucht op, vergroot de intimiteit met jezelf en anderen, bevordert traumaverwerking en herstelt het grote én kleine leed uit je jeugd. Onze gevoelens geven ons energie en verrijken ons als we ze in al hun diversiteit accepteren. Maar in het proces horen ook ontkenningen, dit valt onder bagatellisering. Er is sprake van bagatellisering als we de ernst van de pijn uit onze kindertijd afzwakken. Dit belemmert ons herstel. Bagatellisering is een manier om te erkennen dat je hebt geleden zonder dat je de pijn of de gevolgen ervan echt doorvoelt. Zoals bij de meeste groeiprocessen die met het herstelproces gepaard gaan het geval is, is het loslaten van ontkenning meestal een kwestie van drie stappen vooruit en twee stappen achteruit. Wanneer we ons bewust dreigen te worden van een bijzonder pijnlijk stuk uit het verleden, bestaat de kans dat we reflexmatig terugvallen op ontkenning. Dit is ook een vorm van bescherming, anders zou het te overweldigend zijn.

In de laatste vier hoofdstukken wordt er veel aandacht besteed aan vergeving en verzachtende omstandigheden. Verzachtende omstandigheden zijn externe factoren die buiten onze controle liggen en die ons gedrag en karakter beïnvloeden en vormen. Als we ons in de verzachtende omstandigheden van onze ouders verdiepen, wekt dat soms vergevingsgezinde gevoelens op. Daarbij tekent de schrijver aan dat we dit niet moeten doen om ons eigen pijnlijke verleden te ontkennen of te bagatelliseren.

Veel overlevers verdiepen zich te vroeg in de ontberingen en tegenslagen van hun ouders om hun rouwproces te omzeilen of te verkorten. Dit resulteert vaak in een voorbarige beslissing om hun ouders te vergeven, waardoor ze zich niet verder ontwikkelen en nog steeds lijden onder wat ze als kind te kort zijn gekomen.

De grenzen van vergeving,

Sommigen hebben geen keus om te vergeven, omdat ze op een afschuwelijke manier mishandeld zijn. We kunnen helen en ons dusdanig ontwikkelen dat we in het dagelijks leven vaak gemakkelijk toegang hebben tot vergevingsgezinde gevoelens. Voortijdige vergeving maakt onze erkenning vaak concreet doordat we dan vervallen in een valse permanente vergeving die versteende vergeving wordt genoemd. Wanneer het her-



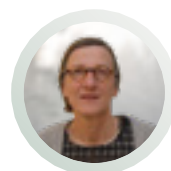
stel van de relatie tussen ouder en volwassen kind goed verloopt, rouwen beiden partijen soms samen terwijl ze niet verwerkte pijn uit het verleden alsnog ‘verwerken’. In het boek wordt de invloed van het spirituele zoals het genoemd wordt beschreven als een negatieve invloed in de vorm dat daardoor druk wordt uitgeoefend. Ook wordt het zelfbeeld van de mens erg centraal gezet. De moeite en het verdriet worden niet toegeschreven aan de val van de mens. Dat we genade kunnen ontvangen, om de ander te kunnen vergeven, wordt niet als mogelijkheid gezien. Het is een boek dat vooral gericht is op het psychologische proces, waarin de gevoelens van een mens een centrale plek innemen.

Complexe emoties van vermijden naar volledig voelen

Een gids voor emotionele gezondheid

Pete Walker auteur van complexe PTSS

Uitgever: Ankhhermes, Uitgeverij



Anna Frens
Redactielid

Gedicht

Jezus grootheid

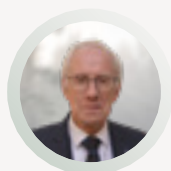
Zijn Kerk, gevestigd in Zijn bloed,
Zal voor geen vijand bukken;
Geen list, geen macht, hoe fel zij woed'
Zal ze uit Zijne armen rukken.
Hij, Die als Hogepriester leeft,
En met Zijn Geest ons zegent,
Hij, is 't, Die moed en sterkte geeft,
Wat kwaad ons ook bejegent.
Hij meet de maat van al de smart,
Die ooit ons hart bestormde,
En heeft den toegang tot dat hart,
Dat Hij, als Schepper, vormde.
Die in ons oog de moeite leest,
Toont ons Zijn medelijden:
Hij is, als wij, verzocht geweest
En bidt, terwijl wij strijden.

Pieter Leonard van de Kastele (1748-1810)

**Dit zijn enkele coupletten uit een
gedicht dat 83 verzen bevat.*



Van de voorzitter



Terwijl ik dit schrijf, zijn we samen in een land wat zo heel erg mooi is. We zien bergen, zien op een afstandje de zee (blauw/groen) en verblijven op een stil plekje in een mooi appartement. Het lijkt allemaal zo vredig, zo vol harmonie, maar we weten: de werkelijkheid is zo anders. Het uitnemendste van ons leven is immers moeite en verdriet? Wanneer je hier zit, zou je het haast vergeten, ware het niet dat waar je ook bent je altijd zorg, verdriet en... zonde meedraagt. Inderdaad, hier beneden is het niet. Het ware leven, lieven, loven is daar waar men Jezus ziet. Dat hebben de afgelopen dagen als Goede Vrijdag en Pasen ons te meer geleerd. Het leven is nergens anders te vinden dan bij Hem. Echt: nergens anders!

Nieuws vanuit het bestuur

Graag spreken we met jullie de zaken door die onze Vereniging aangaan. Als eerste wil ik jullie graag meenemen naar de bruiloft van ons bestuurslid Jenny Neuteboom. Wat een wonder voor Jenny dat zij in het huwelijk mocht treden met weduwnaar ds. P.

