

# 'Moeilijke tijden kunnen je leven ook positief veranderen'

Je eigen 'ellende' gebruiken om sterker te worden ... Dat een moeilijke periode, ellende of trauma je dus ook iets positiefs op kan leveren. Posttraumatische Groei heet dat in kringen van psychologie. Greet Vonk is samen met haar collega Anja Jongkind, druk bezig om deze andere kijk op traumaverwerking in Nederland op de kaart te zetten. Sinds kort doet ze dat vanuit Erp.

## ► van de redactie

Greet Vonk praat breeduit, bevlogen, maar met rustige stem. Heel even schiet ze tijdens ons gesprek uit haar slof. Als ze de anekdote ophaalt van een cliënt die na een burn-out terug kwam op de werkvloer en het advies kreeg om 'vooral de eigen grenzen in de gaten te houden.'

"De leiding was bang voor een terugval", vertelt ze vanuit haar praktijkruimte aan de Meerbosweg. "Dat vind ik zo betuttelend. Zo stigmatiserend. Deze man kwam uit een burn-out. Klopt. Dat had een oorzaak. Het systeem in ons land is dan ingericht op het stellen van een diagnose: wat zijn je klachten en hoe kunnen we die oplossen? En natuurlijk, ook wij gaan op zoek naar de oorzaak, maar we zoomen daarnaast in op wie jij bent en waar jouw talenten liggen. Ja, je hebt shit meegeemaakt. Kunst is dan om die ellende te gaan gebruiken als een soort van intrinsieke motivator. Dus dat een trauma je niet langer belemmert, maar je juist kracht geeft ... Deze man was sterker dan ooit; had meer energie dan ooit tevoren. En toch bleef zijn leidinggevende de focus leggen op zijn burn-out. Echt, het maakte me woest. Bizar dat we alles maar vanuit die negatieve insteek blijven benaderen ..." Dat kan anders, weet ze. Vanuit positiviteit. Ander voorbeeld.

Een man die verbaal zo agressief was dat zijn werkomgeving hem niet langer duldde. Hij stond met de rug tegen de muur: hij moest zijn gedrag veranderen, anders wachtte hem ontslag. De psycholoog kon hem niet helpen, de psychiater ook niet. "Ja, die constateerde een agressiestoornis en schreef medicatie voor om dat te onderdrukken. Tja ... Terwijl: die agressie kun je ook als een kracht gaan zien, als je die wat anders gaat inzetten. Dat is hij in gaan

zien, na een coachtraject bij ons. Intussen doet hij af en toe de deur van zijn kantoor dicht, omdat collega's hem om raad blijven vragen ... Hij is nog dezelfde man als eerst, maar hij gebruikt die agressie nu op een andere manier."

### Scheepsramp

Mooi verhaal heeft ze te vertellen. Over haarzelf. Over PTG. Oftewel: Posttraumatische Groei. "Weet je hoe deze positievere benadering van trauma's is ontstaan? Herinner je je nog de ramp met de Herald of Free Enterprise in 1987. De scheepsramp bij Zeebrugge kostte 193 mensen het leven. De mensen die de ramp hebben overleefd, zijn ze gaan monitoren. Die kregen om de zo veel tijd een vragenlijst over hoe het met hen ging. Op een gegeven moment hebben ze daar één vraag aan toegevoegd: heeft de ramp je ook iets positiefs opgeleverd? De onderzoekers schrokken: 43% antwoordde met ja ..."

De anekdote stond aan de wieg van een nieuwe stroming binnen de psychologie, PTG dus. Greet werkte zelf twintig jaar in de zakelijke dienstverlening, in een leidinggevende functie, toen ze met de principes in aanraking kwam. Ze verdiepte zich er in, zag dat PTG mensen sterker maakt, juist door verder te kijken dan de klacht. "Je blijft jezelf, maar ontdekt tegelijkertijd zo veel meer over jezelf ... Dat sprak mij aan. Want mensen werden – en worden vaak nog steeds – geïdentificeerd met hun klacht. 'Dat is iemand met een burn-out', zeggen ze dan. Of: 'Dat is iemand van wie de partner is overleden.' Maar: je bent veel meer dan die klacht of dat trauma, die je inderdaad moet zien te verwerken. En ja, dat kan pijnlijk zijn, confronterend, dat kan lang duren, maar zoals de Amerikanen zeggen: what doesn't kill you you, makes you stronger ... Daar pakken wij op door."

