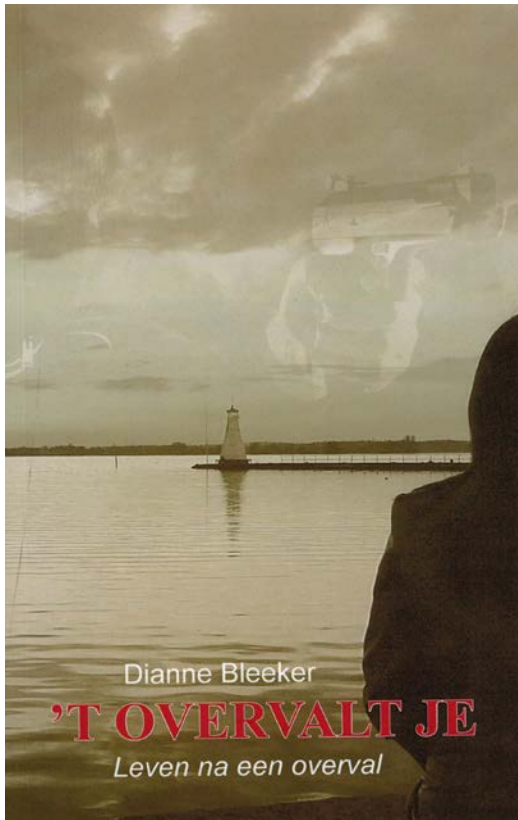


'Shit Happens'

Uit: 't Overvalt je, leven na een overval



ISBN: 978-94-6176-417-1

Uitgeverij Boekcout.nl Soest

Auteur:

Peter van Loon is bijna 12 jaar hoofd van de afdeling hulpverlening van het Instituut voor Psychotrauma geweest. Naast begeleiding van getroffen en, adviseert en coacht hij (crisis)managers in het omgaan met het brede begrip 'psychosociale aspecten' na rampen en calamiteiten. Per 1 oktober 2011 biedt hij zijn diensten aan als zelfstandig gevestigd adviseur, opleider en hulpverlener.

Adres: Kreil 20, 1768BT Barsingerhorn

GSM: +31622602315

Email: info@peter-vanloon.nl

website: www.peter-vanloon.nl

'Shit Happens'

We staan er gelukkig niet ieder moment bij stil, maar de persoonlijke verhalen in dit boek geven aan hoe kwetsbaar het leven kan zijn. Normaal lezen we het in de krant, horen het op de radio, zien het op TV of via nagenoeg live beelden op YouTube. We kijken er naar, spreken misschien onze afschuw uit en gaan meestal weer over tot de orde van de dag. Dat is een gangbaar proces: 'shit happens', maar de wereld gaat door. Zo gaat het al sinds mensenheugenis en zo zal het waarschijnlijk nog lang doorgaan. De omgeving is meestal voor korte tijd zeer sterk bij de getroffen en betrokken, maar de getroffen moeten de soms beangstigende ervaring en gevoelens van onrecht het zogenaamde 'plaatsje in het leven' geven. Dat kost tijd, vraagt energie, is soms hard werken en leidt op termijn regelmatig tot een 'bewuster en rijker' leven. De ervaring op zich wil niemand meer meemaken en wordt zelden anderen gegund, maar het uiteindelijke resultaat is zeker - in tegenstelling tot de beeldvorming - niet altijd negatief.

Kernbegrippen

Wat gebeurt er bij ingrijpende levensgebeurtenissen zoals overvallen en geweldsmisdrijven? Aan de hand van een aantal kernwoorden zoals trauma, veiligheid, illusies, persoonlijke ervaringen, stressreacties, emoties, verwerken, hulpverlening, diagnostiek en behandeling wordt in grote lijnen het proces na een ingrijpende levensgebeurtenis doorlopen. Het geheel draagt hopelijk bij aan (h)erkenning en een beter begrip voor getroffen en betrokken.

Ingrijpende levensgebeurtenis of trauma?