Mulder, predikant van de Gereformeerde Gemeente Leiderdorp. We hoorden een indrukwekkende preek van ds. G.W.S. Mulder, de zoon van de bruidegom en ontroerend was het te zien hoe beiden geknield lagen voor Gods aangezicht. Beiden wensen we ook via ons Verenigingsblad Gods zegen toe en we hopen dat de Heere hen een goede, gezegende tijd geeft met elkaar. Als we in de colofon dus de naam zien staan van Jenny Mulder – Neuteboom weten we hoe dat komt! Wat mooi trouwens dat ook regio Duin – en Bollenstreek goed vertegenwoordigd was!

Regioavonden

Op dit moment zijn er alweer acht regioavonden geweest. De Betuwe heeft haar avond nog in mei. De voorjaarsavonden zijn dan allemaal weer geweest. Van alle regio's hoorden we dat het goede avonden zijn geweest met goede inleidingen door de verschillende sprekers. Vooral de avonden in de Gelderse Vallei en in de Duin- en Bollenstreek trokken veel bezoekers en daar zijn we echt blij mee. In andere regio's viel de opkomst (wat) tegen en dan dient zich de vraag aan: Hoe komt dat? Hebben we te weinig aan PR gedaan? Spraken de thema's jullie niet aan? Waren er te veel dingen in de buurt die ook de aandacht vroegen? Het is verwonderlijk, want qua ledenaantal groeien we hard en dan zou je verwachten dat de avonden ook beter bezocht zouden worden. Willen jullie met ons meedenken hoe we het bezoekersaantal kunnen verhogen? In sommige regio's, zoals de Veluwe, zien we een trouwe kern die bijna altijd aanwezig is. Ongeacht



het thema. Dat waarderen we enorm! Als Vereniging hopen we dat meer leden diezelfde trouw opbrengen. Dat is niet alleen bemoedigend voor elkaar, maar ook voor de regiobesturen die zich met liefde inzetten om waardevolle avonden te organiseren. We zien uit naar jullie komst!

Lotgenoten narcisme

Zoals we allemaal hebben kunnen lezen, hebben we een oproep gedaan voor slachtoffers van narcisme om in lotgenotengroepjes bijeen te komen. We willen verspreid over het land, groepen organiseren van tien mensen (ongeveer) die drie avonden bij elkaar komen onder leiding van een deskundige. In Nunspeet kwam een groep samen, waar meteen herkenning en begrip was. Delen bleek enorm helpend. Er volgde een terugkomavond en er zijn blijvende contacten ontstaan. Er zijn tot nu toe (29 april) 40 aanmeldingen, maar opgeven kan nog steeds via de site. Via het bestuur horen jullie persoonlijk waar de volgende avonden zullen worden georganiseerd. Dat hangt af van de vraag: waar komen de meeste aanmeldingen vandaan qua regio? We zien er echt naar uit dat we elkaar op deze komende avonden zoveel mogelijk kunnen steunen.

Najaarsvergadering

We noemen nu alvast de datum van de Landelijke dag. Die zal zijn D.V. zaterdag 15 november. Spreker van die dag zal zijn mw. Wilma Trouwborst uit Gorcum, die

een eigen praktijk 'Remonte' heeft. Het thema zal zijn 'Trauma's maar de precieze titel hebben we nog niet vastgesteld. Graag geef ik het door, zodat we in onze agenda de datum kunnen vastzetten.

Website

Een algemene tip: op de website staan naast de regioavonden ook landelijke activiteiten. Kijk regelmatig even op de site om op de hoogte te blijven en mis niets.

Ten slotte...

Graag willen we jullie allemaal heel hartelijk groeten. Het zou fijn zijn als we elkaar meer persoonlijk konden ontmoeten, maar dat lukt met een Landelijke Vereniging nu eenmaal niet. Ik hoop wel dat jullie weten en ervaren dat we als bestuur hartelijk met jullie meelevens, in welke omstandigheden dan ook. Via Luisterend Oor komen er naar Anneke, Corrie en mij veel trieste verhalen. Wat me een diepe troost geeft, is dat we elkaar elke dag voor Zijn Troon mogen brengen. Hij immers kan overal tegelijk helpen en Zijn ogen nemen nauwkeurig waar. Wat me dit jaar heel erg getroffen heeft, is het eerste Kruiswoord: "Vader, vergeef het hun, want zij weten niet wat ze doen." In die voorbede ligt alleen onze enige houvast!

Wim Visser

Voorzitter

Regioavonden bij u in de buurt

BETUWE:

Datum: 19 november 2025
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: Narcisme
Spreker(s): Arthur Hegger en Nathan van der Velden
Plaats: De Samenkomst, Raadhuisplein 3,
Leerbroek

HART VAN HOLLAND:

Datum: 14 oktober 2025
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: Naaste van iemand met borderline
Spreker(s): Arthur Hegger (klinisch psycholoog bij
Eleos)
Plaats: Graaf Jan van Nassauschool, Steijnpad 1,
Gouda

GELDERSE VALLEI:

Datum: 16 oktober 2025
Tijd: 19.45 uur
Thema: Verlies na diagnose
Spreker(s): Ada de Jong (GZ-psycholoog)
Plaats: Nog onbekend

ZEELAND:

Datum: 9 oktober 2025
Tijd: 19.30 uur
Thema: Psychische nood en pastoraat
Spreker(s): Ds. J.M.J. Kieviet
Plaats: Kerk Ger.Gem. Langeweg 61,
's-Gravenpolder

VELUWE:

Datum: 16 oktober 2025
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: Nog onbekend
Spreker(s): Dhr. D (Dirk) van Elzelingen
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

Kijk voor alle actuele informatie
op eenhandreiking.nl





“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”