

POSTTRAUMATISCH SUCCES


Fredrike Bannink

Klinisch psycholoog
Master of Dispute Resolution
Mental Health Team MSF
solutions@fpbannink.com



Resilience
The Courage to Come Back

Trauma en veerkracht/resilience

□ Veerkracht 
$$U_r = \frac{\sigma^2}{2E} = 0.5\sigma\epsilon = 0.5\sigma\left(\frac{\sigma}{E}\right)$$

□ Resilience

- Het vermogen onder of na moeilijke omstandigheden goed te functioneren en te groeien
- 'That, which does not kill me, makes me strong': posttraumatische groei
- Niet iets wat je hebt, maar iets wat je doet.....



Resilience

- 'The typical pattern for even the most catastrophic experiences is resolution of symptoms and not the development of PTSD. Only a minority of the victims will go on to develop PTSD, and with the passage of time the symptoms will resolve in approximately two-thirds of these' (McFarlane & Yehuda, 1996)
- 'Resilience is often the most commonly observed outcome following a traumatic event' (Bonnano, Rennieke & Dekel, 2005)

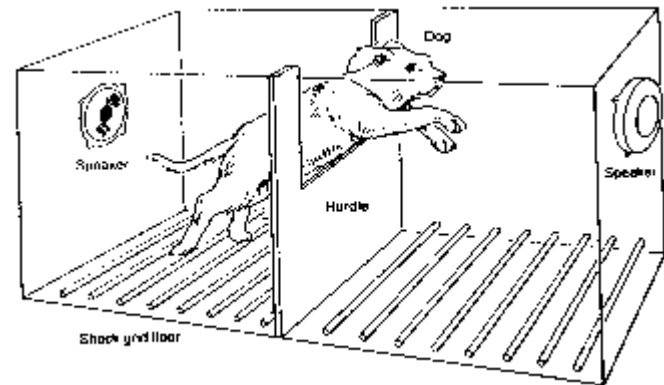
Hoop

- Cliënten komen niet omdat ze een probleem hebben, maar omdat ze vastgelopen zijn. Het bieden van hoop is een zeer belangrijke specifieke variabele in gespreksvoering ('Moribundus')
- Hoop is als een *reis*: je hebt een doel, een routekaart en een vervoermiddel nodig
- Hope theory: onderzoek wijst uit dat hoopvolle mensen een duidelijker doel en een helderder beeld van de route (mentale kaart) hebben en meer geloven dat ze zelf iets kunnen doen om dichterbij hun doel te komen (ze zijn zelf het vervoermiddel)
 - Deze drie zaken zijn zo verbonden, dat als je er één hebt of kunt vinden, de rest meestal vanzelf volgt
 - Oplossingsgerichte gespreksvoering bevordert hoop: doelformulering, stappen richting doel en motiveren tot gedragsverandering

Hoop en verwachting

□ Learned helplessness

Seligman (70' en 80')



□ Learned optimism

Seligman (2002)



Probleemgericht --- oplossingsgericht

verleden – heden - toekomst



Het verschil

□ 'Problem talk'

- Focus op probleem, wat cliënt niet wil, oorzaken, nadelen, mislukkingen, tekorten en de gevreesde toekomst
- Gevolg: minder veerkracht

□ 'Solution talk'

- Focus op doel van de cliënt, wat cliënt wél wil, uitzonderingen, voordelen, successen, sterktes en de gewenste toekomst
- Gevolg: meer veerkracht

'Franse revolutie'

Posttraumatische groei

- De focus op groei mag niet ten koste gaan van empathie voor de pijn en het lijden
 - Groei komt voort uit het omgaan met het trauma, niet uit het trauma zelf
 - Trauma is niet noodzakelijk voor groei
 - Niet iedereen groeit na trauma en dat is ook niet nodig
-
- R.G. Tedeschi, L. Calhoun (2004).
Posttraumatic Growth: A New Perspective on
Psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21, 4.

□ 'Het gaat niet om wat je overkomt, maar om de manier waarop je ermee omgaat'

■ Epictetus, 55-135 na Chr.



Drie oplossingsgerichte vragen

- Wat heeft je geholpen om moeilijke omstandigheden in je jeugd te overleven?
- Wat heb je ervan geleerd?
- Hoe is het je gelukt later alsnog die ervaringen op te doen die je vroeger gemist hebt?
 - Interview je buurman/buurvrouw en vv (10")



Oplossingsgericht in 4 vragen

Workshop

Rollenspel in rondes: 1 professional, 1 cliënt, helper(s), (per ronde 15")

- Waar hoop je op? En wat nog meer?
- Welk verschil zou dat maken?
En wat nog meer?
- Wat werkt al in de goede richting?
En wat nog meer?
- Wat zou de volgende stap/ het volgende teken van vooruitgang zijn?
En wat nog meer?

