

Inhoud

- 1 Inleiding 7
 - 2 Wat is een schokkende gebeurtenis? 9
 - 3 Waarom maken traumatische ervaringen zoveel indruk? 13
 - 4 Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis? 18
 - 5 Hoe kan de verwerking bevorderd worden? 31
 - 6 Verstoorde verwerking 38
 - 7 Als er professionele hulp nodig is 44
- Literatuur 49
- Nuttige adressen 50
- Bijlage: lijst stressreacties na schokkende gebeurtenissen 53
- Over de auteurs 56

Inleiding

In een doorgaande straat in een grote stad gebeurt in de ochtendspits een ernstig ongeval. Twee kinderen van 9 en 11 jaar vallen met hun fiets om en komen onder de wielen van een vrachtwagen. Ze worden beiden overreden en zijn op slag dood. Voor omstanders is het afschuwelijk om te zien. Later blijkt dat het om twee kinderen uit één gezin gaat. Op school en in de buurt slaat het bericht van hun dood in als een bom.

Een vrouw van middelbare leeftijd fietst op een zomeravond, als het nog licht is, door een tunnel onder een snelweg. Ze wordt staande gehouden door twee mannen die haar bedreigen met een pistool en haar duidelijk maken dat ze op haar geld uit zijn. De vrouw zegt dat ze geen geld bij zich heeft, maar dat geloven ze niet. Ze fouilleren haar grof en hardhandig. De mannen dreigen haar te zullen doden wanneer ze aangifte doet bij de politie. Uiteindelijk gaan ze er vandoor.

Op het kantoor van een handelsorganisatie zakt een dertigjarige medewerker plotseling, zonder enige aanleiding, achter zijn bureau in elkaar. Eén van zijn collega's, een getrainde EHBO-er, vermoedt een hartstilstand en begint met hulp van één van de secretaresses, hartmassage en mond-op-mond beademing toe te passen. Anderen waarschuwen de ambulancedienst. Men blijft beademen tot de ambulance arriveert. Het slachtoffer vertoont dan al geen enkel teken van leven meer. Bij aankomst in het ziekenhuis wordt de dood geconstateerd.

Dit zijn voorbeelden van gebeurtenissen waar dit boekje over gaat: schokkende of ingrijpende gebeurtenissen. Misschien komt

je belangstelling voor dit boekje voort uit het feit dat je zelf iets dergelijks hebt meegemaakt. Anders ken je deze gebeurtenissen vast wel uit krantenberichten of door televisieprogramma's.

Het is algemeen bekend dat mensen veel last kunnen hebben en ernstig psychisch ontregeld kunnen worden van dingen die ze in hun leven meemaken. De laatste decennia is er veel belangstelling voor een bepaald type gebeurtenis: de schokkende of traumatische gebeurtenis. Ook in dit boekje staat de schokkende gebeurtenis centraal. Achtereenvolgens zal aan de orde komen:

- Wat zijn schokkende of traumatische gebeurtenissen?
- Hoe komt het dat zulke gebeurtenissen zo diep in het leven van een mens kunnen ingrijpen?
- Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis?
- Waarom mislukt de verwerking soms en wat zijn daar dan de gevolgen van?
- Wat kun je zelf doen als je een schokkende gebeurtenis hebt meegemaakt om de verwerking daarvan te bevorderen?
- Hoe kun je een ander helpen bij het verwerken van een schokkende gebeurtenis?
- Wanneer is professionele hulp nodig en waar bestaat die dan precies uit?

Dit boekje gaat vooral over de manier waarop mensen schokkende gebeurtenissen verwerken die ze meemaken in hun tienerjaren en hun volwassenheid. Het zijn vaak eenmalige gebeurtenissen die meestal niet zo ver in het verleden liggen. Voorbeelden zijn: ongelukken, geweldsmisdrijven, aanranding en verkrachting, plotseling overlijden, natuurrampen en dergelijke.

Dit boekje gaat niet over de verwerking van incest of andere vormen van misbruik en kindermishandeling. De reden hiervoor is dat er bij misbruik en mishandeling meestal geen sprake is van een éénmalige gebeurtenis. De herhaling en langdurigheid van het misbruik hebben voor een kind in ontwikkeling grote emotionele gevolgen. De problemen die hieruit voort kunnen komen zijn te complex om ze in het kader van dit boek aan de orde te laten komen.

Wat is een schokkende gebeurtenis?

Wanneer is er sprake van een schokkende gebeurtenis? Door hulpverleners wordt de term vooral gebruikt voor gebeurtenissen waarbij iemand geconfronteerd of bedreigd wordt met de dood. Confrontatie met de dood wil zeggen dat je voor je ogen iemand dodelijk ziet verongelukken. Bedreiging met de dood gebeurt als je tijdens een bankoverval als gegijzelde wordt gebruikt of als je bij een roofoverval met een mes wordt bedreigd. Maar ook als er geen doodsbedreiging is geweest kan een gebeurtenis zo schokkend zijn dat je er nadien last van houdt. Bijvoorbeeld je huis verliezen door een brand.

De aard van deze gebeurtenis roept heftige reacties op. Om te beginnen ongeloof en verbijstering. Vaak horen we dat mensen tijdens een schokkende gebeurtenis denken ‘dit kan niet waar zijn’, ‘nu ga ik eraan’, of ‘nu gaat die ander eraan’. De gebeurtenis roept ook een sterk gevoel van machteloosheid op. Er gebeurt iets waar jij totaal geen greep op hebt: je bent overgeleverd aan een dader, de elementen of de gebeurtenissen. Een derde aspect van de emotionele reacties bij een schokkende gebeurtenis is een sterk gevoel van ontzetting. Wat je ziet en/of meemaakt is vreselijk, gruwelijk, niet ‘normaal’.

