Tekst **Mariët Ebbinge** Fotografie **Carola Doornbos**

**Leren traumatische gebeurtenissen om te zetten in iets krachtigs**

# Groeien door ellende

Van ellende kun je je heel rot voelen. Door nadruk op de krachten te leggen die ieder mens bezit, kun je er weer bovenop komen en er zelfs sterker door worden. Sterker, of beter: completer uit een crisis komen, heet in de wetenschap posttraumatische groei, ofwel PTG.

Een kind kan tien keer op zijn luierbroek vallen en weer opstaan. Toch zegt een moeder na de tiende keer vallen niet: "Blijf maar kruipen, meer dan dat kun je niet." Integendeel, zij moedigt haar kind juist aan om het nog een keer te proberen. En zie, na de elfde of twaalfde keer loopt het kind zelfstandig een paar pasjes verder.

Het is hetzelfde proces dat een volwassene doormaakt die iets heftigs meemaakt, zegt Anja Jongkind van Et Emergo. De omgeving denkt er alleen vaak anders over. "Als een volwassene iets meemaakt, bijvoorbeeld een burn-out, kan hij in een dip komen. Hij wordt daardoor gezien als zwak, zijn toestand als onveranderbaar. Maar, net als het kind, kan hij er juist - met vallen en opstaan - door groeien."

Collega-coach en onderzoeker Greet Vonk: "Je kunt leren van de ellende in je leven. De Engelsen hebben daar een mooi gezegde over: *What doesn't kill you, makes you stronger*."

Bovenstaande is in de kern het gedachtegoed van PTG. Greet: "De wetenschappelijke term PTSS, posttraumatische stressstoornis, is bekender dan de term posttraumatische groei. Er is weinig over PTG bekend."

Anja: "Als je weet dat ellende kan worden omgezet in iets positiefs, dan kun je de weg naar groei inslaan"

Door hun boek 'PostTraumatische Groei - Sterker door ellende' dat dit voorjaar is verschenen, willen de coaches meer mensen laten profiteren van de inzichten van PTG. Kennis hierover is namelijk een belangrijke *trigger* voor het groeiproces na het oplopen van een trauma.

Anja: "Als je weet dat ellende kan worden omgezet in iets positiefs, kun je de weg naar groei inslaan. Je moet dan wel weten dat het met vallen en opstaan gaat. En dat terugval zo nu en dan heel normaal is."

Anja Jongkind en Greet Vonk

## Etiketje

Volgens de coaches maakt bijna iedereen in zijn leven wel eens wat mee dat hem in de ellende stort. Dat kan een eenmalige gebeurtenis in het hier en nu zijn of om een gebeurtenis uit het verleden gaan. Ook een opeenstapeling van nare gebeurtenissen kan tot een trauma leiden. Dan is er vaak een laatste druppel die de doorslag geeft.

Wat je meestal ziet gebeuren, zeggen Greet en Anja, is dat de focus bij die ellende op de klachten komt te liggen. Greet: "Iemand krijgt dan een etiketje opgeplakt en bij dat etiketje hoort een behandeling. Als je bijvoorbeeld lijdt aan depressie krijg je een pilletje om je beter te voelen. PTG kijkt er anders naar. Het richt zich op de krachten van iemand. Welke krachten kan je inzetten om over je klachten heen te groeien?" Anja: "Door iemand zijn positieve kanten te laten benoemen, ontstaat er vaak een ander perspectief. Als je denkt dat je zwak bent, dan word je het ook. Als je vanuit je kracht denkt en handelt, ontstaat er bewustwording dat het anders kan."

In hun boek staat een voorbeeld van Ralph. Ralph, eigenlijk een sensitieve man, kan zich op zeer agressieve manier verbaal uiten. Dat deed hij op zijn werk, maar ook thuis. Ralph kreeg vanwege deze eigenschap een negatieve beoordeling, ontslag dreigde. Thuis had zijn vrouw het over een scheiding. Ralph werd depressief en kwam bij Anja voor een coachingsgesprek.

"Na één gesprek al kreeg hij het inzicht dat zijn verbale agressie eigenlijk een kracht van hem is, maar dat die kracht hém hanteerde en niet andersom. Nu laat hij zich meer van zijn zachte kant zien en gebruikt hij zijn verbale kracht bewuster. Er zijn zelfs ▶

*Als je denkt dat je zwak bent, dan word je het ook*

## Boek winnen

Anja Jongkind en Greet Vonk werken sinds 2013 samen in hun praktijk Et Emergo als coaches en geven trainingen over PostTraumatische Groei. Anja werkte in de gehandicaptenzorg en ggz en Greet heeft ervaring als coach en manager in de zorg. Zij deed recent wetenschappelijk onderzoek naar PTG, waaruit bleek dat mensen sterker uit een burnout kunnen komen als hun krachten en talenten meer benadrukt worden. Hun boek **PostTraumatische Groei - Sterker door ellende** is verkrijgbaar bij een workshop of voor € 24,95 te bestellen via **www.sterker-door-ellende.nl**. Klik mag twee exemplaren verloten, mail hiervoor uiterlijk 13 november je motivatie naar **redactie@klik.org**.

