

Vraag het onze deskundigen

OP REDACTIE@GOEDGEVOEL.BE

'Onlangs werd ik het slachtoffer van een auto-ongeval. Daardoor ben ik heel angstig geworden. Hoe kan ik dat trauma het best verwerken?' (Marieke, 35)

Ybe Casteleyn, traumatherapeute: 'Bij een zwaar ongeval of als je je fysiek bedreigd voelt, schakelen je hersenen op een andere modus over. Je angstcentrum neemt dan alles over en het enige wat je nog doet is overleven op je reflexen. Sommigen zullen na een ongeval weglopen, anderen kruipen in een hoekje en bevriezen. Dat zijn reacties die je op dat moment niet zelf kiest. Het is je instinct dat aangeeft: ik moet hier weg of versteend blijven zitten. Weet dus dat die reacties volledig automatisch gebeuren en dat het je hersenen zijn die dan beslissen wat de beste overlevingskansen biedt.'

'Toch zijn die reacties bedoeld om maar kort te duren. Als ze blijven aanhouden of constant getriggerd worden, is er sprake van een trauma. Dan wordt je vecht-, vlucht- of bevroeringsreactie chronisch. De angst leidt er dan toe dat je je alleen nog maar veilig voelt thuis in je zetel, of dat je wegloopt van alle mogelijke ongevallen. Nog andere symptomen zijn flashbacks, nachtmerries, zweeten, angstaanvallen, woede, verdriet, machteloosheid, niet meer in een auto durven te stappen, niet meer op straat durven te lopen. Een fysiek trauma zoals een auto-ongeval uit zich dus vaak in fysieke symptomen die je maar niet onder controle krijgt of die plots opduiken. Ook onverklaarbare hoofdpijn en spierpijn of angstig zijn voor andere dingen zijn symptomen die je er op het eerste gezicht niet mee associeert, maar die wel in verband kunnen staan met het ongeval. Wees er alert op.'

'Vaak begin je meteen na een ongeval te huilen of te beven. Het is goed om dat te doen. Zo kan je je energielevel weer op peil brengen en haal je de overvloedige angst-energie eruit. Als je dat onderdrukt, bestaat de kans dat je niet meer van die spanning af raakt en je er fysieke symptomen aan overhoudt. Een be-

langrijke zelfhulptip is daarom om je wat meer op je lichaam te focussen: een ongeval uit zich vaak via omwegen in ons hoofd en lichaam.'

'Hoewel het belangrijk is om je emoties toe te laten, mag je er niet in verdrinken. Als je urenlang alleen maar in je angst zit, helpt dat je niet verder. Maar als je in de angst zit en tegelijkertijd kan beseffen en voelen dat je weer veilig bent, werkt het helend. Het helpt niet om te denken: ik kom hier nooit meer uit. Hetzelfde geldt voor erover praten. Praten kan helpen, op voorwaarde dat je dat niet hysterisch doet. Als je onmogelijk kan stoppen met huilen als je erover vertelt, zit je te veel in de angst. Wat je dan kan doen, is elke keer als je de angst voelt opkomen tegen jezelf zeggen: 'Het is voorbij, rustig ademen', en kijken of je dat echt kan geloven. Je kan jezelf daarin gerust wat stimuleren.'

'Bij de meesten zal het ook helpen om snel weer in een auto te stappen en het verkeer te trotseren. Maar niet bij iedereen. Sommigen

worden misschien nog angstiger als je dat forceert. Een trauma is een erg persoonlijke wonde, en net zoals bij andere psychische problemen moet je rekening houden met wie je bent en het op jouw tempo aanpakken. Bovendien zijn veel reacties tijdens de eerste maanden normaal. Daarom kunnen we ze beter toelaten, zodat iedereen ze op zijn manier kan verwerken.'

'Bij de meesten zal de angst geleidelijk aan weggaan. Je lichaam en geest beseffen na een tijd dat het voorval voorbij is en dat het niet meer terugkomt. Meestal gaan daar een aantal weken of maanden over. Als het erger wordt of de symptomen niet verminderen, kan therapie helpen. Therapie zal ervoor zorgen dat je hersengebieden niet meer automatisch op die triggers reageren en dat je weer controle krijgt over je angsten.'



Krassen op je ziel

Een trauma kan een enorme impact op iemand hebben, of het nu komt door een auto-ongeval, de dood van een geliefde, misbruik ... Daarom schreef traumatherapeute Ybe Casteleyn een boek dat je helpt om jouw en andermans pijn te begrijpen en te verzachten. Het is geen gewoon zelfhulp- of leerboek, maar wel een voel- en doeboek over trauma met verhalen, theorie, oefeningen, illustraties, gedichten en songteksten.

Kortom: een boek dat jou helpt om sterker te worden waar het pijn doet.

'Sterker worden waar het pijn doet', Ybe Casteleyn (Samsara Uitgeverij, € 25).

