

Drs. Jaap Meijer

Trauma en veerkracht in de weerbarstige praktijk van alledag

Workshop tijdens het Cogis-symposium 'Trauma & Veerkracht' op 29 mei 2008

Literatuur:

1. **Memoires van Yvo Pannekoek** van Oorschot A`dam 1982

Hij meende bij zichzelf wat hij noemde een positief KZ syndroom te constateren: Er zijn een aantal positieve resten: Ik weet nu met grote zekerheid dat ik nooit bang zal zijn in extreme situaties en dat geeft een grote gelijkmoedigheid in het denken over dood en lijden

De ervaringen in de kampen hebben mij groot inzicht opgeleverd in de maatschappelijke structuur van dergelijke samenlevingen en die inzichten hebben mij later in de gewone samenleving veel profijt gebracht.

Over wat hem op zo`n positieve manier heeft doen overleven zegt hij:

Een grote onverschilligheid over de persoonlijke afloop: "ik beschouwde mezelf als ten dode opgeschreven en iedere dag die ik bleef leven als een verrassend geschenk. De drang, zoals bij veel lotgenoten, om er in ieder geval levend af te komen was mij even vreemd als de bij anderen bestaande wanhoop dit nooit tot een goed einde te kunnen brengen."Einde citaat.

Hier kun je dus wel van een sublieme wijze van aanvaarding en van wat wij tegenwoordig in goed Nederlands mindfulness noemen, spreken.

Daarnaast noemt hij een ongewone reeks van gunstige ontwikkelingen. Geluk dus.

Verdere analyse: Wat bracht hij mee in zijn leven aan eigenschappen en competenties? Wat voor factoren zouden aan zijn veerkracht kunnen hebben bijgedragen?

2. **The survivor**, Terrence Des Pres, The Oxford University Press (1976)

Een huiveringwekkend boek. Voor mij het voorbeeld van de macht van woorden. Want deze docent Engels, na de oorlog in de VS geboren laat je meebelevén, haast ondergaan oa. aan de hand van (dag)boekfragmenten van overlevenden op hoe het moet zijn om te overleven in een kamp. Elke ochtend weer die eindeloze dag voor je met die angst, honger, kou of hitte en vooral stank (veel overlevenden vertellen dat ze nooit een vogel in het kamp gezien hebben) En die noodzaak om je voor alle gevoelens af te sluiten, vooral voor verlangen en hoop.

Hij heeft dat boek ook geschreven als een weerwoord tegen Bruno Bettelheim die voor de oorlog in Dachau en Buchenwald heeft gezeten en als een van de weinigen is vrij gelaten.

Bettelheim beschreef in zijn in 1943 uitgekomen boek: *Individual and Mass behavior in extreme situations*, een totaal ontluisterend portret over zijn toenmalige medegevangenen.

Met beweringen als: de gevangenen gedragen zich als incompetente kinderen

Zij identificeren zich met de SS

Zij zijn bereid de normen en waarden van de SS over te nemen

Zij gaan op in een anonieme massa zonder enige sociale structuur of

organisatie

Zij verloren elke vorm van autonomie en elk vermogen om zich te

verweren.

Het resultaat wat hij beschrijft is natuurlijk precies waar het regime van al dat soort kampen op gericht is namelijk de gevangenen te reduceren tot willoze, afgestompte wezens waarvan het gedrag tot in detail te voorspellen en te controleren is.

En des Pres zegt ook dat de peilloze verschrikking van die kampen het ons gemakkelijk maakt om ze uitsluitend te bezien als de werkelijkheid geworden Hel op aarde met de SS als duivelse monsters en de gevangenen als gedoemde zielen. De verbeelding van vele eeuwen werkelijkheid geworden. Wat natuurlijk in houdt dat de gevangenen in die hel elke hoop op zelfstandig handelen of verzet waren verloren. In het kader van vandaag: elke veerkracht waren verloren.

Wel en wat hij overtuigend laat zien is dat dat niet het geval is. Dat mensen onder dergelijke omstandigheden juist nog wel tot organisatie en verzet in staat zijn en vooral, juist **niet** vervallen tot **ieder voor zich**. Sterker nog dat overleven er oa van afhangt of je je waardigheid en fatsoen kunt bewaren. Dat juist degenen die alleen oog hadden voor hun eigen belang het niet redden. Omdat je elkaar nodig had.

Om je veerkracht te behouden heb je ook anderen nodig.

