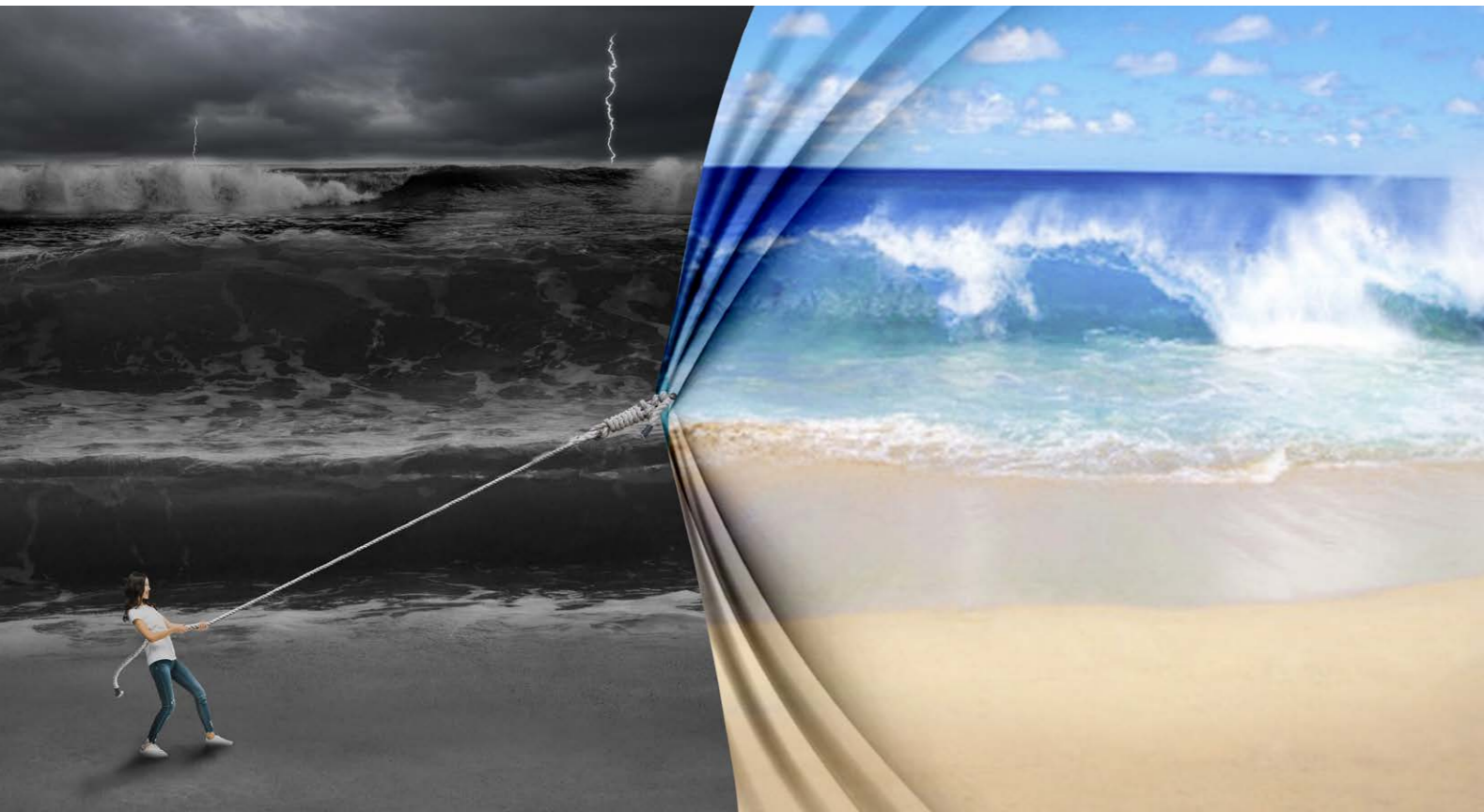


# PostTraumatische Groei (PTG)

## – Sterker door ellende

*Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven compleet op de kop zetten. Of het nu het meemaken van of zien gebeuren van een vreselijk ongeluk is, het verliezen van je geliefde of baan, het beroofd worden, etcetera. Het is heftig en ingrijpend. Daar bestaan veel negatieve beelden over. Maar ze kunnen je levensloop óók in positieve zin compleet transformeren. Als je midden in de ellende zit, heb je weinig aan teksten als 'je komt er sterker uit'. Dat weet je met je hoofd soms ook wel, maar zo voelt het dan absoluut niet. Toch kun je sterker worden door ellende. Jaap ervoer het na zijn auto-ongeluk. Hij ging in PTG (PostTraumatische Groei)-Coaching. In LetselschadeNEWS deelt hij zijn ervaring en (op zijn verzoek zonder beeld) vertelt samen met Anja Jongkind en Greet Vonk van Et Emergo hierover.*

Tekst Et Emergo | Fotografie Carola Doornbos



### “Het spijt me, het spijt me. Ik zat op mijn telefoon”.

“In de zomer van 2017 gebeurde het. Ik reed net de snelweg op en kwam eigenlijk direct in een file terecht. Ik reed heel langzaam toen ik opeens ongelooflijk hard van achteren werd

aangereden. De knal was zo hard dat ook twee auto's voor mij nog betrokken raakten. De auto voor mij had zelfs een zwaarbeladen aanhanger achter zich met machine-onderdelen erop. Ik raakte even buiten westen, maar kon daarna wel zelf uit de auto stappen.

De bestuurder van de auto achter mij kwam meteen naar me toe: “Het spijt me, het spijt me. Ik zat op mijn telefoon”. Ik weet niet hoe ik erbij kwam, maar op dat moment heb ik een arm om heen geslagen en hem getroost en ik zei tegen hem: “Joh, dit heb je niet expres

