

POST- TRAUMATISCHE GROEI

Trauma omzetten in kracht

TEKST: Yolanda Castellón
FOTOGRAFIE: ByLiek

Maartje: 'Ik hoorde de term posttraumatische groei voor het eerst in een gesprek met Sophie Verhoeven (Bureau Sophie), blogger van NEL. Het leek alsof mijn hart een sprongetje maakte. Dit is het, realiseerde ik me. Dit is wat ik heb doorgemaakt na het overlijden van Benja. Vaak probeerde ik mensen uit te leggen dat ik mijn leven na Benja's overlijden misschien wel waardevoller vind dan vóór het overlijden van Benja. Niet altijd werd dat goed begrepen en soms begreep ik mezelf niet eens. Maar dit is wat er gebeurd was. In plaats van eraan onderdoor te gaan, was ik gegroeid na een immens traumatische ervaring. Wat fijn dat er eindelijk een term was waar ik het mee kon duiden. En wat fijn dat ik steeds meer mensen ontmoette die zich hier ook in konden vinden. Waaronder Yolanda.'



ONZE ZOON

Max Veenendaal

Geboren
3 augustus 2016

Overleden
10 augustus 2016

Vader & Moeder
Gert-Jan en Yolanda

Broer
Mateo ('17)

Max leidt aan zuurstoftekort tijdens zijn geboorte, hij wordt behandeld op de NICU, maar sterft als hij een week oud is.

De impact van posttraumatische groei (PTG)

Ook Yolanda Castellón heeft een andere kijk op de impact van trauma na het verlies van een kind. Door alles wat ze zelf heeft meegemaakt, weet ze dat een traumatische gebeurtenis mensen kwetsbaarder kan maken, maar ook juist sterker.

In 2016 wordt ze moeder van haar eerste kind Max. Na een probleemloze zwangerschap gaat het helemaal mis. Haar traumatische bevalling eindigt in een spoedskeizersnede, maar helaas is het al te laat voor haar kleine Max, hij heeft zuurstof tekort gehad. Ondanks dat hij gereanimeerd wordt, blijkt na een week in NICU en vele onderzoeken, dat dit ernstige hersenschade heeft veroorzaakt. Max sterft acht dagen na zijn geboorte in de armen van zijn ouders.

Na het verlies van haar zoon, is Yolanda in een zoektocht beland. Ze wil leren leven met de eindeloze liefde voor Max én de pijn van zijn verlies als kracht. Zij weet dat ze op een positieve en optimistische manier verder wil leven, maar ze weet nog niet precies hoe. Maar met haar kennis van psychologie en de ontelbare onderzoeken die ze bestudeert na het verlies van Max, vindt ze een weg. Vanaf nu is het haar levensmissie om andere ouders de beste zorg te geven en ze te helpen in de zoektocht die zij ook heeft afgelegd.

Yolanda is nu Life & Loss coach voor ouders die een baby hebben verloren voor, tijdens of kort na de geboorte. 'Mijn focus ligt onder andere op de bewustwording van de korte- en langetermijneffecten van traumatische ervaringen. Samen met de vader of moeder wil ze ontdekken waar ze zich in hun proces bevinden. Het identificeren en ontwikkelen van vaardigheden die ze zullen helpen de pijn van het verlies en de eindeloze liefde voor hun baby in kracht om te zetten om weer verder te gaan met hun leven.'

'PTG is eerder een proces dan een resultaat'

'Is het zo dat trauma alleen maar een negatieve invloed op ons heeft?'

PTS kennen we allemaal wel

Na een traumatische gebeurtenis, zoals het verlies van een kind, is er meestal veel aandacht voor posttraumatische stress. Maar is het zo dat trauma alleen maar een negatieve invloed op ons heeft? Nee, gelukkig niet. Moeilijke momenten brengen vaak veel veranderingen met zich mee die ons leven voor altijd zullen beïnvloeden. Deze veranderingen kunnen ook positief zijn. Dit wil niet zeggen dat onze traumatische gebeurtenis goed was. Nee, onze kinderen verliezen hoort niet. We zouden alles doen om dit te voorkomen maar het gebeurt en daarmee zullen we moeten leren leven.

Voor PTG tijdperk	NU
Voor altijd minder belastbaar	Meer veerkracht dan ooit tevoren
Kneusje	Krachtadig persoon
Grenzen bewaken	Grenzen verkennen en verleggen
Overleven	Voluit leven met bewuste keuzes
Stigma	Waardering
Zwak	Krachtig in kwetsbaarheid
Ontwikkeling staat stil of er is zelfs sprake van achteruitgang	(On)gekende talenten worden herkend of verder ontwikkeld

Wat is PTG?

