

Josée Netten is cultureel antropologe en psychologe. Ze is werkzaam als beleidsonderzoeker/adviseur en trainer bij ARQ Kenniscentrum Oorlog Vervolging en Geweld, en bij ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises. Sinds kort is zij ook algemeen secretaris bij Stichting 1940-1945.

Schokkende en traumatische ervaringen

Schokkende ervaringen grijpen diep in een leven in, zoals een auto-ongeluk, plotseling verlies van een dierbare, of het meemaken van een brand. De mens is veerkrachtig en ingrijpende schokkende gebeurtenissen leiden gelukkig vaak niet tot stoornissen zoals PTSS, depressie of een angststoornis die gespecialiseerde behandeling behoeven. Wel hebben getroffen en vaak erkenning en informatieve, praktische en emotionele steun nodig, in en van een veilige en vertrouwde omgeving; om te herstellen en een nieuw evenwicht te vinden. Vanzelfsprekend is dit niet eenvoudig; begrijpelijkerwijs kan dit een langdurig, pijnlijk en verdrietig proces zijn. Oorlogservaringen kunnen ook zeer diep ingrijpen. Sommigen slagen erin de herinneringen van ingrijpende (oorlogs)gebeurtenissen heel goed te integreren in hun levensverhaal. Anderen hebben een leven lang last van traumatische (oorlogs)ervaringen, en weer anderen hebben deze heel goed weten 'weg te stoppen'. Zij zijn erin geslaagd een nieuw leven op te bouwen, zijn getrouwd, kregen kinderen en hebben carrière gemaakt. Deze herinneringen en de daarbij horende gevoelens kwamen niet meer aan de oppervlakte, behalve soms in nachtmerries. Klachten kunnen ook gerelateerd zijn aan andere schokkende gebeurtenissen zoals incest of huiselijk geweld. Ook een migratieverleden kan soms ingrijpende effecten hebben, zeker als daarna nog andere schokkende gebeurtenissen in het leven plaatsvinden.

Met het stijgen der jaren neemt de energie af die nodig was voor dit 'wegstoppen' van pijnlijke herinneringen en emoties. Tegelijkertijd kunnen normale levensgebeurtenissen ('life-events') ook weer herinneringen oproepen aan ervaren traumatische gebeurtenissen en de daarbij ervaren gevoelens van toen. Dat wil zeggen dat het proces van ouder worden - met zijn kenmerken als verlies van regie over het eigen leven en lichaam, van dierbaren, van het leven dat men leidde, van toenemende afhankelijkheid en machteloosheid - als een trigger kan werken, die oude traumatische ervaringen weer naar boven kan brengen. Angst om overgeleverd te zijn aan de omgeving en aan de ongewisse dingen die komen doet oude onmachtgevoelens herleven. Ook cognitieve achteruitgang draagt bij aan herbelevingen van traumatische ervaringen uit het verleden. Dit kan leiden tot uiteenlopend, vaak onbegrepen gedrag zoals angst, apathie of prikkelbaarheid. Belangrijk is dan ook de persoon te helpen deze ervaren onmacht zoveel mogelijk te neutraliseren, en (het gevoel van) regie en controle over het eigen leven terug te geven.

Persoonlijke triggers

Er kunnen veel prikkels in de omgeving zijn die oude traumatische ervaringen doen herleven. Allerlei situaties en gebeurtenissen kunnen de aanleiding vormen voor veel spanning, onrust, verdriet, angst en woede. Enkele voorbeelden van mogelijke triggers zijn plotselinge of harde geluiden (bv. de sirene op de eerste maandag van

de maand) of geuren (bv. schoonmaakmiddel). Omdat deze triggers vaak persoonsgebonden zijn en zich onverwacht voordoen, is het moeilijk daarop te anticiperen. Toch is het goed voor een verzorger om zich bewust te zijn van de mogelijke aanwezigheid hiervan. In het kennismakingsgesprek en in het contact met de familie is het raadzaam om te bespreken op welke zaken gelet moet worden. Oftewel, wat maakt onrustig, en wat maakt rustig! Vanzelfsprekend kan de betrokkene zelf ook een grote bron van informatie zijn, als ook eigen observaties van verzorgers. Uiteindelijk gaat het er altijd om zoveel mogelijk aan te sluiten bij hoe deze persoon de wereld ervaart en beziet, wat de klachten voor hem betekenen, en welke behoeften er zijn. Aandacht voor, en openheid ten aanzien van ieders culturele achtergrond spelen hierbij vanzelfsprekend een belangrijke rol. Elke zorg is tenslotte transculturele zorg.