**Aandacht voor emoties na een stressvolle periode helpt bij herstel en groei**

Greet: 'Welke krachten kan je inzetten om over je klachten heen te groeien?'

collega's die hem vragen of hij zich niet even boos wil maken, om iets voor elkaar te krijgen."

## Corona

Een ander belangrijk onderdeel van PTG is het herkennen, erkennen en verwerken van emoties die met de ellende gepaard gaan. Aan de hand van de coronacrisis, waarin begeleiders blootstonden aan onzekere en angstige momenten, leggen Greet en Anja uit wat ze bedoelen.

Greet: "Als jou iets ergs overkomt, zoals de coronacrisis, is dat emotioneel zwaar. Vaak zijn mensen geneigd om die emoties weg te stoppen. Maar om te kunnen groeien zul je eerst de emoties die je hebt, moeten accepteren en vervolgens 'verteren'. Dat kan individueel, maar ook in de groep, afhankelijk van wat je als persoon prettig vindt."

Anja: "Er zijn ongetwijfeld begeleiders die verder gaan met hun leven, zonder bij die emoties stil te staan. Dat is niet aan te raden. Door er individueel of in een groep over te praten, kunnen de emoties verteerd worden. Dan kunnen ze ook weer in het moment leven en kunnen ze de stress van de afgelopen maanden achter zich laten."

Er moet ruimte zijn voor de emoties die onder de begeleiders leven, vindt Anja: "Leidinggevenden moeten hiervoor openstaan en het gesprek aangaan. Door aandachtig en met belangstelling te luisteren komen de verhalen los en is er ruimte voor verwerking van de emoties en uiteindelijk voor groei. Begeleiders vertellen hun verhaal alleen aan leidinggevenden die oprecht zijn. Anders doen ze hun mond niet open, omdat ze bang zijn het etiket 'zwak' te krijgen."

*Er is jou nooit geleerd om met je onmacht om te gaan*

Begeleiders die ellende hebben meegemaakt en dit overwinnen, zijn voor de zorg van groot belang, vinden Anja en Greet. Anja: "Als de emoties goed verteerd zijn en je hebt geleerd om je eigen krachten te herkennen en goed te hanteren, dan word je een completere en dus betere begeleider."

## Cliënten ondersteunen

Ook mensen met een verstandelijke beperking maken ellende mee. En net als bij mensen zonder een verstandelijke beperking kunnen ook zij groeien door ellende. Als ze daarin tenminste goed worden ondersteund door ouders en begeleiders. Het herkennen en erkennen van emoties speelt daarbij een belangrijke rol.

Greet: "Net als bij mensen zonder een verstandelijke beperking kun je mensen met een verstandelijke beperking helpen door hen met aandacht en werkelijke belangstelling tegemoet te treden."

Anja: "Je moet de lichaamstaal van mensen met een verstandelijke beperking goed leren lezen en er nieuwsgierig naar zijn. Dus niet standaard alleen doen wat in een zorgplan staat, maar goed kijken hoe iemand zich op een bepaald moment werkelijk voelt en daarop reageren. Door steeds weer de lichaamstaal te lezen, door aan te voelen wat iemand beleeft, voelt iemand met een verstandelijke beperking zich begrepen. Dan is er ruimte voor groei en worden bijvoorbeeld de boze en gefrustreerde buien van iemand minder en/of beter hanteerbaar." |

# Lisa's IQ groeit

**Lisa krijgt hulp, omdat ze vanwege haar verstandelijke beperking niet in staat zou zijn om goed voor haar twee kinderen te zorgen. Als ze haar gevoelens van onmacht weet om te buigen, ontwikkelt ze zich tegen alle verwachtingen in.**

Lisa heeft regelmatig woedeaanvallen. Ze kan niet goed met geld omgaan, omdat ze oorzaak en gevolg onvoldoende snapt. Dat veroorzaakt veel problemen en daardoor wordt ze boos. Haar ex-partner hielp haar hier ook niet bepaald bij en kon niet met Lisa en haar woede-uitbarstingen omgaan. Samen redden ze het simpelweg niet met elkaar en hun kinderen. De relatie is vrij heftig verbroken. De kinderen hebben geleden onder de situatie, waardoor besloten is dat zelfstandig wonen voor Lisa en haar kinderen niet langer verantwoord is.