Groeien door tegenslag wordt in de wetenschap Posttraumatische Groei (PTG) genoemd. In de woorden van Tedeschi (een Amerikaanse onderzoeker op het gebied van PTG): 'Na een trauma worden mensen zich meer bewust van de zinloosheid in het leven, en dat verontrust sommigen, terwijl het anderen focust. Dit is de paradox van groei: mensen worden kwetsbaarder en toch sterker.'

PTG omvat 'levens veranderende' psychologische verschuivingen in het denken en hoe je de wereld ervaart. Het draagt bij aan een persoonlijk veranderingsproces, dat diep betekenisvol is. PTG leidt tot transformatie. Dat betekent dat veranderingen blijvend zijn. Mensen ervaren daardoor een hogere kwaliteit van leven dan voorheen.

In het algemeen zijn er vijf gebieden waarop groei kan ontstaan:

- 1. Relaties:**
Mensen kunnen andere waarde gaan hechten aan relaties met familie en vrienden: opener, empathischer, aandachtiger, duidelijker en selectiever.
- 2. Persoonlijke kracht:**
Bijvoorbeeld het verhogen van veerkracht, wijsheid, authenticiteit, senioriteit. Meer inzicht in eigen sterktes en beperkingen, talenten en valkuilen.
- 3. Spiritualiteit - religie - levensfilosofie:**
Mensen kunnen een ander inzicht krijgen over wat er nu écht belangrijk is in het leven.
- 4. Nieuwe inzichten:**
Mensen kunnen nieuwe mogelijkheden ervaren en hun horizon gaan verbreden.
- 5. Verandering in de waardering en beleving van het leven.**

PTG is eerder een proces dan een resultaat. De mate van probleemervaring wordt mede bepaald door onze veronderstellingen en overtuigingen. Dus, trauma is een subjectief gegeven en overigens ook deels cultuurbepaald. Een traumatische ervaring verandert onze beleving van de dagelijkse realiteit.

Hoe kun je posttraumatische groei bevorderen?

PTG kan niet worden gedwongen, maar er zijn wel strategieën waarmee je op het juiste pad komt.

1. Alle gevoelens voelen

Maak je je gevoelens eigen en wees bereid ze allemaal te voelen, precies zoals ze binnenkomen. Voel je je down? Erken dat dan. Word je je ervan bewust, praat of schrijf erover in plaats van jezelf de schuld te geven, je er slecht over te voelen of al je energie te besteden aan het verbergen van dit gevoel.

Bijvoorbeeld: In plaats van te denken: ik voel me vreselijk, ik ben de hele dag binnen geweest, ik zou iets moeten gaan doen. Waarom kan ik niet gewoon normale dingen doen en genieten van het leven, zoals ik vroeger deed?

Kun je proberen: ik merk dat ik mijn kind mis en dat maakt me echt verdrietig. Ik weet dat dit normaal is en dat er betere dagen zullen komen.

Let op de verschuiving in je gedachten. Merk op hoe je lichaam automatisch ontspant wanneer je je gevoelens omarmt, wanneer je eraan kunt denken of ze precies kunt benoemen zoals ze zijn zonder negatieve beoordelingen of labels. Alles wat je voelt mag en móet er zelfs zijn.

2. Geef je hersenen rust om goed naar je hart te kunnen luisteren

Traumatische gebeurtenissen zetten ook je hoofd aan het werk. Het lijkt wel of we niet kunnen stoppen met nadenken over wat er is gebeurd. We hebben steeds flashbacks, we blijven scrollen op onze telefoons om soortgelijke verhalen te lezen en nuttige informatie te zoeken. Onze hersenen maken overuren en dat is echt vermoeiend. Als we verder willen gaan zonder te zinken, is het cruciaal om elke dag de tijd te nemen om onze hersenen te kalmeren, rust te geven en naar ons hart te luisteren.

Drie eenvoudige manieren om dat te doen:

- 1. Meditatie**, even de tijd nemen voor jezelf of hoe je het ook wilt noemen: het gaat niet om het vrijmaken van je gedachten, het gaat om bewust zijn van waar je gedachten zich bevinden. 5 of 10 minuten meditatie per dag kan een groot verschil maken. Je kunt kiezen voor een actieve meditatieoefening (wandelen en volledig aanwezig zijn) of passieve meditatie (zoals stilzitten en focussen op je ademhaling).
- 2. Actief luisteren:** luister zonder een ander motief in jouw gedachten dan het standpunt van de ander te horen. Probeer dit alsjeblieft, het is moeilijker dan je denkt!
- 3. Yoga of andere fysieke oefening** waarbij je de tijd kunt nemen om al je gedachten waar en wanneer te observeren. Wanneer je je lichaam en geest kalmeert, krijgen je hersenen de melding dat er geen gevaar is. Ze weten dat alles goed is en dat ze je hart het groene licht kunnen geven om je op een duidelijke en vertrouwde manier te leiden.