gedaan”. Achteraf was ik er heel verbaasd over dat ik dat gedaan had, in plaats van dat ik boos werd of zoiets.

### De eerste zorg was perfect en ik was eigenwijs

Een bestuurder die in de buurt was, bleek een EHBO-er te zijn en die heeft mijn hoofd tussen zijn handen klemgezet. Ik mocht m'n hoofd absoluut niet bewegen. Achteraf was dat heel goed. Ik werd vervolgens door een ambulance afgevoerd naar het ziekenhuis. Ik werd helemaal gecontroleerd en gelukkig was er niets gebroken. Ik had een whiplash en moest rust houden van de artsen en fysiotherapeut en ik mocht niet gaan werken. Maar ik was eigenwijs. Ik had net 2 weken een nieuwe baan als directeur van een cultuurinstelling en ik wilde echt niet dat zij er iets van zouden merken. Dus ik ging tegen alle adviezen in na een paar dagen toch weer werken op een vrijdagochtend. Dat ging niet goed en 's middags was ik alweer thuis. Ik was duizelig. Toch bleef ik eigenwijs en maandag ging ik gewoon toch weer werken.

### Instorten na 3 jaar negeren en ontkennen

3 Jaar lang heb ik mezelf voor de gek gehouden. Ik heb de pijn gebagatelliseerd en genegeerd en ik ben stug doorgegaan met het werk. Ik had wel een paar keer per maand fysio en later consulteerde ik ook een psychosomatische fysiotherapeut, maar de klachten bleven onverminderd aanwezig. Ik had heel veel last van mijn schouders en nek. Ik sliep op een gegeven moment zelfs nauwelijks meer en de klachten werden uiteindelijk steeds erger. Ik bleef denken: “gewoon doorzetten en niet zeuren, dan komt het wel gewoon goed”. Ik deed er alles aan om fit te blijven en sportte daarom ook nog circa 3 keer per week. Uiteindelijk stortte ik begin 2020 volledig in. Ik kon nauwelijks m'n bed uitkomen en heb weken gehuild om niks. De diagnose van de huisarts was dat ik een burn-out had.

