

werken met Trauma

Iedereen die met mensen werkt, krijgt vroeg of laat te maken met trauma. Trauma ligt immers vaak aan de basis van psychische problemen en stoornissen, meer zelfs, het is er dikwijls de kern zelf van.

De impact van trauma

Trauma's kunnen ons jarenlang pijn bezorgen, ons onderhuids en chronisch belasten, ons definitief beschadigen en ons vervreemden van de anderen, de maatschappij en de mensheid. In het bijzonder heeft trauma, opgelopen in ons gezin van herkomst of in onze jeugd, een verwoestende impact op ons verdere leven.

Deze eerste trauma's liggen immers aan de basis van onze algemene stressrespons, onze automatische reactie op nieuw trauma, nieuwe pijn. Ze bepalen mee wat er van onze oorspronkelijke veerkracht en levenslust overblijft en ze oefenen een beslissende invloed uit op ons zelfbeeld. Het zijn deze basistrauma's die ervoor zorgen dat we onszelf niet leren kennen, in onszelf verloren lopen, geen richting vinden en niet worden wie we willen zijn.

Maar in het boek *Sterker worden waar het pijn doet* staat hoop centraal. De hoop op meer rust, meer innerlijke vrede, meer kracht, minder pijn, minder verdriet. De hoop dat dat mogelijk is. De hoop dat pijn niet alleen tot nog meer pijn leidt, maar ook minder kan worden, over kan gaan, genoeg om weer graag te leven. De hoop ook dat niemand daarin niet alleen staat, dat iedereen geholpen kan worden door een medemens, een gelijke, een therapeut.

Er lijkt een taboe te rusten op therapie, terwijl het in feite een heel menselijk proces is tussen gelijken.

Trauma wordt in dit boek gebruikt als een verzamelterm voor al die verschrikkelijke psychische wonden die wij kunnen oplo-

pen. Thuis, bij en door de mensen die het dichtst bij ons staan, onze ouders, partners, vrienden, op school, op straat, in onderdrukkende maatschappijen en in oorlogsgebied...

Trauma veroorzaakt pijn, felle, soms onzegbare pijn. Het is deze traumatische pijn die wij, counselors en therapeuten, steeds weer trachten te begrijpen, aan te voelen, mee te voelen, omdat wij ervan

overtuigd zijn dat gedeelde pijn weliswaar niet minder, maar wel draaglijker wordt. Want pijn delen betekent dat je je verbindt met elkaar, samen de pijn aanschouwt, samen het gevecht met de pijn aangaat en zo samen mens bent. Voor slachtoffers van trauma is dit delen, dit samen mens zijn cruciaal, omdat trauma veroorzaakt wordt door het omgekeerde, door onbegrip, emotionele afstand, vervreemding en onmenselijkheid. Ook veerkracht, of ons



"You are another me, I am another you"

vermogen ons door pijn heen te worstelen en er door te groeien, is essentieel om van trauma te herstellen. Veerkracht is aangeboren, het zit van nature in ons: wij beschikken over de meest fantastische, soms bizarre mechanismen om trauma te overleven. Ons overlevingsinstinct bijvoorbeeld getuigt van een stille, ingehouden kracht in elk van ons. Maar net zoals pijn te fel om te dragen kan zijn, kan ook onze veerkracht roestig worden, vergeten zijn. Dat is een tweede aspect van ons werk als counselor of therapeut: mensen helpen hun oorspronkelijke kracht terug te vinden.

Trauma brengt je uit balans, het is belangrijk weer in je kracht te komen. Alles draait rond fundamenteel zelfrespect.

Traumatherapie

Het boek bevat acht verhalen, acht levenssechte therapietrajecten van gekwetste mensen. Mensen die moeite hebben om de draad van hun leven weer op te nemen. Het zijn herkenbare en ontroerende therapietrajecten: Carlo wordt gepest op school, Lena vindt zichzelf te dik, Camilla krabt zichzelf tot ze bloedt, Elsie voelt nooit en nergens pijn, Ruud weet niet meer wie hij is, Anna kampt met oude angsten ...

Meelezen, binnenkijken in hun leven en in hun zielenroerselen, voedt de menselijkheid in ons. Elk verhaal is een casus, een neerslag van een psychotherapietraject. Leermateriaal dus voor iedereen die geïnteresseerd is in trauma en traumaverwerking.

Daarnaast is het boek geschikt voor gekwetste en getraumatiseerde mensen. Voor alle ouders. Voor hen die met kinderen werken. Voor de mensen van de sociale sector, voor artsen en collega-therapeuten, voor wie bij justitie werkt, voor politici en beleidsmakers.

Theorie

De verhalen worden ondersteund door theoretische intermezzo's: essentiële informatie, begrippenkaders en specifieke termen uit de traumatheorie worden uitgelegd, verduidelijkt en teruggekoppeld. De

theoretische intermezzo's kunnen ook los van de verhalen gelezen worden, als een boek in een boek, als op elkaar volgende lessen traumatheorie.

De theoretische intermezzo's helpen je je eigen en anderzins pijn te begrijpen: wat is trauma precies, hoe ontstaat het, uit welke mechanismen bestaat het en hoe kan je ervan genezen?

Oefeningen

Elk verhaal eindigt met een oefening. Een oefening die helpt traumatische pijn het hoofd te bieden of die je zou kunnen toepassen met je cliënten. Ook in deel drie van het boek, dat aan de genezing van trauma is gewijd, vind je oefenmateriaal.

Vorm

Sterker worden waar het pijn doet is een 'voel- en doe-boek' dat rijk geïllustreerd is. De illustraties bij de theorie zijn simpel en raak: in een oogopslag vat je wat woorden als hertraumatisering, overlevingsmechanisme, triggers, flashbacks, hechting, parentificatie of taboe betekenen.

De soms pijnlijke verhalen worden omarmd door oefeningen, gedichten en liedjes zodat je tijdens het lezen op adem kunt komen, je minder alleen begint te voelen en de pijn van trauma kunt verzachten.

Ybe Casteleyn

Auteur Ybe Casteleyn is psychotraumatoloog met meer dan 15 jaar ervaring. Ze is gespecialiseerd in het behandelen van trauma, diepe psychische wonden. Ybe behandelt zowel geweld-, oorlogs- en terreurslachtoffers als mensen die in hun jeugd getraumatiseerd werden door kleine of grote, maar stevast schokkende gebeurtenissen.

Ybe verzorgt mede de opleiding Psychotraumatologie aan de Vrije Universiteit Brussel, is werkzaam als crisispsycholoog voor bedrijven en organisaties en voert praktijk in de hoofdstad van Europa. Haar boek is in het Engels vertaald onder de titel *The Healing Power of Pain*.

In haar relatie met patiënten focust Ybe op medemenselijkheid en veerkracht. Ook is Ybe overtuigd van de noodzaak te werken

aan een trauma-geïnformeerde maatschappij: wij kunnen allemaal helpen de pijn in de wereld te verzachten.

Sterker worden waar het pijn doet is een boek dat hoop en kracht uitstraalt. Het is een boek dat je helpt je hart opnieuw te openen, en te leven. Want leven is... Sterker worden waar het pijn doet.



Sterker worden waar het pijn doet
ISBN: 978-94-91411-48-9/
Hardcover met illustraties/
Prijs: €24,95

Meer

www.samsarabooks.com
www.sterkerwordenwaarhetpijn-doeet.nu
www.ybecasteleyn.be
Opleiding psychotrauma:
www.bipe.be