## Onmacht

Kort nadat ze ondersteuning krijgt, blijkt al dat Lisa over bijzonder veel *power* beschikt. Ze heeft veel 'vuur' ofwel daadkracht in zich en dat is steeds uitgelegd als 'agressief'. Maar eigenlijk is er iets heel anders aan de hand. Ze kon niet met die kracht omgaan, omdat ze het gewoon niet snapte. En dus hanteerde die daadkracht haarzelf.

Vooral de onmacht over alle ellende doordat het haar niet lukte om met geld om te gaan, zorgde ervoor dat de situatie uit de hand liep. Lisa gebruikte haar *power* in onmachtige situaties vaak in de vorm van zogenaamde woedeaanvallen, omdat zij er in haar beleving dan 'iets' mee bereikte. Zij merkte dat ze er een soort 'winst' mee behaalde.

Haar zorgverleners maakten stap voor stap duidelijk hoe dit werkte aan de hand van situaties in de dagelijkse praktijk. Ook legden ze uit dat haar kortetermijnwinst uiteindelijk 'betaald' werd met het verlies van haar zelfstandigheid en vrijheid.

## Van klacht naar kracht

Lisa leerde dat haar zogenaamde agressie-power eigenlijk geen klacht maar een kracht is en dat ze daar anders mee om kan gaan. Dat ze die power juist kan gebruiken voor 'goede dingen' en niet bij 'het gevoel van onmacht', omdat ze haar financiën niet goed doet.

Vanaf het moment dat ze dat begon te begrijpen, lukte het om, wanneer ze weer tekeerging, haar te confronteren met haar eigen lading en onmacht als het over geld ging. Vervolgens werd ze dan even met rust gelaten om weer rustig te kunnen worden.

Omdat Lisa van nature vriendelijk en opgeruimd is, kon er dan redelijk snel weer een goed gesprek met haar gevoerd worden. Er werd dan uitgelegd: omdat jij niet weet wat er met geld wel en niet kan, kom je in jouw onmachtige gevoelens. Er is jou nooit geleerd om met je onmacht om te gaan. Dus wat kun jij doen in plaats van zo boos of zelfs woedend te worden?

Door dit proces begon ze langzaam te accepteren dat ze wel veel kracht had, maar dat ze het omgaan met geld gewoon niet snapte. Ook oefende ze om in lastige situaties vriendelijk te blijven, zodat ze bij financiële en eventueel andere problemen makkelijker hulp kan krijgen.

## Positieve effecten

Lisa werd steeds rustiger. Ze leerde te begrijpen dat ze het niet snapte en begon dat ook echt accepteren. Ze ging langzaamaan haar power hanteren en ontdekte daardoor ook veel andere kwaliteiten bij zichzelf. Waardoor uiteindelijk bleek dat dingen die onderontwikkeld waren gebleven, zich alsnog konden ontwikkelen. Haar IQ bleek uiteindelijk geen 50, maar 78 te zijn.

Omdat ze steeds meer inzichten kreeg, raakte ze ook in staat om andere dingen te leren. Dat klinkt en staat vaak te boek als onmogelijk, maar eigenlijk is het wel heel logisch. Ieder mens die met heftige emoties te maken heeft, heeft op dat moment geen scherp beeld. Sterker nog: het beeld raakt meestal vertroebeld en dat geeft een effect van een tijdelijk lager IQ. Mensen die voortdurend met heftige, negatieve emoties te maken hebben, ondergaan een soort bewustzijnsvernauwing. Dat is voor mensen met een verstandelijke beperking niet anders. Dus als je helpt om de negatieve prikkels bekend en hanteerbaar te maken, treedt er een verruiming op. Bij Lisa viel het op dat ze veel liever werd. Ze voelde zich veiliger, omdat ze niet meer zo hoefde te vechten voor haar 'rechten' en liet daardoor ook haar warme kant meer zien.

Ze voelde zich gezien en begrepen, waardoor zijzelf uiteindelijk redelijk makkelijk begeleidbaar werd. Zelfs dusdanig dat zij met haar kinderen weer zelfstandig mocht en kon gaan wonen met alleen op gezette tijden ambulante begeleiding door iemand die haar goed begreep en waarbij zij zich gezien en gehoord voelde.

Haar opvoedkundige kwaliteiten bleken bovendien vele malen beter te zijn dan aanvankelijk leek, waardoor na enkele jaren de bemoeienis volledig is afgebouwd tot ieders tevredenheid. |

Het verhaal van Lisa is een werkelijk gebeurde, maar vanwege haar privacy geanonimiseerde casus.