3. Journaling: expressief schrijven

Schrijf erover. Wanneer je er klaar voor bent, in jouw eigen tempo. Hoe je het dan ook het liefst wilt doen. Je kunt een mooi notitieboek kopen of een oude gebruiken en als je liever aantekeningen maakt op je telefoon of laptop, is dat ook prima, zolang je er maar tijd voor maakt en het met aandacht doet.

Een aantal tips voor expressief schrijven.

1. Als je ergens een gewoonte van wilt maken, moet je er tijd voor reserveren. Stel bijvoorbeeld een alarm in en plan deze oefening voor de komende 21 dagen. Twintig minuten per dag.
2. Neem een paar minuten de tijd om na te denken over hoe het verlies van je kind jou en je leven heeft beïnvloed.
3. Begin gewoon met het schrijven over je diepste gedachten en gevoelens. Maak je geen zorgen over perfectie. Concentreer je gewoon op je gedachten en gevoelens. Als de woorden niet gemakkelijk komen, kun je ook proberen om je ideeën te tekenen.
4. Als je weerstand, pijn of andere onaangename emotionele en fysieke reacties ervaart, schrijf ze dan op en probeer te begrijpen waar ze vandaan komen. Als het je te veel wordt, neem dan een pauze. Begin pas opnieuw wanneer je je beter voelt en wanneer je er zin in hebt.
5. Vergelijk hoe je je voelt, vóór en na het schrijven in je dagboek. Kijk of er veranderingen in je gedachten en gevoelens zijn.

Journaling of expressief schrijven is een krachtig hulpmiddel om lichamelijke en psychische gezondheid te verbeteren.

4. Zelfcompassie, lief voor jezelf zijn

Het is voor ons emotioneel welzijn heel belangrijk dat we met openheid en vriendelijkheid naar onszelf kunnen kijken. Niet veroordelen, maar observeren en accepteren. Het leven is al zwaar genoeg en je hebt iets vreselijks meegemaakt. Zelfcompassie leidt tot: verhoogde veerkracht, grotere motivatie, minder burn-out, verbeterde levensvreugde.

BREATHE

Be kind to yourself

Respect your body

Engage with others

Allow emotions to ebb and flow

Take life on minute at a time

Honor your loved one

Examine your expectations

BRON: www.whatsyourgrief.com

5. Verbinding, liefde en ondersteuning van de omgeving

Vermijden en ontkennen zijn de belangrijkste mechanismes die de herinnering aan trauma in stand houden. Vaak overtuigen we onszelf ervan dat alles oké is, dat we alles op z'n tijd zullen 'verwerken'. We vinden het moeilijk om ondersteuning te accepteren van diegene van wie we houden. Hoe sneller wij dat gevoel laten gaan en alle hulp die geboden wordt omarmen, des te beter zal het zijn voor ons herstel en onze groei.

Waar moet je op letten als je iemand zoekt voor hulp?

Het is belangrijk dat het iemand is:

- Die tijd voor je maakt (het kan face-to-face zijn of online contact).
- Bij wie je volledig kan jezelf zijn.
- Die je voorkeuren respecteert en die er voor je is.
- Die geen oordeel velt maar probeert je situatie te begrijpen zoals jij het vertelt en zijn/haar eigen inzichten van je situatie geeft.
- Die een gevoel van perspectief kan creëren en advies kan geven, wanneer je dat vraagt.

Hulp vragen aan onze dierbaren, lotgenoten of professionele hulp zoeken is geen teken van zwakte, maar van moed. De juiste steun en sturing krijgen tijdens dit proces is van cruciaal belang om progressie te boeken na een traumatische gebeurtenis.

En dan nog...

Probeer actief te zijn in je zoektocht. Neem stappen, besef dat geen stap te klein is. Waak voor het gevoel dat je niet genoeg doet. Het feit dat je al weet dat je een betere toekomst wilt hebben, alleen nog niet precies weet hoe, is al een goed teken voor PTG.

Gebruik de strategieën die goed voor jou voelen en probeer trots te zijn op jezelf. Bedenk dat je goed bezig bent voor jezelf. En vergeet alsjeblieft niet dat onze overleden kinderen niet alleen een verlies, een trauma of een pijn zijn. Ze zijn ook een prachtig cadeau in ons leven. Een liefde die zo sterk is dat het tijd en ruimte overtreft en je leven positief kan beïnvloeden.

‘Het feit dat je weet dat je een betere toekomst wilt hebben, alleen nog niet precies hoe, is al een goed teken voor PTG’

Life & Loss

Yolanda Castellón - Life & Loss Coaching

Ben je benieuwd naar wat Yolanda nog meer te vertellen heeft, of naar haar gratis content en aanbod?

Kijk dan op www.yolandacastellon.com

info@yolandacastellon.com | 06 25583854