

Stressreacties na een traumatische ervaring zijn heel normaal. Maar wat als ze na verloop van tijd niet spontaan uitdoven?

TEKST > AN SWERTS

Bij een traumatische ervaring denkt je lichaam maar aan 1 ding: overleven. Een adrenalineboost brengt je in opmerste paraatheid. Om te vechten of te vluchten. Maar wat als geen van beide opties haalbaar is? Zoals wanneer je niet opgewassen bent tegen je tegenstander. Of wanneer je in een autowrak vastzit. “Dan beschermt je lichaam zich door te ‘bevriezen’, door in een staat van verlamming of verdooving te geraken, of te blokkeren”, vertelt Erik de Soir, coördinator wetenschappelijk onderzoek en docent crisispsychologie voor Defensie, en een psychotraumatherapeut met een eigen praktijk. “Zo kun je psychisch afstand nemen van sensaties die uitermate pijnlijk of overweldigend zijn. Maar door die ‘dissociatie’ worden de sensaties op een dusdanige manier in je brein opgeslagen dat je er later niet meer bewust bij kunt. Daardoor verglijd je in een toestand van algemeen onbehegen en krijg je te kampen met depressie en angstige gevoelens en allerlei lichamelijke klachten.”

Om de traumatische ervaring te verwerken moet je ze integreren: bewust op je levenslijn plaatsen. “Je moet ze dus terug naar het hier en nu brengen, en voluit beseffen wat je hebt meegemaakt”, verduidelijkt De Soir. Sommigen slagen daar na verloop van tijd spontaan in, waarna hun stressreacties uitdoven. Anderen blijven last hebben van herbelevingen: door een geluid, geur of lichaamsensatie die aan de traumatische ervaring kan worden gelinkt, staan ze er weer met beide voeten in. Ze blijven actief alles vermijden wat hen aan de gebeurtenis doet denken. Blijven kampen met negatieve gevoelens en gedachten. En blijven overdreven waakzaam en prikkelbaar. Houden die stressreacties langer dan een maand aan

