

Leven na traumatisch verlies

Door Alice de Wit

Rouwverwerking na traumatisch verlies is een complex gegeven, wat het leven van talloze mensen totaal op zijn kop zet. Het komt wanneer het wil en het kan jaren duren. Vaak begrijpt de omgeving er helemaal niks van, waardoor jij als getroffene eenzaam komt te staan in jouw verdriet. De neiging om alles weg te duwen en door te gaan met je leven, wordt gestimuleerd door goed bedoelde reacties: 'Wat ben jij dapper zeg!' 'Je bent een sterk persoon.' 'Goed dat je zo hard werkt.' Als je verdriet weg blijft duwen kunnen er klachten ontstaan, lichamelijk en/of psychisch. Klachten die vaak niet meer gelinkt worden aan het eerder geleden verlies. Dan kun je een hulpverlener gaan zoeken. Waarom je nu bij een hypnotherapeut aan het goede adres bent, zal ik in dit artikel beschrijven.

Plotseling verlies

Het is goed om uit te leggen wat ik onder traumatisch verlies versta. Bij traumatisch verlies is er sprake van een trauma, een ernstige gebeurtenis die enorm veel stress veroorzaakt. Dat kan komen door de manier waarop je geliefde, kind, zus, vader - of wie dan ook die dicht bij je staat, is komen te overlijden. Bijvoorbeeld door moord, een (verkeers)ongeluk, zelfdoding, een dodelijke ziekte. Vooral het plotselinge van de gebeurtenis zorgt eerst voor een shock en kan daarna diverse klachten

De juiste hulp

Allereerst is het belangrijk om de stap te nemen om hulp te gaan zoeken die bij je past. Hulp zoeken is geen vorm van zwakte, maar het accepteren dat er iets met jou aan de hand is, waar je wat aan kunt gaan doen. Je hebt het lef om het verdriet en alle emoties die erbij komen kijken onder ogen te zien. Ook krijg je steun en erkenning voor jouw verlies. Mijn ervaring is dat cliënten het prettig vinden om een therapeut te treffen die ervaringsdeskundige is.

“Door verdriet weg te duwen wordt het niet minder.”

Mogelijke klachten na traumatisch verlies: repeterende beelden; nachtmerries; schrikreacties bij bepaalde geluiden of gebeurtenissen; angsten; huilbuien; gevoel van ontredde; anders reageren op triggers van de omgeving; last van schuldgevoel; terugtrekken uit de wereld; eenzaamheid; verloren vertrouwen in het leven; identiteitsproblemen (op zoek naar het nieuwe zelf); verlies van en het geven van zingeving; geheugenproblemen; extreme vermoeidheid; gezondheidsklachten.



Foto: Sharon McCutcheon

geven. Naast het trauma is er ook het verlies, dat je aan kunt gaan door te rouwen. Maar hoe doe je dat dan? Wanneer begin je ermee en wanneer is het voorbij? Voor iedereen is dat verschillend, maar ik ga er wel vanuit dat de tranen die er zijn, gehuild mogen worden, zodat er geen gestolde rouw ontstaat. Door verdriet weg te duwen wordt het niet minder. 'Tijd heelt alle wonden', klopt echt niet. Ik krijg mensen in mijn praktijk die na 20 jaar opgelucht zijn dat ze mogen rouwen. Dat de druk op de borst, de pijn in het hart mag verdwijnen. Dat 'verdriet' eindelijk onder 'boosheid' uit mag komen of niet meer weggegeten hoeft te worden.

Sommige dingen zijn moeilijk uit te leggen: hoeveel pijn je kunt hebben in je hart en hoeveel je iemand kunt missen. Hoe je soms verbijsterd wakker kunt worden, als je je voor de zoveelste keer realiseert dat je kind nooit meer terug zal komen. Hoe je gekwetst kunt worden als mensen domme dingen zeggen. Hoeveel energie het kost om door te gaan met leven. Cliënten hoeven niet uit te leggen hoe traumatisch verlies je hele bestaan tot wankelen kan brengen en dat het jou en je leven tot in het bot verandert. En dat dat nogal wat consequenties heeft voor je leven.

