

Sterker worden door ellende

Posttraumatische groei

Toine de Graaf

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven volledig op de kop zetten. Maar ze kunnen je levensloop óók in positieve zin compleet transformeren. Emotioneel groeien door tegenslag heet in de wetenschap: posttraumatische groei (PTG). Anja Jongkind en Greet Vonk zijn hierin gespecialiseerd en vinden dat dit concept meer aandacht verdient.

In de praktijk van Anja Jongkind in Drenthe, in het buitengebied van Wittelte, staat de thee klaar. Greet Vonk, die een praktijk heeft in Erp (Noord-Brabant), schuift ook aan. Samen maken zij zich al jaren sterk voor PTG, dat veel minder bekend is dan PTSS (posttraumatische stressstoornis). 'Dat is tekenend voor hoe in Nederland met allerlei vormen van ellende wordt omgegaan,' zegt Jongkind. 'De focus ligt vooral op klachten en niet op de persoon, diens capaciteiten en mogelijkheden. Het wordt tijd om breed te erkennen dat veel mensen kunnen groeien in moeilijke tijden.' Vonk: 'Mensen hebben doorgaans niet zoveel veranderbereidheid.'



Maar in tijden van ellende neemt die toe, dus kun je dat benutten. Bijvoorbeeld bij een burn-out. Als je daarna op 80% van je kunnen zit, ben je zogenaamd hersteld. Maar daarmee doen we mensen verschrikkelijk tekort. Laat ze werken aan volledig herstel én aan groei, als dat tot de mogelijkheden behoort.'

Jongkind: 'Door PTG word je completer. Hoe ben je, vragen mensen soms. Van nature geduldig of ongeduldig?'

In tijden van ellende neemt de veranderbereidheid toe

Ik ben het toppunt van geduld en het toppunt van ongeduld, afhankelijk van de situatie. Want wie ben je? De optelsom van je gekende én je ongekende mogelijkheden.'

Vonk: 'Juist in tijden van ellende kun je die gekende mogelijkheden nog beter leren hanteren en je ongekende mogelijkheden ontdekken.'

Ziekte-etiketten

Depressie, PTSS en burn-out zijn anno 2024 populaire ziekte-etiketten. 'We zijn ontzettend gericht op klachten van mensen,' aldus Vonk. 'De diagnose PTSS wekt de indruk dat je ziek bent. Maar je bent niet ziek: je hebt een vrij normale reactie op een abnormaal iets dat je hebt meegemaakt. Onze missie met PTG is dat mensen anders durven gaan kijken naar hun ellende. Het blijft wél ellende, bijvoorbeeld het meemaken van een ongeluk, een ernstige ziekte,

het verliezen van een geliefde of je baan. Zoiets is heftig en ingrijpend. Dat moet je nooit bagatelliseren. Dat doen wij ook niet. Mensen denken wel eens: PTG is vooral heel positief. Nou, het proces om PTG te realiseren is écht niet fijn. Dat gaat het ook nooit worden. PTG vertegenwoordigt wél een hoopvoller gedachtegoed. Wij krijgen tijdens inspiratiesessies soms terug dat het zo'n andere mindset oplevert. Hoe moeilijk het verwerkingsproces ook is: door dit gedachtegoed te kennen beperk je of voorkom je de uitzichtloosheid ervan.'

Jongkind: 'Veel mensen lopen rond met dingen die ze niet verwerkt hebben. In onze samenleving doen we namelijk zichtbaar weinig aan emoties. In de supermarkt zul je niet vaak iemand tegenkomen die loopt te huilen. Er zijn natuurvolken waar wij op neerkijken, zo van: die zijn minder ontwikkeld. Maar zij gooien vaak

Je bent niet ziek maar hebt een vrij normale reactie op een abnormaal iets

wél eruit wat erin zit. Van oudsher is men in onze samenleving gewend om allerlei emoties niet te uiten. Weggedrukte ellende die niet verteerd is, kan echter later in een heel andere vorm naar buiten komen. Veel dwangneuroses bijvoorbeeld hebben te maken met iets dat is gebeurd. Dat gaat ondergronds, als een soort veenbrandje. En dat komt verkleed als totaal iets anders weer naar boven. Vervolgens vindt veel symptoombestrijding plaats. Maar je zult vroeg of laat pijn, verdriet, woede enzovoort alsnog moeten verteren.'