Overvallen, confrontaties met agressie of geweld. Nare, ingrijpende levensgebeurtenissen of 'trauma's? Het gebruik van het woord trauma is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Het wordt in het alledaagse spraakgebruik voor nagenoeg alle onaangename gebeurtenissen in/van het leven gebruikt. Ten onrechte. Zo stonden bijvoorbeeld grote koppen in de krant waarin het woord trauma veelvuldig werd gebruikt toen het Nederlands voetbalelftal in 2010 het WK voetbal verloor. Hoe teleurstellend voor velen dit ook was; met 'trauma' heeft het niets te maken. Wat is dan wel een trauma? Omdat verschillende definities worden gebruikt is het verstandig het Groot Woordenboek der Nederlandse Taal Van Dale aan te houden. Hierin staat bij trauma: 1. lichamelijke verwonding en 2. kwetsing van de psyche door een hevige gemoedservaring die een blijvende stoornis teweeg brengt. Uit vele onderzoeken blijkt dat de meeste mensen een ingrijpende levensgebeurtenis op eigen kracht in en met hun normale sociale omgeving verwerken. Op basis van de definitie in Van Dale ontwikkelt slechts een kleine minderheid

na een ingrijpende levensgebeurtenis een trauma. Aan alle trauma's liggen ingrijpende levensgebeurtenissen ten grondslag, maar niet bij iedere ingrijpende levensgebeurtenis ontwikkelt zich een trauma.

Veiligheid en maatschappelijke context

Ingrijpende levensgebeurtenissen vinden anno 2011 plaats in een maatschappelijk context waarin het begrip 'veiligheid' ruime maatschappelijke en politieke aandacht heeft. We zijn, ondanks dat het - zeker in de westerse wereld - nog nooit zo veilig is geweest, bijna dagelijks bezig met het thema 'veiligheid'. Aantasting van onze 'veiligheid' leidt tot (collectieve) verontwaardiging, angst, boosheid, afschuw. De illusie dat we in een 'veilige' wereld leven ligt volledig aan diggelen op de momenten van 'ongevraagde' onveiligheid. We hebben er een hekel aan; we gedijen er niet goed in; we worden angstig. Om deze momenten te minimaliseren, het liefst uit te bannen, verlangen we van de overheid een veilige leefomgeving; van onze baas een veilige werkomgeving en thuis een veilige privéomgeving. Hiervoor worden vele maatregelen getroffen en heeft zich een steeds groter wordende veiligheidsindustrie ontwikkeld. Alle maatregelen ten spijt; er doen zich iedere keer weer nieuwe incidenten voor: 'shit happens'. Soms voorkomen de maatregelen een herhaling, doch het heeft met name een belangrijke symbolische waarde. De aangetaste illusies van veiligheid, controle, voorspelbaarheid en rechtvaardigheid worden (gedeeltelijk) hersteld. Dat voelt goed. We hebben tenminste iets gedaan. We kunnen het achter ons laten. Echter ingrijpende levensgebeurtenissen zijn en blijven waarschijnlijk onderdeel van het leven. Ze zijn gelukkig meestal afwezig, maar presenteren zich op onverwachte momenten. Juist omdat we er niet zo veel mee bezig zijn, is de impact meestal groot. Daarbij is in onze westerse samenleving de beheersbaarheid/beheerbaarheid van het persoonlijke en collectieve leven sterk ontwikkeld. We geven graag zelf sturing aan ons leven. We doen dit ook steeds meer en met de steeds verdergaande mogelijkheden om 'veilig' te leven, lijkt het ook minder aanvaardbaar dat soms toch nog zaken 'fout' gaan.

Sommige life-events, zoals (vermeende?) toename van geweld worden snel een politiek issue. Voor korte of langere tijd is dan ook maatschappelijke en/of politieke aandacht gegarandeerd. Dit wordt soms als steun ervaren: de buitenwereld ziet ook hoe vreselijk het is, leeft mee en komt voor de belangen op. Soms wordt het uitvergroet en herkennen betrokkenen zich niet meer in het beeld dat ontstaat. Ze kunnen zich hierdoor 'buitengesloten' en 'in de steek gelaten' voelen. Hierin speelt de toegenomen media-aandacht - voor met name de human aspects, de tekort geschoten maatregelen en hoe zorgen we dat dit nooit meer kan gebeuren - een rol. Dit alles in een tijd waarin vragen om strenge maatregelen of treffen van strenge maatregelen getuigt van daadkracht. Ter bezwering van het kwaad worden soms 'grote' woorden gebruikt. Dit alles onder het

motto: 'Onze veiligheid mag nooit in het geding zijn'. Mooi, maar niet realistisch. Een risicoloze, compleet veilige, samenleving bestaat nu eenmaal niet.