### Geen PTSS-traject, maar een PTG-traject

Het ging echt heel slecht met me. Ik hilde veel en vaak en had verbaal agressieve uitpattingen; ik kon nergens meer tegen. Ook eerdere trauma's werden opgerakeld door het ongeluk. Via de bedrijfsarts en een gezondheidsinstelling werd ik doorverwezen naar Psytrec voor een traumabehandeling. Na een langdurende en zware intakeprocedure kwam ik in aanmerking voor een 8-daagse behandeling. Ik zat wanhopig thuis en wilde uitzoeken wat ik zelf kon doen. Ik ging me nog veel meer dan voorheen verdiepen in mijn mentale weerbaarheid. Ik las veel, mediteerde en luisterde podcasts. En zo hoorde ik op een dag de Gezondheids-Podcast over PostTraumatische Groei. Er was een gesprek met Greet Vonk en zij vertelde onder andere over het werk als PTG-Coach en haar wetenschappelijke publicatie met betrekking tot PostTraumatische Groei. Ik ben er op internet over gaan lezen en meer en meer kwam ik erachter dat de aanstaande Psytrec-behandeling helemaal niet bij mij en mijn levensfilosofie past. Hoe meer ik las over PTG, hoe meer ik bemerkte: “dit is het, dit is wie ik ben, dit is wat ik wil”.

### Geluk bij een ongeluk

Ik had een aantal weken na het ongeluk een gesprek met een letselschadeadvocaat. Door mijn ontkenning van de problemen dacht ik daar niet zo veel aan te hebben. Maar ik had gelukkig een letselschadeadvocaat met 30 jaar ervaring. Hij regelde, bijna 4 jaar na mijn ongeluk, dat de PTG-Coaching betaald werd door de verzekering van de tegenpartij.

### PTG-Coaching

In oktober 2020 had ik een intakegesprek met Anja en Greet en meteen al tijdens



Anja Jongkind

het intakegesprek voelde ik mij zó gezien en gehoord. Heel bijzonder was dat. Wat verder direct opviel, is dat zij multidisciplinair werken. Er werd vanuit meerdere gezichtspunten naar mijn klachten gekeken en ik werd onder andere ook doorverwezen naar een goede osteopaat bij mij in de buurt. Die osteopaat was ook echt een schot in de roos. Daar had ik veel aan. Ik geloof zelf ook sterk in het breed kijken naar klachten. Het werd zeer duidelijk dat fysieke, emotionele en psychische klachten met elkaar te maken hebben en dat er ook fysiologische dingen kunnen zijn die veel breder aangepakt moeten worden. Ik had naast die behandelingen mijn coachgesprekken met Anja. Dat waren hele bijzondere gesprekken. De kern, de essentie van die gesprekken was dat zij mij zelf heeft laten inzien hoe krachtig ik eigenlijk ben. Hoe ik in staat ben geweest om alle trauma's in mijn leven goed aan te kunnen en dat dat alles mij eigenlijk sterker heeft gemaakt. Daarnaast kreeg ik wat ik nodig had om nu met de huidige ellende op de juiste manier om te gaan. Eigenlijk wat ze keer op keer gedaan heeft, is dat zij mij heeft laten zien en steeds aantoonde

## Mogelijkheden na ellende

In de figuur is te zien wat er kan gebeuren met mensen die tegenslag, een moeilijke periode of andere ellende meemaken. Het plaatje laat zien dat we eraan kunnen bezwijken, in een overlevingsstand terecht kunnen komen, of kunnen herstellen en zelfs groei kunnen realiseren. Op de manier waarop traditioneel gezien psychische klachten behandeld worden, ligt de nadruk vooral op symptomen, klachten en de algehele problematiek. Over het algemeen wordt zowel in de professionele wereld als door 'het publiek' aangenomen dat mensen met psychisch/emotioneel gerelateerde klachten blijvend kwetsbaar zijn. De behandeling is 'geslaagd' als de klachten slechts zo ver mogelijk verminderd zijn. Er is dan slechts sprake van een overlevingsstand, niet van herstel, laat staan groei. Deze werkwijze is foute boel. Als aan mensen wordt verteld dat ze hulp nodig hebben, dat ze kwetsbaar zijn en waarschijnlijk zullen blijven, wordt dat al gauw een 'selffulfilling prophecy'. Als er niet over herstel en groei gesproken wordt, blijf je als het ware naar beneden kijken. Als dat het enige is wat je ziet, is dat ook het enige waar je naartoe gaat. Het werkt beter als we (h)erkennen dat mensen ook kunnen groeien in moeilijke tijden en dat ook in dergelijke moeilijke processen mensen vaak nog in staat zijn verantwoordelijkheid te nemen in hun eigen leven en proces. Om in contact te komen met Greet Vonk en Anja Jongkind, gaat u naar: [www.et-emergo.nl](http://www.et-emergo.nl).



