

Inleiding

Iedere gebeurtenis die een feitelijke of dreigende dood, een ernstige verwonding, of seksueel geweld met zich meebrengt kan traumatisch zijn. Voorbeelden zijn:

- Betrokken zijn bij een ernstig ongeval
- Lichamelijk worden aangevallen of mishandeld
- Seksueel worden aangevallen, mishandeld of misbruikt
- Betrokken zijn in een oorlog- zowel als burger of als onderdeel van militaire operaties
- Betrokken zijn bij een natuurramp, zoals een bosbrand, overstroming of orkaan
- Als u getuige was terwijl het iemand anders overkwam, of als u erbij betrokken raakte tijdens uw werk:
 - als u als eerste ter plaatse was bij een ernstig ongeluk, of een ramp
 - als u hoort dat een vriend of familielid betrokken was bij een levensbedreigende gebeurtenis, ernstig gewond raakte, of plotseling en onverwacht overleed.

In Nederland maken vier van de vijf volwassenen tenminste één gebeurtenis in hun leven mee die traumatisch kan zijn. Soms zijn deze gebeurtenissen eenmalig, plotseling en onverwacht (bijvoorbeeld een auto ongeluk). Andere gebeurtenissen, zoals seksueel misbruik in de kindertijd, kunnen herhaaldelijk plaatsvinden over een langere periode.

Traumatische gebeurtenissen zijn overweldigend

Traumatische gebeurtenissen roepen veel heftige, pijnlijke en verwarrende gevoelens op. Er zijn vele verschillende manieren waarop mensen hier op reageren. De meeste mensen herstellen vrij snel met steun van familie, vrienden of collega's. Voor sommigen zijn de effecten langdurig en leiden de gebeurtenissen tot psychische gezondheidsproblemen zoals een posttraumatische stress-stoornis (PTSS), depressie, fobische angst of middelenmisbruik.

Wanneer een traumatische gebeurtenis plaatsvindt, is dat vaak overweldigend. Een confrontatie met levensgevaar, plotselinge dood of weerzinwekkende kanten van de mensheid is waarschijnlijk heel anders dan wat u eerder hebt doorgemaakt. Het kan daardoor moeilijk zijn om de gebeurtenis te bevatten en te plaatsen. Dat kan betekenen dat u gaat twijfelen aan zaken die u altijd voor waar heeft aangenomen. Bijvoorbeeld, u kunt niet meer geloven dat de wereld een veilige plek is, dat mensen in het algemeen goede bedoelingen hebben, of dat u controle hebt over uw leven.

Verschil trauma en ingrijpende levensgebeurtenissen

Traumatische gebeurtenissen verschillen van andere stressvolle gebeurtenissen, zoals een relatiebreuk of de natuurlijke dood van een dierbare. Ook een gebrek aan sociale steun, emotionele verwaarlozing in de kindertijd, en pesten zonder (dreiging van) geweld zijn géén traumatische gebeurtenissen. Deze gebeurtenissen zijn wel duidelijke risicofactoren voor het ontwikkelen van psychische klachten. Het verschil met traumatische gebeurtenissen is belangrijk, omdat de aanbevolen behandelingen om mensen te helpen herstellen van trauma verschillen van behandelingen die gebruikt worden voor psychische problemen die veroorzaakt worden door ingrijpende levensgebeurtenissen.

Wat kunnen de gevolgen zijn?

PTSS en angst

Angst is nuttig en zorgt er onder andere voor dat we ons niet blootstellen aan gevaarlijke situaties. We hebben het dus nodig voor lijfsbehoud. Echter, als u té angstig bent, zoals bij PTSS, belemmert het uw gezonde functioneren.

Gevaar

Bij herinneringen aan het trauma, kunt u zich plotseling bang of verdrietig voelen. Ook kan uw lichaam hierop reageren door middel van zweten, trillen, misselijkheid, hartkloppingen, benauwdheid en een droge mond. Door deze klachten lijkt het alsof er steeds weer gevaar dreigt. Een gevoel van walging kan ook optreden. Het voelt alsof de traumatische gebeurtenis kort geleden heeft plaatsgevonden, ook al was het lang geleden. Steeds maar weer herhalen beelden of geluiden zich ongewenst in uw gedachten of dromen. We noemen dat herbelevingen. Het lijken waarschuwingssignalen, zodat u maar niet kunt vergeten wat er is gebeurd.

Op scherp staan

Het kan voelen alsof u bezig bent te overleven. Doordat u continu op scherp staat, schrikt u van onverwachte geluiden. De verwachting dat ieder moment iets ergs kan gebeuren, vraagt veel energie. Daardoor is er minder ruimte voor alledaagse dingen. Misschien reageert u ook scherper op mensen uit uw omgeving. Het kan ook voorkomen dat u afspraken en boodschappen vergeet. Concentreren op een boek of film lukt vaak slecht. Zo kost het ook meer moeite om aandacht bij het werk of studie te houden. U kunt zich dan ook uitgeput voelen.

Controleverlies

Het is vanzelfsprekend dat u probeert te voorkomen dat de gebeurtenis nog een keer plaatsvindt. Maar in een poging om weer controle over uw leven te krijgen, vermijdt u alles wat u bang, machteloos of verdrietig maakt. Wellicht probeert u ongewenste gedachten te stoppen door steeds afleiding te zoeken. Op deze manier beschermt u zichzelf niet alleen tegen werkelijk gevaar, maar ook tegen heftige emoties. Vaak vermijden mensen met PTSS in de loop der tijd steeds meer situaties uit angst voor controleverlies. Hierdoor kunt u steeds meer beperkt worden in uw functioneren. Het gevoel dat het nooit meer wordt als vroeger, kan maken dat u het somber inziet voor de toekomst.

Slapen

Slapen lukt het beste wanneer u zich veilig voelt. 's Nachts blijkt echter bij uitstek een moment om u kwetsbaar te voelen. Iedereen slaapt en u hebt minder afleiding. Vaak zijn dit momenten dat u juist last krijgt van herbelevingen. De gedachten en beelden die u overdag hebt weten te onderdrukken, lijken nu terug te stuiteren. U wordt onrustig en mogelijk stijgt uw hartslag. Slapen kan dan een hele opgave worden.

Alleen voelen

Uit angst voor onbegrip of uit schaamte, bespreekt u mogelijk uw gevoelens liever niet met anderen. Het kan ook voorkomen dat u vreest om anderen bang te maken door te vertellen over de verschrikkelijke details van het trauma. Daarnaast kunnen de gespreksonderwerpen van anderen onzinnig op u overkomen. De herinneringen aan het trauma staan centraal in uw beleving. Voor anderen gaat de wereld gewoon door, voor u staat het stil. U kunt zich daardoor afsluiten van anderen en u alleen gaan voelen.