“Ieder ding (systeem) dat op zichzelf staat (insofar as it is in itself) streeft ernaar in stand te blijven”. Spinoza (Ethica)

“survival depends on staying human, on preserving common decency”

3. Handbook of PTSD, science and practice (chapter 24 Risk, vulnerability, resistance, and resilience. Toward an integrative conceptualization of posttraumatic adaptation. Friedman, Keane and Resick (ed). The Guilford Press New York 2007

Samenvatting: Zij onderzochten de literatuur van de laatste 20-30 jaar over trauma en veerkracht met als vragen:

- a. Hoe worden veerkracht en ermee verwante begrippen als: resistentie, beschermende factoren, risicofactoren, kwetsbaarheid in de wetenschappelijke literatuur nu eigenlijk gedefinieerd en onderzocht?.

Hun uiteindelijke conclusie was dat men nog veel te anekdotisch te werk gaat. En dat een systematisch theoretisch kader ontbreekt. Zo constateerden ze bv dat in die onderzochte artikelen aan de term veerkracht minstens 8 verschillende betekenissen werden toegekend variërend tussen:

- het vermogen van een individu om zich met succes aan te passen en adequaat te functioneren ondanks het ervaren van chronische stress of tegenslagen of na het ondergaan van ernstig en langdurig trauma_ (volgen jullie me nog?) tot
- het beschikken over en in stand houden van `key resources` die cycli van verlies voorkomen of onderbreken-

Ook viel hen op dat de term gebruikt werd als duidend op "het ontbreken van psychopathologie" tot "heroïek". En soms werden volgens hen de begrippen veerkracht en stressbestendigheid doorelkaar gehaald.

Definitie: zij stellen voor:

Veerkracht verwijst naar het vermogen van een bestaand systeem om bij blootstelling aan stress vroeg en doelmatig aanpassingsprocessen in gang te zetten die gericht zijn op het verlichten van de druk en het herstellen van een homeostatische balans of op het weer op gang krijgen van aanpassingsgericht functioneren binnen een gegeven psychosociaal domein.

- b. Is het nou een begrip waar we echt wat mee kunnen of is de belangstelling ervoor niet meer dan een modeverschijnsel?

4. Towards an ecological understanding of Resilience in trauma survivors Mary R. Harvey
In: Sources and expressions of resilience in trauma survivors: implications for theory, research and practice. Binghamton, Haworth Press, New York (2007)

Definitie: Resilience is evident when a given event has little or no deleterious impact, presumably because the individual is able to mobilize internal resources that existed pre-trauma.

Het artikel blijkt te gaan over Community Psychology en Community Psychology blijkt zich te onderscheiden van andere vormen van psychologie doordat het de nadruk legt op:

- De onderlinge afhankelijkheid van individuen en gemeenschappen
- het focus op de preventie van pijn en leed en de bevordering van welzijn

-interesse in de empowering (daadkracht en zelfstandigheid bevorderende) mogelijkheden van door ecologische inzichten geleide interventies.

Dit artikel richt zich dan nog speciaal op **de bronnen en uitingsvormen van veerkracht**.

Wat heeft de auteur daarover te melden: ze zegt: het is al langer bekend dat lang niet iedereen die een schokkende gebeurtenis ondergaat PTSS ontwikkelt en dat sommige personen niet alleen weten te overleven maar er zelfs sterker van lijken te worden.

De **bron** van die veerkracht zoekt ze daarin dat : het individu in staat is innerlijke kracht (resources) te mobiliseren die al pre trauma bestonden . Hoewel we daar natuurlijk niet verder mee komen snijdt ze later wel een interessante kwestie aan: nl of veerkracht de **gewone stand van zaken is of dat we het over een uitzonderlijk fenomeen hebben**.

Een andere kwestie die ze naar voren brengt is de vraag:

Hoe classificeren we een incestslachtoffer die overdag een boeiende baan heeft met uitstekende samenwerking met collega's maar 's nachts niet durft te gaan slapen vanwege terugkerende nachtmerries waarin ze de vreselijke ervaringen van een afschuwelijke jeugd herbeleeft? Haar antwoord is dat veerkracht beschouwd moet worden als een **multi-dimensioneel** fenomeen, dat in een persoon veerkracht kan samengaan met ernstig psychisch lijden.

Haar conclusie:

Wat we nodig hebben is meer studie naar ontwikkelingsfactoren en omgevingsinvloeden die het vermogen tot veerkracht bevorderen en wat voor soort interventies daarbij kunnen helpen.