Onderdrukte rouw

'Zelfs rouwprocessen worden in ons land onderdrukt met antidepressiva,' vertelt Jongkind. 'Dat is toch grote flauwekul? Mogen mensen alsjeblieft rouwen als ze een naaste hebben verloren, bijvoorbeeld hun levenspartner? Heb daar respect voor. Je kunt naast die rouw leren om weer in je eentje verder te gaan. Rouw is geen ziekte. Als je psychisch gezien ergens last van hebt, wordt het meteen een ziektebeeld. Waarom? Je hoeft niet gestoord te zijn. Je kunt wel verstoord zijn. Gun mensen de tijd bij hun ellende. Want als ze daar goed en grondig mee omgaan, en ze worden daar een beetje bij geholpen als dat nodig is, komen er ook weer momenten waarop ze zich weer even beter voelen. Dat ze weer eventjes ergens om kunnen lachen. Als mensen heel diep zitten en ze hebben een goed moment, voelen ze zich daar soms schuldig over. Door dat te begeleiden, en eenvoudig uit te

leggen hoe dat werkt, komen ze veel vlugger tot rust.'

Bijna 1,2 miljoen Nederlanders gebruiken antidepressiva. 'Vaak krijgen ze die uit machteloosheid, of vanwege gebrek aan tijd en aandacht,' zegt Jongkind. 'En uit onwetendheid: vaak missen mensen de tijd en de achtergrondkennis en denken dat het helpt. Ook daarom is het onze missie om meer bekendheid te geven aan PTG, want dan kunnen veel meer mensen daar plezier van hebben. Inclusief hulpverleners. Er zijn te veel hulpverleners die door druk of gebrek aan tijd of belangstelling in een tunnel zitten.'

Vonk: 'Daarom laten we de opleidingen die we geven allemaal accrediteren, onder meer door het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), zodat hulpverleners

bijscholingspunten krijgen. En dat accrediteren lukt ook. Het helpt om de verbinding te creëren. Verder geven we gratis inspiratiesessies, hebben we boeken uitgegeven en een e-learning bij wijze van zelfhulp. En we hebben een podcast: *Cadeautje verpakt in prikkeldraad*. Daarvan zijn inmiddels meer dan zestig afleveringen gemaakt. We praten daarin onder meer met mensen die al voor een belangrijk deel door de ellende zijn heengegaan. En ook met professionals.'

Verteren van ellende

Anja Jongkind en Greet Vonk hebben het tijdens het gesprek regelmatig over het verteren van ellende. 'Je moet emoties net zoals voedsel verteren,' legt Vonk uit. 'Als jij iets eet en dat verteert niet in jouw lijf, dan verstopt de hele handel en op een gegeven moment word je daar echt ziek van. Een soortgelijk proces heb je met emoties. Als we dat zo uitleggen aan mensen, is dat confronterend in de zin van: ik moet er dus wat mee. En dat helpt hen.'





Jongkind: 'Je verteert een emotie ook letterlijk. Een emotie is een chemisch proces dat in werking wordt gezet in je lijf. Bij voeding heb je nog een keuze: je kunt iets eten of daarvan afzien. Maar een emotie zit al in je lijf, dus valt er niks te kiezen. In de volksmond zeggen we 'maak van je hart

Er zijn zijramen en er is een achterdeur - vroeg of laat kom je er weer uit

geen moordkuil' en 'wat heb je op je lever?' Eigenlijk is het fenomeen al heel lang bekend, anders bestonden die uitspraken niet. Taal is een krachtig instrument, waarmee je mensen echt kunt openbreken. Ik hoor vaak al aan hun intonatie waar het zit. En dan geef ik ze terug wat ze zelf gezegd hebben. Oh, wat wijs, reageren ze dan soms. Nee. Ik geef alleen terug wat zij zelf al zeggen, maar kennelijk nog niet beseffen.'

Vonk: 'Verteren van ellende gaat in stapjes. Ongeveer zoals een kind brood leert eten. Het begint met een kruimeltje, dan krijgt het een heel klein stukje, daarna wordt het een blokje van een centimeter, vervolgens een streepje tot je ze op een gegeven moment een boterham in de hand geeft. En daar redden ze zich dan mee. Als coach kun je aan mensen vragen: hoe ga jij om met emoties verteren? Waar zit je ongeveer in dat proces en hoe zou een volgende stap eruit kunnen zien? Daarbij kun je mensen helpen. Niemand doet dat namelijk hetzelfde. En als ze dat nog

helemaal niet geleerd hebben, is het soms een kwestie van experimenteren. We geven dan een aantal voorbeelden van hoe je met emoties kunt omgaan, en dan hoor je van hen wat het meeste aanspreekt.'