Er is een aantal soorten gebeurtenissen die voor de betrokkenen schokkend kunnen zijn. We geven hieronder een overzicht:

- Gewelddsmisdrijven: bedreiging, beroving, overvallen, mishandeling.
- Ongelukken: in het verkeer, in en rond het huis, in het bedrijf.

- Rampen: verkeersrampen (kettingbotsingen in mist), vliegtuigcrashes, spoorwegongelukken, scheepsrampen.
- Natuurrampen: aardbevingen, overstromingen, wervelstormen.
- Technologische rampen: ontploffingen, kernongevallen, gaswolken.
- Seksueel misbruik: aanranding en verkrachting.
- Plotseling overlijden bijvoorbeeld door een hersenbloeding, hartstilstand maar ook door suïcide.
- Ziekte: te horen krijgen dat je een onbehandelbare, dodelijke ziekte hebt.
- Oorlog: voor burgers (bombardement op Rotterdam), verzetsdeelnemers en militairen.
- Vervolging: onderduik-, concentratiekampen, politieke detentie, marteling.
- Terrorisme: bomaanslagen, kapingen en gijzelingen.

Een ontwikkeling van de laatste jaren is de toenemende erkenning van het feit dat veel mensen in hun werk schokkende gebeurtenissen meemaken. Bijvoorbeeld werknemers bij de politie, brandweer, ambulancedienst, medische noodhulporganisaties, het gevangeniswezen, ziekenhuizen en psychiatrische inrichtingen, banken, postkantoren en geldtransport. Voor de emotionele gevolgen van een schokkende gebeurtenis maakt het eigenlijk niet zoveel verschil of je deze op je werk meemaakt of in je privéleven.

Schokkende gebeurtenissen zijn naar, je kunt er vreselijk veel verdriet van hebben en geheel van slag zijn. Maar de meesten van ons kunnen een dergelijke ervaring zelf verwerken, op eigen kracht en met steun van partner, vrienden en familie. Slechts twintig procent van de mensen houdt er ernstige, aanhoudende problemen aan over.

Het begrip ‘trauma’ is afgeleid van het Griekse woord voor wond. Omdat het in dit boekje gaat over ‘geestelijke wonden’ zou het beter zijn te spreken van een psychotrauma. Dat is ook de officiële benaming. Wij zullen ons echter aansluiten bij het

gewone spraakgebruik en het woord 'trauma' gebruiken als we 'psychotrauma' bedoelen.

De Dikke Van Dale geeft de volgende omschrijving: 'een kwetsing van de psyche door een hevige gemoedservaring die een blijvende stoornis teweegbrengt'. In gewoon Nederlands: je maakt iets mee waar je zo emotioneel op reageert dat je er last van blijft houden. Er is kortom sprake van een trauma als:

- je iets meemaakt waarbij je bedreigd of geconfronteerd bent met de dood of door ernstige aantasting van je lichamelijke of psychische integriteit;
- je daardoor heftige gevoelens van verbijstering, machteloosheid en afschuw hebt gehad;
- er blijvende negatieve gevolgen zijn waardoor je leven is veranderd.

Het is goed te begrijpen dat gebeurtenissen waarbij veel mensen om het leven komen (aanslag op de Twin Towers in New York, 2001) of waarbij grote verwoestingen worden aangericht (tsunami in Zuidoost Azië, kerst 2004, aardbeving Haïti, 2010) sterke negatieve emotionele gevolgen kunnen hebben voor de slachtoffers. Maar ook van gebeurtenissen die goed aflopen en waarbij de betrokkenen 'alleen maar' ontzettend schrikken en zich machteloos voelen, kunnen mensen uit hun evenwicht raken. Een voorbeeld daarvan is een 'bijna ongeluk'. Een machinist kan nog net op tijd remmen voor een kind dat met de fiets, zonder goed uit te kijken, een spoorwegovergang oversteekt. Niets aan de hand zal men misschien denken, alles is toch goed gegaan. Toch kan dit incident nare gevolgen hebben voor de machinist. Het kan eindelijk door zijn hoofd blijven spoken. Of: gewapende roofovervallen waarbij een klant van de bank wordt bedreigd of gegijzeld. De bedoeling van de overvaller is anderen – het bankpersoneel – te dwingen geld te geven. Soms wordt degene die bedreigd en gegijzeld wordt, mishandeld. Maar vaak blijft het bij dreigen met een wapen en wordt de 'gegijzelde' geen haar gekrenkt. Toch pakt zo 'n gebeurtenis dikwijls voor het bankpersoneel en de gegijzelde heel negatief uit. Soms raakt men ernstig psychisch uit zijn of haar evenwicht. Het gaat niet eens zo zeer

om wat er gebeurd is, maar om 'wat er had kunnen gebeuren'. De gedachten daaraan of de voorstelling daarvan roepen sterke angsten en andere negatieve gevoelens op.

Als gevolg van een schokkende gebeurtenis worden mensen vaak bang en ziek. Dat belemmert hen in hun privébestaan maar helaas ook in hun werkzame leven. Nogal eens kunnen zij daardoor minder of helemaal niet meer functioneren op hun werk. Gelukkig hebben werkgevers tegenwoordig in toenemende mate oog voor deze problematiek. Dit heeft er toe geleid dat veel bedrijven voorzieningen treffen om medewerkers die tijdens hun werk getraumatiseerd zijn, op te vangen en te begeleiden. Hierdoor kunnen de negatieve gevolgen van die schokkende gebeurtenissen verminderd worden.