Ze eindigt met 5 hooggestemde maar nogal vage veronderstellingen:

1. Veerkracht is zowel transactional als contextual dwz komt voort uit de wederzijdse vervlechting van personen en contexts
2. Veerkracht is ook een multi dimensioneel fenomeen dat in verschillende mate tot uiting komt in verschillende domeinen van functioneren
3. Interventies, of ze nu aanvankelijk individu-gericht of meer contextueel gericht waren dienen de relatie tussen individu en context te versterken
4. Aandacht voor de culturele context en nuance bepaalt in belangrijke mate de effectiviteit van de interventie
5. zelfs zeer succesvolle interventies zullen op de duur ingebed dienen te worden in bestaande sociale settings en gemeenschapsvoorzieningen.
5. **Physiologic reactivity despite emotional resilience several years after direct exposure to terrorism**, Tucker et al Am J Psychiatry 2007: 164: 230-235
6. **Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptations to extreme stress**. Dennis Charney, M.D. AmJ Psychiatry 2004; 161: 195-216
7. **De psychobiologie van trauma en veerkracht in een levensloopperspectief** Verslag van de 22^{ste} jaarlijkse conferentie van de international Society of Traumatic Stress Studies nov 2006 (Dr. M. Meijer)

Definitie van veerkracht wordt nergens gegeven

Allereerst wordt een studie besproken van een kolonel-arts naar welke vorm van cognitieve gedragstherapie het meest geschikt is voor vrouwelijke militairen met PTSS. Blijkt dat de aanpak waarbij de slachtoffers intensief en zorgvuldig worden blootgesteld aan de herinneringen van de traumatische situatie, het beste werkt. Wel moet daarbij aangetekend worden dat deze therapie, alleen uitgevoerd door vrouwelijke therapeuten overigens, een uitval kent van 38% . En therapie waarbij het dagelijks wedervaren en welzijn van de slachtoffers centraal staat had ook een positief effect en minder uitval nl **21%**.

Aardig om te weten is dat meer dan 70% van deze vrouwen slachtoffer was van sexueel geweld door daders uit de eigen militaire organisatie!

Een andere studie naar de **effectiviteit** van wat op het moment gerekend worden tot de meest succesvolle therapieën voor de behandeling van PTSS, cognitieve gedragstherapie en EMDR blijkt **bijna de helft** van de getroffen en nog ernstige klachten houden. En ook bij deze therapieën wordt een hoge uitval gemeten nl **20% of hoger**

Tot nu toe nog niets over veerkracht.

Onder het kopje: voorkomt veerkracht het ontstaan van PTSS? wordt dan een Engelse studie besproken waarin een onderzoek gedaan werd naar risico- en beschermende factoren bij het ontstaan van PTSS bij patiënten die hulp zochten bij een Eerste hulp afdeling van een ziekenhuis.

Zij kwamen tot de conclusie dat tot

de risicofactoren behoorde: een gering sociaal netwerk
Eerdere geweldservaringen
Jeugdige leeftijd

Beschermende factoren waren: een goede intelligentie
Extraversie
Goed sociaal netwerk

Bij militairen die uitgezonden werden op gevechtsmissies bleek duur en intensiteit van de gevechten de doorslaggevende factor voor de mate van psychisch lijden na afloop, maar psycho-educatieve briefing over te verwachten effecten van deelname aan een gevecht bleken wel te helpen.

8. The story of my strength: An exploration of resilience in the narratives of trauma survivors early in recovery. Lynch et al Journal of Aggression, maltreatment & trauma, vol 14 no1/2, The Haworth Press (2007)

9. Female survivors of abuse and violence: The influence of storytelling reminiscence on perceptions of self-efficacy, ego strength and self-esteem. Fry, P.S & Barker, L.A in J.D. Webster & B.K. Haight Critical advances in reminiscence work: from theory to application (2002)

Vrouwen die slachtoffer waren geworden van huiselijk geweld en misbruik werden uitgenodigd om in kleine groepen te vertellen over hun ervaringen van de laatste zes maanden. Maar tijdens het vertellen werden ze ook gestimuleerd om ook herinneringen op te halen aan de periode voordat het geweld en misbruik begonnen. Ze vroegen steeds door naar situaties waarin de vrouwen veerkracht toonden en zich competent voelden. Ook werden ze uitgenodigd om te vertellen over de vooruitgang die ze de afgelopen tijd geboekt hadden op het terrein van zelfredzaamheid (interpersoonlijk, emotioneel zelfzorg)

De onderzoekers vergeleken de thema's van de verhalen in de eerste drie sessies met die van de laatste drie sessies. Thema's als schuldgevoel, eenzaamheid, controle verlies, zinloosheid kwamen veel minder vaak voor in de laatste reeks gesprekken. En thema's als toekomstplannen, vaardigheden, zelfvertrouwen kwamen juist vaker voor. Langzaam aan, zo was hun conclusie, ontstonden nieuwe levensverhalen, opgebouwd uit belangrijke levensgebeurtenissen waar de periode van geweld er een van was. Hierdoor werd het idee van verdere ontwikkeling en ontplooiing weer mogelijk voor de deelnemers.

Jaap Meijer, psychiater
Amersfoort 21-05-2008