dat ik zelf van binnenuit die kracht heb. Wel was ik eerst voortdurend op zoek naar bevestiging van haar, terwijl ik ondertussen heel nuchter leerde dat ik het eigenlijk zelf ook kan. En dat bleek ook zo te zijn. Ik denk dat ieder mens zijn eigen krachten misschien eerst onderschat. Die nuchtere, logische, diepdoordringende en heldere herkenningen bleken essentieel te zijn. Inclusief het inzicht dat ik in deze situatie mijn capaciteiten stevig misbruikt had.

### PTG is zo logisch

Psychologie heeft altijd mijn interesse en de zienswijze die ik nu zelf heb ervaren

is zo logisch. Wat het traject gedaan heeft met mij is dat ik meer ben gaan geloven in mijn eigen kracht en wie ik ben en hoe ik in staat ben geweest om alle voorgaande ellende in mijn leven niet alleen te overleven, maar ook hoe ik daar van had geleerd en onbewust PTG al had toegepast in mijn leven. Zonder toen te weten dat dat PTG was. Want ik heb eigenlijk alle ervaringen continu gebruikt om verder te komen. Nu ben ik me daar volledig bewust van geworden en kan ik het bewust hanteren, zodat ik wijzere keuzes maak. Ik merkte ook dat de impact van dat auto-ongeluk heftiger was dan de voorgaande trauma's, omdat ik nu kinderen heb en een gezin waar ik voor zorg. De angst dat ik zou wegvallen, en dat had heel weinig gescheeld, de angst dat ik mijn kinderen niet meer zou zien, die angst maakte dat het auto-ongeluk meer impact had. Het ging niet meer alleen om mij. Ook daar heb ik veel over gesproken. Ik had uiteindelijk hele bijzondere diepgaande gesprekken met Anja. Ik kon met haar dingen in soms maar 1,5 uur bespreken waar ik met anderen soms 10 jaar over heb gedaan.

### Nieuwe mogelijkheden

Het gaat nu heel goed met mij. Ik ben weer volledig in staat om te werken en ben zelfs aan het solliciteren naar een opvolgende baan. Ik ben weer

veerkrachtig en ontspannen, ga binnenkort starten met een intensieve opleiding en ik sta weer volop in het leven en leef meer bij mijn gevoel dan ooit tevoren. Wat ik trouwens een mooie bijvangst vind aan dit interview, is dat dit de eerste keer is dat ik het verhaal van het ongeluk heb kunnen vertellen zonder emotioneel te worden. Met emotioneel worden is op zich niks mis, maar dat is voor mij een teken dat ik het ook echt helemaal verwerkt heb. Ik kan het gewoon aanschouwen. Er zit geen lading meer op."

### Wat is PostTraumatische Groei?

Greet: "In de volksmond staat het bekend als: 'what doesn't kill you, makes you stronger'. Een verschijnsel dat per ongeluk werd ontdekt, nadat de Herald of Free Enterprise in 1987 zonk voor de kust van het Belgische Zeebrugge. Een ramp waarbij 193 mensen om het leven kwamen. Voor de bijna 500 overlevenden was het wachten op redding in het ijskoude water zeer traumatisch. Toen een onderzoeker na drie jaar vroeg of de ramp hen ook iets positiefs had opgeleverd, antwoordde 43 procent daarop 'ja'. Dat was het begin van het wetenschapsgebied Posttraumatische Groei: het fenomeen dat je sterker uit een crisis of ellende kunt komen."