Inleven

Ellende verwerken blijft zwaar. 'Pas als het voorbij is, kun je er anders naar kijken,' zegt Jongkind. 'Maar als je ervoor staat: vreselijk. Als je erin zit, is het hard werken. Maar op een gegeven moment zijn de emoties verteerd. Als je bijvoorbeeld een bepaalde angst hebt en je wordt daar tig keer mee geconfronteerd, maakt het op gegeven moment veel minder indruk. Net als een griezelfilm die je voor de tiende keer ziet. Dat heb ik als therapeut en coach veel gedaan: samen met mensen naar de ellende toe gaan. Ook zelf bereid zijn als hulpverlener om dat verdriet en die pijn te durven voelen. Waarom niet? Inleven! En aan de hand daarvan kun je ze meenemen. Je gaat als het ware samen de deur van hun hel in.



Anja Jongkind

Maar je weet: er zijn zijramen, er is een achterdeur - vroeg of laat kom je er weer uit. Maar als je voor die deur staat, is het altijd vreselijk - wie je ook bent of wat je ook kunt. Je gaat erin met de moed der wanhoop, die is heel essentieel. Je worstelt je er doorheen en als je er weer uit bent, heb je gedurende het proces de hele shit verteerd. Dan is het ook klaar, en ben je veel meer ervaren en levenswijzer.'

Jongkind haalt het voorbeeld aan van een destijds 30-jarige vrouw, die niet bij haar emoties kon. 'Ze was half bevroren, zo noemde ze dat zelf. Ik ging vragen, vragen, vragen. En toen vertelde ze dat op haar 18de haar moeder was overleden. Vanaf dat moment had ze nooit meer gehuild. Bij mij schoten de tranen in mijn ogen: jeetje! Toen begon zij prompt ook te huilen. Dat was een doorbraak. Ze begon daarna te lachen en huilen door elkaar heen. Ik ben zowel regulier als complementair opgeleid, maar wat leer je in alle opleidingen? Lééf je niet in, want dat is slecht voor je! Als je blijft, verdiep je erin of be-

moei je er niet mee. Stel vragen, als je maar een klein deeltje weet. Door de vraag komen soms dingen spontaan naar boven waar mensen niet eens meer bij stil stonden.'

Onderzoeksgebied

PTG roept herinneringen op aan de Engelse zegswijze: *what doesn't kill us, makes us stronger* (wat ons niet doodt, maakt ons sterker). 'Dat is een heel menselijk en bekend concept,' zegt Jongkind. 'PTG is in die zin niet vernieuwend. Er zijn veel mensen die er van nature gebruik van maken.' Hierdoor kwam in feite ook het onderzoek naar PTG op gang, begin jaren negentig. In 1987 gebeurde bij het Belgische Zeebrugge een ramp met een Britse veerboot, de Herald of Free Enterprise. Later vond onderzoek plaats onder overlevenden en kwam bij toeval het PTG-onderzoeksgebied tot ontwikkeling.

Anja Jongkind: 'Het bleek dat 43% van de overlevenden die meededen aan het onderzoek, aangaf dat de ramp ze ook iets positiefs had gebracht. Dat is best veel. Men dacht:

Hulpverleners moeten zelf ook bereid zijn om verdriet en pijn te voelen

hoe kan dat nou? De nieuwsgierigheid naar het fenomeen 'groeien door tegenslag' was door deze ontdekking gewekt.' De Amerikaanse psychologen Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun stelden vervolgens een wetenschappelijke definitie vast. Zij definieerden PTG als 'positieve psychologische veranderingen als gevolg van het worstelen met traumatische of moeilijke levensomstandigheden.'

Greet Vonk deed zelf ook wetenschappelijk onderzoek naar PTG. 'Als je wetenschappelijk onderzoek doet, wordt er toch meer naar je geluisterd,' zegt ze. 'Zo simpel is het. Mijn onderzoek heeft ook geleid tot een wetenschappelijk publicatie, die in 2019 is verschenen.'¹ Daaruit blijkt onder meer dat het ervaren van PTG tijdens het herstelproces van burnout bijdraagt aan een verhoging van persoonlijke hulpbronnen en bevoegdheid en aan vermindering van resterende burn-outklachten. ■

Meer informatie: et-emergo.nl

Bron

- 1 J. Semeijn, J. van Ruysseveldt, G. Vonk, T. van Vuuren. In flight again with wings that were once broken; effects of post-traumatic growth and personal resources on burnout recovery. *International Journal of Workplace Health Management*, 5 september 2019.