Illusies

Plotseling en indringend worden geconfronteerd met een overval, geweld of andere levensbedreigende situaties zet het leven voor kortere of langere tijd spreekwoordelijk op z'n kop. Dit is moeilijk te accepteren. Er is een ongevraagde werkelijkheid die getroffen en vaak op brute wijze confronteert met de betrekkelijkheid van het bestaan. Het veilige, beheersbare leven blijkt plotseling niet zo veilig en beheersbaar. De illusie van onkwetsbaarheid, veiligheid en het gevoel van vertrouwen en rechtvaardigheid worden op een ruwe manier aangetast. We hebben de gebeurtenissen in het leven niet altijd onder controle.

Persoonlijke ervaringen

Het is geen punt van discussie, dat betrokken zijn bij een overval of geweldsincident voor bijna iedereen een onaangename gebeurtenis is. De persoonlijke verhalen in het boek geven een goed inzicht in juist deze persoonlijke ervaringen. Echter geen gebeurtenis is hetzelfde. Geen overval is met een andere overval te vergelijken behoudens dat overvallers zich onrechtmatig en soms met (dreiging) van geweld zich iets willen toe-eigenen dat hen niet toekomt. De persoonlijke ervaringen van betrokkenen verschillen per keer. Dat heeft onder andere te maken met de mate van geweld, de ervaren machteloosheid, eerdere persoonlijke ervaringen, reacties uit de omgeving, verwijten, schuldgevoelens, slechte ervaringen met (justitiële) afhandeling, wijze waarop werkgever met zijn medewerkers omgaat etc. De reacties op ingrijpende levensgebeurtenissen zijn zeer verschillend. Soms halen betrokkenen hun schouders op en gaan over tot de orde van de dag. Soms is een winkel of bedrijf een paar dagen gesloten omdat iedereen bang is en niemand aan het werk durft.

Stressreacties

De meeste getroffen en ervaren stressreacties zoals gevoel van spanning, angst, boosheid, alertheid, concentratieproblemen, slaapproblemen, lichamelijke reacties zoals spierpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, er mee bezig zijn etc. Ze horen er helaas bij, maar worden veelal als vervelend ervaren. Ter geruststelling: bij de meeste mensen verdwijnen - na verloop van enkele dagen tot weken - deze stressreacties min of meer 'spontaan'. Ze zijn onlosmakelijk verbonden aan acute, ongevraagde, ingrijpende levensgebeurtenissen zoals rampen, overvallen, geweld, verkrachting of confrontatie met ernstige (dreigende) dodelijke ziekte.

Emoties

Zodra het om ingrijpende levensgebeurtenissen gaat is tegenwoordig veel aandacht voor de persoonlijke beleving; 'de emoties'. Ze zijn niet meer iets waarmee je niet snel 'te koop' loopt. Heel kort door de bocht geformuleerd: je wordt geacht je emoties te doorleven, te uiten en met anderen te delen. Zeker na ingrijpende levensgebeurtenissen. Natuurlijk zijn we van slag; soms heftig geëmotioneerd, angstig, boos etc. Maar voor de aanname dat je deze emoties moet doorleven, moet uiten en met anderen moet delen om te komen tot een goede verwerking, is tot nu toe geen overtuigend bewijs geleverd. Dit is wat anders dan je emoties serieus nemen. Accepteer dat ze er bij horen. Het zijn net als andere stressreacties primair normale reacties op een 'bijzondere, ingrijpende levensgebeurtenis'. Meestal neemt de heftigheid van de ervaren emoties binnen enkele uren tot dagen/weken af. We kunnen weer wel dezelfde angst, verontwaardiging, boosheid, afschuw ervaren als we er aan terugdenken, maar bij de meeste mensen domineren deze eerst zo heftige emoties na een aantal dagen tot weken niet meer het dagelijkse leven. Ook hiervoor geldt dat mensen - veelal samen met hun sociale omgeving van familie, vrienden, collega's etc. - in staat zijn de emotie in de context van de gebeurtenis te plaatsen en van een betekenis te voorzien.

Verwerken

Aan het gebruik van de woorden trauma en emotie is bijna automatisch het woord 'verwerken' gekoppeld. Voor velen betekent het: een tijdje met de gebeurtenis bezig zijn; er veel over praten, geëmotioneerd zijn als het er over gaat, het er moeilijk mee hebben etc. En na verloop van enige tijd moet het voorbij zijn. Dat betekent dan: je denkt er niet meer aan, het emotioneert je niet meer. Dit is een misvatting. Ingrijpende levensgebeurtenissen zijn en blijven onderdeel van je leven. Ze zijn niet weg te poetsen. Spontaan, door nieuwe omstandigheden of door gebeurtenissen die op jouw ervaring lijken, kunnen de herinnering soms weer zeer levend zijn. Je bent er weer mee bezig en soms ook zeer geëmotioneerd. Dit is niet raar. Als het maar niet voortdurend is en het je dagelijkse functioneren niet in de weg staat.