### Op missie

In 2006 startte ze haar eigen praktijk. In 2016 liet ze die samensmelten met de praktijk van degene die haar op het pad van PTG bracht: Anja Jongkind. Samen formuleerden ze een missie: PTG in ons land bekender maken dan PTSS, Posttraumatische Stress Stoornis. Bij allebei leer je je 'shit' verwerken, maar bij PTSS ligt, kort door de bocht gesteld, de focus op de klacht en het oplossen ervan, al dan niet met medicatie, bij PTG op hoe je op een positieve manier met je trauma om kunt gaan. Et Emergo heet het bureau. Oftewel: En ik kom boven.

De bundeling van krachten leidde onder andere al tot 3 boeken, waarvan er twee op één kwamen te staan in de Managementboek TOP100, tot een Podcast met meer dan 100.000 downloads intussen (Cadeautje verpakt in prikkeldraad, die mensen wil inspireren om de ellende in je leven serieus te nemen), tot een wetenschappelijke publicatie

die deuren naar de zorg opende, tot een bedrijf dat mensen begeleidt in tijden van ellende en tot fysieke en online opleidingstrajecten voor 'mensen die met mensen werken', zoals leidinggevendenden, HR-medewerkers, arbeidsdeskundigen, coaches, maar ook psychologen.

Al die inspanningen slaan aan: PTG krijgt meer en meer bekendheid.

Dat we in een wereld leven waar steeds meer mensen druk ervaren, met lange wachtlijsten in de GGZ tot gevolg, draagt daar aan bij. "Als iemand een half jaar moet wachten op psychologische hulp ... Nou ja, daar worden de klachten niet minder van. Op allerlei manieren proberen wij daarom mensen in Nederland, collega's en leidinggevendenden te stimuleren om te ontdekken hoe je je eigen ellende kan 'verteren' en hoe die ellende je sterker kan maken. En nee, daar heb je niet altijd een opleiding of coachingstraject voor nodig, er zijn genoeg mensen die daar zelf mee aan de slag kunnen ... Daarom ook de boeken, de gratis podcast, enz."

### Gratis workshops voor lezers Erpse Krant

Oorspronkelijk komt Greet Vonk uit Groningen. Eerder al verhuisde ze naar het midden van het land, om dichterbij haar vier kinderen te kunnen wonen. Een maand geleden zakte ze met haar man nog verder af naar het zuiden, naar Erp, waar ze ontzettend hartelijk is ontvangen, waar ze direct de Erpse Krant in de gaten kreeg en dus contact opnam. Ze is immers op een missie: PTG bekend maken!

Ter kennismaking biedt ze lezers van deze krant 2 gratis workshops Posttraumatische Groei aan, speciaal voor leidinggevendenden en HR-medewerkers. Aanmelden kan via [www.et-emergo.nl/erp](http://www.et-emergo.nl/erp).

Daarnaast verzorgt ze binnenkort eveneens 2 gratis inspiratiesessies in haar praktijk aan de Meerbosweg. Deze inspiratiesessie is geschikt voor iedereen die persoonlijk of professioneel te maken heeft met ellende of die gewoon wil weten hoe je beter met ellende om kunt gaan. Aanmelden daarvoor kan ook via de website.

"Nog één voorbeeld: een vrouw met drie pubers wordt plots weduwe ... Van de ene op de andere dag verliest ze de man van wie ze zielsveel hield. Als je haar nu spreekt, zit dat verdriet er nog steeds, is dat verdriet er ook nog steeds, maar spreek je vooral een sterke vrouw. Als er een toverspreuk bestond om hem terug te doen komen zou ze geen seconde aarzelen, maar ze staat wel ook positief in het leven ... Ze gebruikt haar trauma en maakte een enorme ontwikkelingspursuit mee, zowel persoonlijk als professioneel."

'Bizar dat we alles maar vanuit die negatieve insteek blijven benaderen'

