

TRAUMA: KATALYSATOR VOOR VERANDERING

STERKER UIT EEN CRISIS

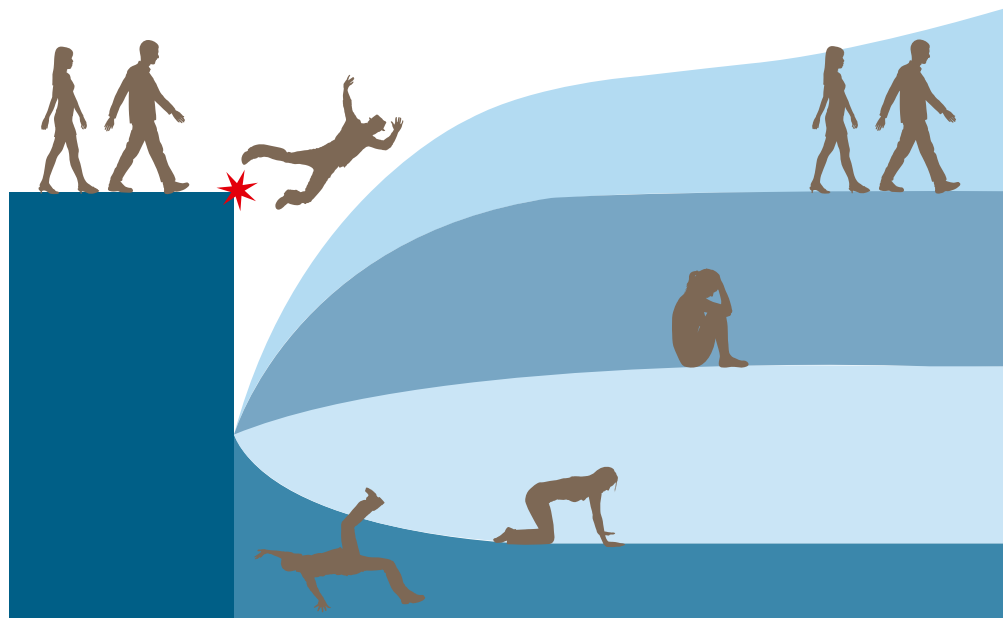
Een ernstige diagnose, zoals kanker, is een gebeurtenis die diep ingrijpt. Door dit trauma te aanvaarden en doorvoelen, is het mogelijk om er uiteindelijk sterker van te worden. *'What doesn't kill you makes you stronger.'* In de wetenschap heet deze worsteling posttraumatische groei.

TEKST RINEKE WISMAN



Anna Jongkind

Greet Vonk



AFBEELDING UIT: STERKER DOOR ELLENDE - POSTTRAUMATISCHE GROEI

Als of de wereld stil staat, de bodem onder je bestaan vandaan geslagen wordt. Of allebei tegelijk. De diagnose kanker is een keiharde klap.

“Je lijkt een doodvonnis te krijgen”, zegt Anna Jongkind, therapeut en coach. “Je schrikt je kapot. Je bent uit het lood geslagen en doodsbang. Dat is normaal. Het is belangrijk dat je het onder ogen ziet. Als je iets aanvaardt, kun je het leren hanteren.”

Iets wat je liever niet wilt weten, blijft onhanteerbaar, volgens Jongkind. “Ook is het belangrijk dat je ruimte geeft aan de emoties die zich aandienen. Verdriet, woede, angst, onzekerheid. Wat je ook voelt, uit het! Daardoor raakt het lading kwijt. Emotie is een chemische reactie in je lijf. Die moet je verteren, net als voedsel.” Als je negatieve gevoelens ontkent, steken ze op uiteenlopende

manieren - bijvoorbeeld als frustraties - de kop op, zegt Jongkind. “En kunnen ze relaties en plezierige activiteiten in je leven ondermijnen; die lijden daaronder.”

Jongkind werkt al jaren als therapeut in dit werkveld. Samen met coach en onderzoeker Greet Vonk schreef zij een boek dat in maart verscheen: *'PostTraumatische Groei - Sterker door ellende'*. Vonk deed wetenschappelijk onderzoek naar het fenomeen posttraumatische groei bij mensen met een burn-out.

Wat is posttraumatische groei?

Vonk: “In de volksmond staat het bekend als: *'what doesn't kill you makes you stronger'*. Een verschijnsel dat per ongeluk werd ontdekt, nadat de Herald of Free Enterprise in 1987 zonk voor de kust van het Belgische Zeebrugge. Een ramp waarbij 193 mensen om het leven

kwamen. Voor de bijna 500 overlevenden was het wachten op redding in het ijskoude water zeer traumatisch. Toen een onderzoeker na drie jaar vroeg of de ramp hen ook iets positiefs had opgeleverd, antwoordde 43 procent daarop 'ja'. Dat was het begin van het wetenschapsgebied posttraumatische groei: het fenomeen dat je sterker uit een crisis kunt komen."

