

Psycholoog waarschuwt: praten over trauma maakt herinnering sterker



Erover praten? Niet altijd

De 17-jarige

Francesco uit

Borne was

ooggetuige van

het bloedbad in

Nice. Hoe verwerk

je zo'n trauma?

Door hem vooral

niet te dwingen

erover te praten,

zeggen experts.

Lucien Baard
Enschede

De eerste nacht zag Francesco Temmink de gruwelijke beelden van alle doden doorlopend voor zich. Vooral het 3-jarige meisje dat moederziel alleen op straat lag. Maar de dag erna vertelde Francesco dat 'de beelden in zijn hoofd gelukkig minder scherp werden'. Zondag kon hij het opbrengen om met wat bekenden te ontspannen in Monaco. „Er even niet aan denken, dat was fijn”, zegt hij. En sinds gisteren volgt hij weer gewoon de schoollessen in Nice, waar hij via een uitwisselingsprogramma zijn Frans naar een hoger niveau wil tillen.

Is dat verstandig? Zoals Francesco's moeder zich ook bezorgd afvroeg: wat is wijsheid? „Moet hij er juist veel over praten? En als hij er helemaal niet over wil praten, is dat dan juist goed?”

Deskundigen zeggen dat de heren en het lichaam in veel gevallen een trauma goed kunnen verwerken zonder psychische hulp. In de meeste gevallen wordt pas na een maand, uiterlijk twee maanden,

duidelijk of een ooggetuige daarbij hulp nodig heeft. Tot dat moment is het verstandig dat 'de omgeving' de vinger aan de pols houdt, zonder zich op te dringen.

Psycholoog Laura Hüning van het centrum voor Psychotrauma van Mediant in deze regio, waarschuwt er nadrukkelijk voor om ooggetuigen te dwingen om over hun belevenis te praten. Dat is schadelijk. Dat geldt zowel voor jonge mensen als voor mensen met meer levenservaring. Die les is volgens haar geleerd van de vuurwerkramp, zegt ze.

„De opartingen zijn op dat punt sterk veranderd. Toen vonden we als experts dat mensen erover moesten praten. Er zijn destijds voor de slachtoffers van die ramp talrijke praasessies georganiseerd. Uit later onderzoek bleek juist dat dit helemaal niet goed was. Het leidde tot retraumatisering. Het bracht niet de noodzakelijke rust. De geheugensporen in de hersens werden juist dieper. Het was meer traumatisch.”

Het advies aan de omgeving is nu dan ook: „Laat het slachtoffer zelf bepalen wat nodig is. Terug naar het dagelijkse ritme, normaliseren. Dat is het beste. En vraag gewoon: wil je er over praten? Wil je mand dat niet, dan is het ook goed.”

Ze zegt dat het de 'eerste twee maanden' normaal is dat ooggetuigen de beelden blijven herbelevan. Maar ook dat hun angst op bepaalde momenten weer 'getriggerd' wordt. „Dat kan een vrachtwagen zijn die plots langsrijdt. Of een film waarin iets schokkends gebeurt. Is dat na twee maanden niet over, dan wordt het tijd om naar de hulpverlening te gaan. De omgeving moet daar alert op zijn. Durf te vragen: hoe gaat het?”

Zo adviseert ook Riette Melink, psychotherapeut bij IpV, landelijk expertisecentrum voor traumazorg in Amsterdam. „Accepteer dat iemand zegt: nu wil ik even niet praten.” Tenzij er sprake is van complete ver-

mijding. Dat werkt zelden goed. „Dan zie je dat iemand na twee maanden er nog niet in slaagt om weer als vanouds te functioneren. Mensen kunnen school of werk nog niet oppakken. Of vernijden situaties. Dat is het zaak hulp te zoeken.”

Maar zoals Francesco nu zijn eerste dagen omschrijft, vindt ze hoopgevend en verstandig: „je normale ritme oppakken is juist heel verstandig, zo lang je het maar niet geforceerd doet. Als je iets traumatisch hebt meegemaakt, moet je eigenlijk gewoon doen wat bij je past. Het is dus okay als mensen vrij snel ook dingen ondernemen om er even niet aan te denken. De gewone routine oppikken is verstandig.”

Op dit moment valt er echter volgens Melink nog geen prognose te geven of er later toch psychische hulp nodig is. „Want een ervaring als in Nice zal zijn wereldbeeld ingrijpend hebben veranderd. Zeker omdat dit drama geen ongeluk was, maar expres is veroorzaakt. Je kunt niet meer geloven in de illusie dat de wereld veilig is. Dat moet zich herstellen. Het besef moet terugkomen dat dit echt extreem was en dat je niet overal, permanent gevaar loopt. Jonge mensen kunnen daar in extra kwetsbaar zijn, maar ook juist extra veerkracht hebben. Dat hangt er ook vanaf hoe stabiel iemand daarvoor in het leven stond. Of dat er eerdere traumatische ervaringen zijn geweest. Maar het herbelevan van de beelden hoort in elk geval nog een tijdje bij het normale verwerkingsproces. Verwerking is herkauwen. Het vervaagen van de beelden, zoals Francesco nu al beschreef, is erg snel maar zeker hoopgevend.”

Mediant-psycholoog Hüning vindt het belangrijk dat de omgeving het niet afkeurt dat 'ooggetuigen al snel weer iets leuk gaan ondernemen en plezier gaan maken'. „Helaas zit nog een beetje in onze maatschappij gebakken, dat we verwachten dat iemand na een trauma of verlies de eerste tijd maar moet treuren. Zo snel mogelijk 'normaliseren', dat betekent ook weer uitstrapses maken. En slachtoffers moeten ook beseffen dat het niet naar is. Een mens is meer dan alleen zijn verdriet. Je bent niet het trauma. Je was er 'alleen' bij.”



Herbelevan hoort bij verwerkingsproces. Verwerking is herkauwen

—Riette Melink, psychotherapeut



Praten maakt de geheugensporen in de hersens juist dieper

—Laura Hüning, psycholoog

Haal de zomer in huis, nu...



...de gehele zomercollectie voor
HALF GELD
50% op zowel dames- als herenmode

De Brink

Dames- en herenmode,
Nijverdalsestraat 10-16, Wierden
T 0546-571294 www.modeplinderink.nl

