

# Traumaverwerking door de ogen van een patiënt

Deze tekst is geschreven door een patiënt die graag anoniem wil blijven

**Ik was heel lang bezig met wegdrücken, doen alsof het er niet was: "Met mij is er niets aan de hand." Alsof ik niet jarenlang was misbruikt. Ik wist niet dat dit een**

**woord heeft: vermijding. Ook schakelde ik jarenlang mijn gevoel uit en dissocieerde enorm. Ik leefde niet.**

Al in mijn puberteit kreeg ik hulpverlening. Ik werd jarenlang 'gestabiliseerd', maar er was geen sprake van traumaverwerking. Tot ik besepte dat ik de kern van al mijn problemen aan moest pakken: de trauma's. Toen ik eindelijk een plek vond waar ze het aandurfdën om me traumagericht te behandelen, had ik zelf nog niet eens door wat ik aan het doen was. Ja, ik kon feitelijk snappen dat er twee wetenschappelijk bewezen manieren zijn voor traumaverwerking (*exposure* en EMDR) en dat therapeuten die zelfs combineren. Ik begreep ook dat het zou helpen als ik er niet meer voor zou weglopen, maar ik kon dat niet voelen en bleef bang, ook al ging ik het aan: alsof ik het niet zou overleven, het niet zou kunnen en niemand mij kon helpen. Zelfs met al mijn motivatie. Maar ik merkte dat ik heel veel harnassen had, en toen ik die doorbrak en mij echt kon overgeven aan de behandeling, ging ik voelen.

## Traumaverwerking

In feite is het niets anders dan uitgesteld verdriet doorleven. Alleen leer je nu dat de pijn voorbij is, kun je voelen dat je niet dood zult gaan en dat je dat ook niet bent gegaan; dat je het aankunt. Omdat ik van sommige herinneringen zo erg weg wilde, zag en voelde ik alleen maar flitsen, ondanks dat ik wel wist wat daar was gebeurd. Maar dat wilde ik liever ontkennen: teveel pijn. Als je door middel van *exposure* het trauma herbeleefd met

één been in het nu, beseft je dat je naar de pijn toe kunt gaan, het aan kunt en dat het ook weer weg zal gaan, of in ieder geval minder zal worden. Volgens mij denken nog veel psychologen dat ernstig getraumatiseerde mensen dit niet aankunnen. Hierdoor geloven deze mensen dat zelf ook. Zij denken sowieso dat ze zwak en niets waard zijn, dus hebben ze iemand nodig die zegt dat ze dit wel kunnen. Ik wel in ieder geval. Al die 'experts' die al die jaren zeiden dat ik het niet zou kunnen zaten er naast.

Ik denk vaak bij een EMDR-sessie: "Ik ga hier dus echt niet naar kijken, wil hier weg!" Maar, ik weet inmiddels: het is vermijding. Ik heb het al overleefd. Door het niet aan te gaan en mijn angst in stand te houden, houd ik ook de PTSS in stand. Niet alleen mijn hoofd, maar ook mijn hele lijf zal zich schrap blijven zetten en denken dat het nog toen is. Een behandelaar die hierin meegaat, helpt mij dus met vermijden.

## Vertrouwen in jezelf als patiënt

Dit beseft is het eerste. Vertrouwen in jezelf, de behandeling en de behandelaar zijn de volgende stappen. Zo leer je aan je hoofd en lijf namelijk voor het eerst iets anders dan dat ze nog op de 'er dreigt constant gevaar'-stand hoeven te staan. Dat het voorbij is, dat het nooit had mogen gebeuren: dát voelen! Dus het onder ogen zien en voelen hoe machteloos en overgeleverd en vrij van schuld je was, geeft toegang tot de pijn en het verdriet om het kind van toen. Want dat voelde je allemaal niet toen je in die vermijding zat en alleen maar herbelevingen en nachtmerries had. Toen was er nog geen rouwproces op gang om dat kind dat zoveel onrecht werd aangedaan. Daar kan ik dan eindelijk ontelbare keren om huilen. Alles wat toen niet kon, maar wel had gemoeten. Dat ik mijn woede - eindelijk - op de juiste personen kan gaan leren richten in plaats van op mezelf en dat kan gaan voelen: dat is verwerking. Ik vind dat iedereen met PTSS en Complexe PTSS hier recht op heeft. Deze pijn onderdrukken, al dan niet met ladingen pillen, doet uiteindelijk nog veel meer pijn. ■