Waarom was dit besef er voorheen niet?

Jongkind: "Rondom traumabehandeling hangt een stigma. Daar word ik in mijn werk al jaren mee geconfronteerd. De zorg is in ons land zo gegroeid dat we klachten aan 'etiketten' gekoppeld hebben. Bij een bepaald etiket hoort een behandelprotocol. Maar het etiket dat je krijgt, verbindt mensen vaak op een negatieve manier met eigenschappen van zichzelf die - als je ze beter leert hanteren - ook positief kunnen zijn."

'Een emotie is een chemische reactie in je lijf, die moet je verteren net als voedsel'

Vonk: "Ik liep er tijdens mijn onderzoek tegenaan. Mensen die een burn-out meemaken, zijn meestal heel sterk. Dat ze teveel van zichzelf gevergd hebben, betekent niet dat ze nu voor altijd zielig of zwak zijn. Om te kunnen groeien na een trauma moeten de persoon en diens talenten en kwaliteiten centraal staan. Niet in de klacht, maar in de kracht ligt de sleutel tot herstel en groei."

Jongkind: "Het perspectief dat je krijgt, is belangrijk voor je herstel. Als je denkt dat je zwak bent en moe, dan word je het ook. Als je als slachtoffer wordt benaderd, blijf je het ook. Als je vanuit je kracht denkt en handelt, ontstaat een ander perspectief. Het vereist een nieuwsgierige en onderzoekende houding naar jezelf. Zit je in een dal, kijk dan eens rond en merk op wat daar allemaal te vinden is."

Wanneer is er sprake van een trauma?

Vonk: "Een trauma is een heftige gebeurtenis die een stempel drukt op je leven. Het gaat over alle vormen van ellende. Van het krijgen van een ziekte, tot het meemaken van ongelukken, oorlog, misbruik en geweld. Alles wat emotioneel ingrijpt, kan tot trauma leiden. Het ervaren van trauma is subjectief. Wat voor de ene persoon traumatisch is, hoeft dat voor de ander niet te zijn."

'Maak van de crisis een kans' is makkelijker gezegd dan gedaan. Wat is de theorie achter deze uitspraak?

Jongkind: "In eerste instantie bezwijk je door een trauma. Je stort in. Maar er komt een moment dat deze eerste gevoelens doorleefd zijn. Daarna ontstaat er ruimte om te herstellen en groeien."

Vonk: "Je wilt je na een ellendige periode graag meteen weer goed voelen, maar zo werkt het niet. Een groeiproces is vaak een proces van worsteling met bestaand gedrag en ingesleten gewoonten. Onder normale omstandigheden is het moeilijk deze te doorbreken. Als gevolg van een trauma of crisis wordt de veranderbereidheid ineens een stuk groter. De Engelsen zeggen daarom: "Struggle is a terrible thing to waste."

Jongkind: "Na een traumatische gebeurtenis word je niet meer de oude. Het is meestal een langere periode van dagen tot jaren waarin je een nieuwe manier van denken, voelen en gedrag ontwikkelt. De meeste mensen die dit doormaken, zijn daarna meer tevreden over hun leven, hebben een breder perspectief en genieten meer. Alleen al het hebben van kennis over dit gedachtegoed helpt om het te realiseren. In wat voor ellende je ook zit. Je kunt altijd proberen er sterker uit te komen."

Waar zit het groeipotentieel?

Jongkind: "Die zit in het psychologisch kapitaal: optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen. Dit zijn eigenschappen die je kunt ontwikkelen. Soms denken mensen dat ze pessimistisch zijn aangelegd, maar feitelijk is dat aangeleerd gedrag."

Vonk: "Een eyeopener is dat ieder mens veerkracht heeft. En dat herstel altijd met ups en downs gaat. Je maakt golfbewegingen en soms val je terug. Veel mensen vinden terugval moeilijk, maar dat hoort er gewoon bij. Wat dan hoop geeft, is het inzicht dat een recent dal altijd nog hoger ligt dan een top van langer geleden."

Jongkind: "De kern van posttraumatische groei is dat je emotioneel in balans komt met de feiten op basis van je kracht en talent. Dan leef je uiteindelijk als een completere versie van jezelf."



PostTraumatische Groei - Sterker door ellende

Anna Jongkind en Greet Vonk
€ 24,95 of € 19,95 (E-book)

7 EURO KORTING

Leden van MMV kunnen het E-book voor € 12,95 kopen.

Deze actie is geldig t/m 31-7-2020.



Kijk voor deze aanbieding op:
www.sterker-door-ellende.nl/uitzicht



GROEI

HERSTEL

OVERLEVEN

BEZWIJKEN