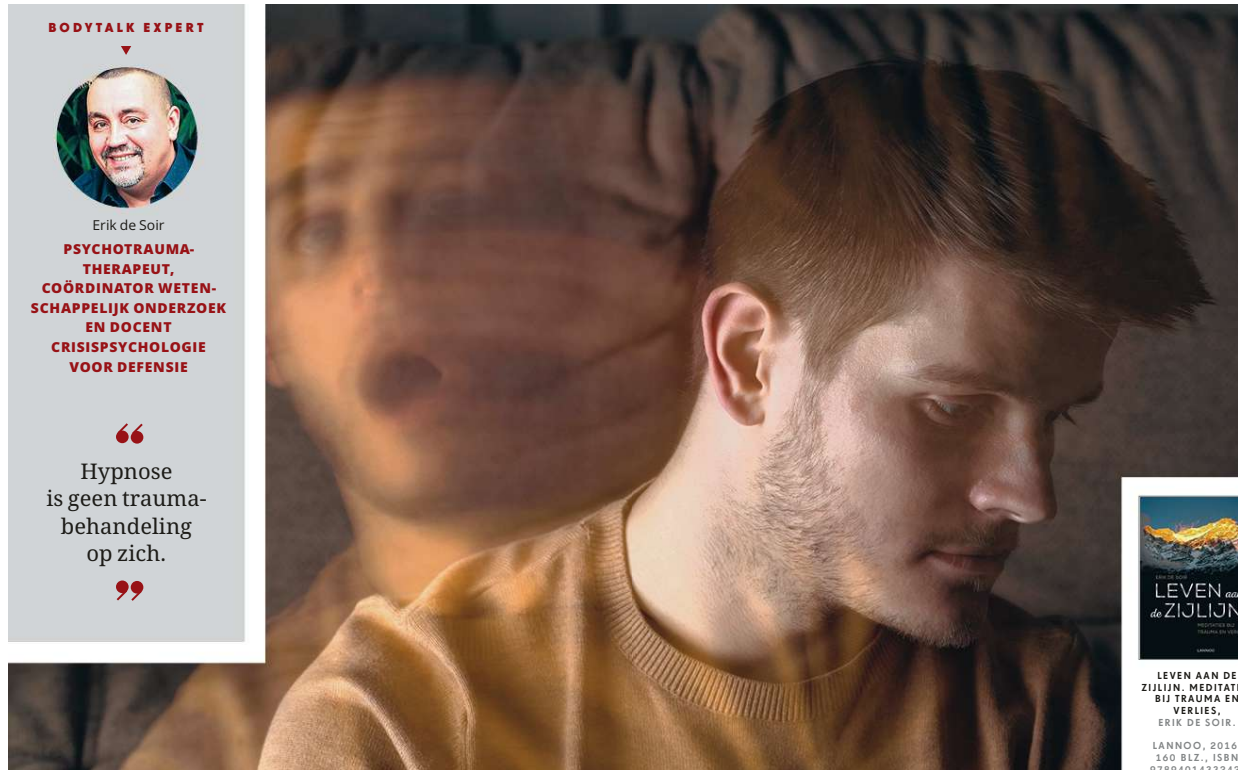
BODYTALK EXPERT



Erik de Soir

**PSYCHOTRAUMATHERAPEUT,
COÖRDINATOR WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK
EN DOCENT
CRISISPSYCHOLOGIE
VOOR DEFENSIE**

“
Hypnose
is geen trauma-
behandeling
op zich.
”



LEVEN AAN DE
ZIJLIJN. MEDITATIES
BIJ TRAUMA EN
VERLIES.
ERIK DE SOIR.
LANNOO, 2016,
160 BLZ., ISBN
9789401433242.

Terug naar HET TRAUMA

en verstoren ze het dagelijks functioneren, dan spreken experts van een post-traumatische stressstoornis, afgekort als PTSS.

GESPECIALISEERDE HULP

Het ene trauma is uiteraard het andere niet. Sommige mensen valt een eenmalige traumatisering te beurt, zoals bij een ongeval, een aanslag of een natuurramp. Anderen worden herhaaldelijk, en in het ergste geval al op jonge leeftijd, beproefd, zoals bij seksueel misbruik. Maar altijd geldt: slaag je er niet in een traumatische ervaring zelf of met de hulp van je omgeving te ver-

werken, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. “Kies wel zorgvuldig je therapeut”, adviseert De Soir. “De meeste universiteiten in ons land bieden aan psychotherapeuten, psychologen en psychiaters een opleiding tot psychotraumatherapeut aan. En de interesse voor die opleidingen is, vooral sinds de terreuraanslagen in Brussel, gegroeid. Maar in tegenstelling tot in Nederland bijvoorbeeld is in ons land de titel psychotraumatherapeut nog niet erkend en dus ook nog niet verplicht gekoppeld aan een opleiding. En zo gebeurt het dat mensen soms therapieën ondergaan die niet wetenschappelijk bewezen doeltreffend zijn. Of erger, dat ze door een diagnostische en

therapeutische dwaling nog bijkomend getraumatiseerd geraken.”

Een traumabehandeling is een intens, gestructureerd, fasegericht proces. De Soir verduidelijkt: “Als je gestabiliseerd bent en je meest intense symptomen wat zijn afgenomen, bewerkt de therapeut je traumagerelateerde herinneringen. Hij stelt je er gradueel aan bloot, om er in een cognitieve gedragstherapie mee aan de slag te gaan. Voor die graduele blootstelling zijn er 2 wetenschappelijk onderbouwde technieken: ‘eye movement desensitization and reprocessing’, afgekort als EMDR, en hypnose.”(*)

HEISA ROND HYPNOSE

Alleen een erkende EMDR-therapeut mag EMDR toepassen. En alleen psychiaters, psychologen en psychotherapeuten kunnen die erkenning verwerven. De titel hypnotherapeut is in ons land nog niet erkend. “Ook leken zonder enige wetenschappelijke opleiding werven zich op als hypnotherapeut”, vertelt De Soir. “Sommigen beweren zelfs dat ze je in 2 tot 3 sessies van je trauma kunnen afhelpen. Wat volkomen uit de lucht gegrepen is, omdat hypnose op zich geen traumabehandeling is. Hypnose is maar zinvol in de schoot van een cognitieve gedragstherapie bij een psychotherapeut, psycholoog of psychiater. Want in die context is het een nuttig en empirisch beproefd instrument, voor de graduele blootstelling aan traumagerelateerde herinneringen.”

“Ook meditatie- en relaxatietechnieken helpen getraumatiseerde mensen vooruit”, besluit De Soir. “Het komt er dus op aan voor iedere

(*) PRAKTISCHE INFO OVER EMDR EN HYPNOSE:
WWW.EMDR-BELGIUM.BE EN WWW.VHP.BE