Hypnotherapie

Een hypnotherapeut heeft door zijn gedegen opleiding zijn eigen proces doorlopen, dat is nodig om iemand goed te kunnen begeleiden. De therapie wordt door de juiste afstemming op de cliënt precies zo toegesneden zodat er vertrouwen ontstaat en de juiste interventies gedaan kunnen worden. Maar wat heeft hypnotherapie jou nu te bieden na een traumatisch verlies?

Hypnotherapie gaat veel dieper dan praten; je komt in je onbewuste dingen tegen die je niet kunt bedenken. Je onbewuste kan beelden laten zien die troost kunnen geven en die je ook verder kunnen brengen in jouw proces.

In mijn praktijk vertellen cliënten hun verhaal, daar is alle ruimte voor, ook al willen ze dat oneindig herhalen. Want wie vraagt er nog naar? Als het heftig was, zullen mensen zwijgen. Verder kijk ik naar het draagvlak van de cliënt en zijn sociale omgeving. Is er iemand om op terug te vallen, als er emoties loskomen na de therapie?

Methoden voor verwerking

Hypnotherapie maakt onder andere gebruik van visualisaties, die ontspanning brengen en stressverlagend werken. We kunnen bijvoorbeeld in trance gaan naar een mooie plek in de natuur om de overledene (symbolisch) te ontmoeten. Je kunt dan nog zeggen wat je



Foto: Wolfgang Hasselmann

“Cliënten hoeven niet uit te leggen hoe traumatisch verlies je hele bestaan tot wankelen kan brengen.”

wilde zeggen, dat is zeker belangrijk als er geen afscheid heeft plaats gevonden. Het is troostend om dat alsnog te kunnen doen.

'Werken met persoonlijkheidsdelen' kan inzicht geven en stabiliteit. Als bepaalde delen andere overheersen, ben je niet in balans. Zo kan bijvoorbeeld 'verdriet' zó groot zijn, dat het alle andere delen wegdukt en je stelselmatig last hebt van bijvoorbeeld oncontroleerbare huilbuien. Andere dominante delen kunnen zijn: 'angst om te verliezen', 'boosheid' of 'de emotie-eter'. Het is mooi als in de loop van het therapietraject andere delen meer ruimte gaan krijgen, zoals bijvoorbeeld 'liefde', 'de goede moeder', 'creativiteit'. Na traumatisch verlies loop je het gevaar om in een overlevingsmechanisme te schieten door onbewust te besluiten om niet meer te willen voelen. Alleen de prijs die je hiervoor betaalt is hoog, want je kunt dan ook 'blijdschap', 'liefde' en 'kracht' niet meer kunt voelen, zodat het leven vlak wordt.

Het is belangrijk om tijdens de therapie eveneens het trauma te behandelen. Daar zijn verschillende methoden voor in de hypnotherapie. Bijvoorbeeld

'de bioscooptechniek': het bewerken van de film van je trauma in trance, waardoor de beelden rustiger worden. 'Desensitisatie', het gaan door de gebeurtenis en het ophalen van helpende delen, is effectief. Ook Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een goede methode om het trauma te behandelen. Hierbij wordt, eenvoudig gezegd, op een zorgvuldige manier de traumatische ervaring vanuit het kortetermijngeheugen naar het langetermijngeheugen weggeschreven, zodat de heftigheid van de ervaring kan vervagen.

Tot slot is het werken met het vingerlabyrint een fijne manier om je verloren vertrouwen in het leven weer terug te vinden door telkens opnieuw je levensweg te lopen.

Een ervaren hypnotherapeut kan je steun en hoop geven in jouw leven na een traumatisch verlies.



Alice de Wit
Hypnotherapeut en counsellor
Specialisatie: rouwverwerking,
verslavingen m.n. overgewicht
www.tussendewilgen.nl