Verwerken is dus het proces van betekenisgeving en integratie van de gebeurtenis in je leven op zo'n manier dat de gebeurtenis er is, er ook mag zijn, maar niet het dagelijkse leven op een negatieve manier domineert. En ieder verwerkt het op zijn of haar eigen wijze. Er is niet een standaard manier die voor iedereen toepasbaar is. Karakter, eerdere ervaringen, fysieke en mentale conditie voor de gebeurtenis, stijl van probleemoplossend vermogen, sociale steun, bepalen mede hoe het proces van verwerken verloopt. Uit onderzoek en ervaring weten we dat de meeste mensen goed in staat zijn ingrijpende levensgebeurtenissen 'spontaan' te verwerken. Onder 'spontaan' wordt hier verstaan: zonder professionele hulpverlening en in/met het normale sociale steunsysteem. Een

luisterend oor, begrip voor de situatie, maar soms ook zorgen voor enige afleiding en getroffen en zo veel als mogelijk betrekken bij het 'gewone, normale' dagelijkse leven zijn hierbij belangrijke ingrediënten.

Hulpverlening

In Nederland heeft de mening postgevat dat als je iets 'erg' meemaakt, hulpverlening geboden 'moet' worden. Bij hulpverlening bestaat het beeld van gesprekken over de gebeurtenis en aandacht voor de emoties. 'Opvang' is hiervoor het meest gebruikte woord. Het wordt meestal geboden door getrainde vrijwilligers van Slachtofferhulp en/of professionele hulpverleners (sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen, bedrijfsartsen, psychiaters, andere GGZ disciplines en in mindere mate huisartsen). In de jaren tachtig van de vorige eeuw werden - op basis van de aanname dat na ingrijpende levensgebeurtenissen psychische stoornis zoals PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) voorkomen konden worden - diverse 'opvangprogramma's' ontwikkeld. En omdat ze een preventief karakter hadden werd iedereen geacht er aan deel te nemen. Inmiddels weten we dat de toen ontwikkelde 'opvangprogramma's' - ondanks een hoge mate van tevredenheid bij de deelnemers - niet of nauwelijks enig preventief effect hebben. Uit onderzoek blijkt dat snel na de gebeurtenis 'inzoomen' op de emotie zelfs een negatief effect kan hebben.

Toch is 'opvang' na een ingrijpende gebeurtenis bijna niet meer weg te denken uit onze samenleving. Belangrijk is dat die hulp wordt geboden waarvan we in ieder geval weten dat deze geen schade aanricht. Primair hebben we het dan over voornamelijk praktische hulp zoals het bieden van een veilige omgeving, hulp bij aangifte, trachten antwoord te geven op de vaak vele vragen van betrokkenen, daar waar nodig ondersteunen bij het weer oppakken van het normale levensritme zoals werkherleving etc. Van belang is dat dit gebeurt vanuit oprechte betrokkenheid. Deze hulp kan het best geboden worden door mensen uit de eigen sociale omgeving: familie, vrienden, collega's en anderen. Ook wel het normale primaire steunsysteem genoemd. Zij zijn het meest bij de getroffen betrokken. Voor de meeste mensen blijkt dit voldoende om de gebeurtenis te 'verwerken'. De stressreacties verdwijnen; de gebeurtenis gaat langzaam naar de achtergrond en bepaalt niet meer het dagelijkse bestaan. Tijdens dit proces en zeker bij overvallen en geweldsmisdrijven volgen er vele acties die op zich nieuwe bronnen van stress kunnen zijn. Bijvoorbeeld de wijze waarop getroffen zich soms bejegend voelen door officiële instanties zoals politie, andere onderzoeksinstanties zoals de arbeidsinspectie. Een onheuse bejegening lijkt bij getroffen een 'open zenuw' te raken. Juist om te voorkomen dat getroffen de hulp of de wijze van afwikkeling als 'vervelender' ervaren dan de ingrijpende gebeurtenis, is aandacht hiervoor geboden. Adequate bejegening is een vorm van ondersteuning/hulp.