### Hoe kwamen jullie met PTG in aanraking?

Anja: "Ik werk al meer dan 40 jaar als therapeut, coach en directeur van een GZ/GGZ-instelling vanuit deze principes en wist tot een jaar of 10 geleden niet dat het inmiddels ook een wetenschap is." Vonk: "Ik leerde een jaar of 20 geleden 'het vak' van Anja en startte in 2006 mijn eigen coachpraktijk. Toen ik wetenschappelijk onderzoek ging doen 'ontdekte' ik het wetenschapsgebied Posttraumatische Groei (PTG). Nadat het onderzoek een wetenschappelijke publicatie opleverde besloten we er ook een zeer toegankelijk boek over te schrijven: PostTraumatische Groei – Sterker door ellende. Het kwam vorig jaar precies op de eerste lockdown-dag in Nederland (16 maart 2020) uit.

### Hoe bereik je PTG?

Anja: "Om PTG te realiseren, focus je op diepgaande bewustwording van al je krachten, talenten, mogelijkheden en capaciteiten. Op hoe je je daarvan echt bewust kunt worden, hoe je ze kunt gaan (h)erkennen en daardoor in staat raakt ze beter te hanteren en zelfs te versterken, waardoor je als het ware boven je klachten uit groeit.

*Met andere woorden: je leert je gekende en ongekende potentieel herkennen, erkennen en hanteren!* Als je dat doet, maak je uitgebreid en goed kennis met jezelf en jouw mogelijkheden, zowel de talenten/mogelijkheden als de valkuilen daarvan. Dit is een intensief en diepgaand proces, dat een sterke invloed heeft op hoe je in het leven staat. De kern van PostTraumatische Groei is dat je emotioneel in balans komt met de feiten op basis van je eerlijke zelfkennis, kracht en talent. Dan leef je uiteindelijk als een completere versie van jezelf."

### Emoties moet je net als voedsel verteren

Greet: "Er zijn verder meerdere factoren die helpen bij het realiseren van PTG. Een hele belangrijke daarbij is het verteren van emoties. Wij werken veel met metaforen. Een hele duidelijke metafoor hiervoor is deze: emoties moet je net als voedsel verteren. Als je voedsel niet verteert, verstopt de hele handel en op een gegeven moment wordt je dan ziek. Dat is met emoties precies zo. Dus het adequaat hanteren van emoties is belangrijk én het is te leren.

### Wat levert PTG op?

Anja en Greet: "Daar kun je op veel verschillende manieren naar kijken. Wij zeggen altijd dat het een completere versie van jezelf oplevert. Er is overigens ook een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst hiervoor. Iedereen kan die vragenlijst vrijblijvend invullen op de website [sterker-door-ellende.nl](http://sterker-door-ellende.nl). Dat kan al heel erg helpen en/of inzicht geven. ♦

**RaNed**  
trauma- en herstelbegeleiding 24/7



Specialistische (praktijk) begeleiding

Verkeerstrauma's & Fobiën

Verkeersangst & Rijangst

Bedrijfsongevallen

Coaching & Counselling

Arbeidsre-integratie

Ongevallenanalyse (lid EVU)

[www.raned.nl](http://www.raned.nl)

tel: 0252 533 044 e-mail: [info@raned.nl](mailto:info@raned.nl)

Advertenties

**Wijkamp** · Advocatuur · Litigation



## Voor juridische hulp in Oostenrijk

- letselschade door ski-, bergsport en verkeersongevallen
- strafrecht in verband met ski-bergsport en verkeersongevallen

Stephan Wijkamp is Nederlands sprekende advocaat gevestigd in Oostenrijk. Naast advocaat is Stephan Wijkamp Oostenrijks-Landes-skileraar, lid van de Oostenrijkse Bergrettung en ervaren alpinist. Daardoor weet hij als geen ander de ongevalsituatie te analyseren en de juridische vertaalslag te maken. Ook voor ski- en bergsportgevallen in andere landen dan Oostenrijk wordt vaak gebruik gemaakt van zijn expertise.

Voor meer informatie [www.bergsportrecht.eu](http://www.bergsportrecht.eu)