

COMPLEX TRAUMA

Symposium 25 februari 2019

Hand-out

Drs. A. Oud

HAND-OUT BIJ PRESENTATIE VAN AD OUD OVER COMPLEX TRAUMA

Definitie van CT van Judith Herman (1997):

1. Geschiedenis van onderworpen zijn aan totalitaire overheersing, gedurende enige tijd; maanden jaren.

Denk aan gijzelaars, krijgsgevangenen, KZ overlevenden, overlevenden van religieuze sekten. Geldt ook voor totalitaire overheersing in gezinnen en seksuele relaties, huiselijk geweld, fysieke en/of geestelijke mishandeling, seksueel misbruik, seksuele uitbuiting.

2. Belangrijkste symptomen:

- dysforie
- zelfbeschadiging
- suïcidaliteit
- explosieve of sterk geremde woede
- obsessieve seksactiviteiten of geremdheid

3. Veranderingen in bewustzijn:

- amnesie of hypermnesie voor traumatische gebeurtenissen
- dissociatieve episoden
- depersonalisatie/derealisatie
- herbelevingen, zoals bij PTSS en gevoels herbelevingen

4. Wisselende zelfperceptie:

- hulpeloosheid, gebrek aan initiatief
- schaamte, schuldgevoel en zelfbeschuldiging
- gevoel van bevuild en gestigmatiseerd te zijn

- gevoel anders te zijn dan anderen

- gevoelens van eenzaamheid, niemand te zijn, denken dat niemand kan begrijpen wat er met je aan de hand is

- gebrek aan identiteit

5. Wisselingen in waarneming van dader:

- gepreoccupeerd zijn met de relatie tot de dader

- onrealistisch toeschrijven van macht aan dader(voorzichtigheid geboden!)

- idealisering van de dader, paradoxale gevoelens van dankbaarheid

- gevoelens van een speciale of bovennatuurlijke band met de dader

- acceptatie van normen en waarden van de dader of zijn drijfveren en motieven

6. Isolement en afzondering:

- verstoring van intieme relaties

- steeds opnieuw zoeken naar een redder

- voortdurend wantrouwen

- herhaaldelijk falende zelfbescherming

7. Veranderingen in betekenisgeving:

- verlies van geloof

- gevoelens van wanhoop en depressie

De ontwikkeling naar volwassenheid (Pete Walker, 2013):

autonoom individu	overlever
sterke identiteit	zwakke identiteit
onvoorwaardelijke zelfacceptatie	voorwaardelijke zelfacceptatie
realistische zelfkritiek	extreme zelfkritiek
kan zichzelf beschermen	gebrekkige zelfbescherming
vermogen om relaties aan te gaan	onstabiele relaties
zich kunnen ontspannen	chronische stress
vermogen tot zelfexpressie	slecht of matig ontwikkeld
bezit wilskracht en motivatie	wisselvallig doorzettingsvermogen
zelfvertrouwen en zelfachting	sociale onzekerheid
psychische eenheid	structureel gedissocieerd
autonome kracht	autonome zwakte
innerlijke rust	emotionele herbelevingen
relationeel onafhankelijk	relationeel afhankelijk

Structurele Dissociatie (Onno van der Hart, 1995):

Bij structurele dissociatie is er sprake van een psychisch systeem, dat gespleten is in twee subsystemen, die tegen elkaar inwerken. Het geheel staat onder sterke psychische spanning..

Het ene deel, regelt het dagelijks leven en vermijdt alles, wat trauma gerelateerd is. Door van der Hart ANP de Apparent Normal Personality genoemd.

Het andere deel neemt de traumagerelateerde ervaringen voor zijn rekening; herinneringen, sterke emoties, verdedigingsreacties.

Tekenen van structurele dissociatie:

emotionele herbelevingen(schaamte, onzekerheid, angst)

vergiftigende schaamte, die inwerkt op het zelfgevoel

zelf verwaarlozing

innerlijke criticus

sociale angsten

Vormen van overlevingsgedrag bij Complex Trauma.(Walker)

Dit zijn enige voorbeelden, die een indruk geven, gebaseerd op de 4 F's, Fight, flight, fright en fawn. Dit zijn gedragspatronen, ontwikkeld in een context van Complex Trauma.

De fightreactie: met woede reageren op trauma gerelateerde prikkels. Agressief, narcistisch gedrag vertonen, vaak oudste zoon, die jongere siblings pest, op de manier van de narcistische vader. Pesten op school.

De flightreactie: reageert met dwangmatig gedrag, hoge doelen stellen, perfectionistisch gedrag en dwangmatig denken, als manier om gevoel van veiligheid te bereiken.

De freeze reactie: camouflagegedrag vertonen. Wegkruipen, isolement zoeken, gevoelens van wantrouwen naar anderen, de kluizenaar, die gevoelens dissocieert. Als kind achter in de tuin wegdromen, met de poes op schoot, niemand in de buurt.

De fawnreactie: maakt zich onzichtbaar door geheel gericht te zijn op dienstverlening aan anderen. Slaafs gedrag, kan geen nee zeggen. Gevoelig voor seksueel misbruik. Lieve dochterrol spelen, niet lastig willen zijn.

Aanbevolen literatuur.

Judith Herman: Trauma en Herstel, Wereldbibliotheek 2007

Pete Walker: Complex PTSD From Surviving to Thriving, 2014

Onno van der Hart: Trauma, Dissociatie en Hypnose handboek, Swets en Zeitlinger 1995

Iris Koops: Je leven in eigen hand Verder na narcistische mishandeling.
2017 Uitgegeven in eigen beheer en verkrijgbaar via de website:
Het Verdwenen Zelf, verdwenenzelf.org.