Hulpverlening door professionals dient te gebeuren op indicatie. Dit betekent dat pas dan hulp wordt geboden als blijkt dat getroffen en hun primaire steunsysteem hieraan behoefte hebben. Dit is iets anders dan hulp bieden omdat er iets ingrijpends heeft plaatsgevonden. Met andere woorden: niet het feit dat er een ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden moet bepalend zijn voor wel of geen hulp, maar de ontstane en door betrokkenen ervaren problemen ten gevolge van de gebeurtenis dienen leidend te zijn voor de inhoud en vorm van de eventuele hulp. Dit betekent dat geen professionele hulp ook een reële optie is omdat betrokkenen ondanks de gebeurtenis geen probleem ervaren waarvoor zij hulp van derden nodig hebben.

Onnodige psychologisering en medicalisering dienen in de eerste weken na de gebeurtenis te worden voorkomen. Mensen mogen en kunnen er op vertrouwen dat de meesten van ons over voldoende 'zelf herstellend' vermogen beschikken.

Na verloop van enkele weken kan pas een goede beoordeling worden gemaakt van een wel of geen verstoord verwerkingsproces. Bij twijfel of vragen hierover is het zinvol een professionele hulpverlener te consulteren.

Terug naar 'plaats gebeurtenis'

Een gebeurtenis kan dermate ingrijpend zijn dat iemand zegt nooit meer terug te gaan naar de plaats van de gebeurtenis. In eerste instantie een begrijpelijke en invoelbare reactie. Teruggaan naar de plaats van de gebeurtenis roept bij de meesten de nare herinneringen van de gebeurtenis op. Het lijkt wel masochistisch dit te doen. Echter 'plaats gebeurtenis' was meestal voor de gebeurtenis een 'normale' plek en hoe gek het ook klinkt: in principe is de plek dat ook weer na de gebeurtenis. Alleen voor betrokkenen met een extra lading. Meestal verdwijnt die lading door 'gedoseerd' plaats gebeurtenis te bezoeken en zo te ervaren dat het weer 'normaal' is. Dat wil zeggen een plaats waar op een bepaalde datum en tijdstip iets ingrijpends is gebeurd, maar dat de plaats weer als 'veilig' en 'normaal' wordt ervaren. Als het een plaats is waar men veelvuldig komt verdwijnt meestal het nare gevoel bij herhaalde confrontatie: de illusie van veiligheid herstelt zich: 'het was toen, niet nu en voor morgen hoef ik in principe niet bang te zijn dan voor de gebeurtenis.'

Diagnostiek en behandeling

Slechts een kleine minderheid ontwikkelt gezondheidsklachten welke adequate diagnostiek en behandeling behoeven. Het betreft vaak blijvende (lichamelijke) spanningsklachten, blijvende opdringende beelden, 'korter lontje', sombere stemming, vermijding van alles wat met de gebeurtenis te maken heeft, blijvend verhoogd medicatie en/of alcohol en druggebruik, angstklachten. Deze klachten en/of dit gedrag beïnvloeden het leven van betrokkenen structureel negatief. Anders en formeler

geformuleerd: 'de klachten veroorzaken in significante mate lijden of beperkingen in sociaal of beroepsmatig functioneren of het functioneren op andere belangrijke terreinen' (kenmerk van de classificatie Post Traumatische Stresstoornis (PTSS) zoals beschreven in de DSM IV TR).

De diagnostiek en behandeling dienen te worden uitgevoerd door hiervoor adequaat opgeleide GGZ hulpverleners. Veelal gedragstherapeuten met EMDR als behandelmethodiek in hun pakket. Uiteindelijk bepaalt de individuele diagnostiek het behandeldoel en de daarbij behorende behandelmethode.

Zo simpel

Is het zo simpel als hierboven beschreven? Ja en nee. Er zijn natuurlijk vele persoonlijke verschillen. De ene mens is nu eenmaal de ander niet. Persoonlijke ervaring, voorgeschiedenis, mate van controleverlies, mate van lichamelijke (stress)reacties, bronnen van stress na de gebeurtenis zoals afwikkeling van gebeurtenis, mate van steun uit de omgeving, een actieve of passieve stijl van omgaan met de gebeurtenis; gevoel van een rimpeling in het leven of staat het leven op z'n kop en nog vele andere elementen zijn mede bepalend hoe het proces na een ingrijpend life-event verloopt.

Tip

Vergelijk nooit de een met de ander. Ieder heeft zijn/haar persoonlijke en unieke ervaring ondanks dat de gebeurtenissen soms op elkaar lijken. Ze vinden altijd weer in een andere context plaats en behoeven die aandacht welke de betrokken personen behoeven. Hun eventuele noden zijn het vertrekpunt.