



Een trauma kan als
donderslag bij heldere
hemel komen. Of het
kan ongemerkt je leven
binnensluipen.
Een trauma kent vele
gezichten.
De weg eruit ook!

TRAUMA EN ONTWIKKELING TRAUMA EN HULPVERLENING

(Psycho)trauma's staan niet op zich. Ze hebben invloed op maatschappelijke en politieke ontwikkelingen. En andersom: maatschappelijke en politieke ontwikkelingen veroorzaken trauma's.

Individuele trauma's kunnen het **gevolg** zijn van maatschappelijke omstandigheden, maar ook de **oorzaak** van veel maatschappelijke problemen. Het is daarom niet overbodig om aandacht aan trauma's zelf te besteden.

Er bestaan echter veel stereotype ideeën over trauma's. Zoals dat dit uitsluitend een zaak is van specialisten: psychologen en psychiaters. De drempel hiertoe is hoog, en veel zaken die mensen met trauma's al zelf kunnen doen, of waarin ze met simpele methoden al veel verlichting kunnen ervaren, blijven hierdoor achterwegen.

Rond trauma's bestaan legio invalshoeken: die verschillen qua verklaring/oorzaak, qua

Als hulpverlener, (semi-)medisch personeel, maatschappelijk werker, of voor baliepersoneel kan je het gedrag van degenen die je tegenover je hebt, beter begrijpen als je meer weet van trauma's. Basisinformatie zoals kenmerken van een trauma, hoe het zich onderscheidt van burnout en depressie,

Ook om secundaire traumatisering te voorkomen. En tertiaire traumatisering, dat ontstaat als we als hulpverleners mensen door ons gedrag en onbegrip, te belasten. Ook om wantrouwen en een actie-reactie spiraal te doorbreken, waardoor crisis-situaties zich onderscheiden. En die een hoge tol aan de maatschappij vragen.

Zodat er meer begrip en geduld is, meer aandacht ook voor hoe je zelf met moeilijke situaties kunt omgaan, en wat je er zelf aan kunt doen om te voorkomen dat het je gaat belemmeren.

Het vraagt niet veel, enige professionele bijstand kan al

Persoonlijke crises hebben invloed op de maatschappij. Niet alleen economisch - derving van arbeid, ervaring en opleiding, - en maatschappelijk - uitkeringen en geestelijke gezondheidszorg - maar ook qua sociaal welzijn en politieke stabiliteit.

Overheid, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties kunnen hierop een grotere invloed uitoefenen dan zij wellicht denken of doen.

Het aanbieden van zelfhulp-methoden, een preventieve cursus, een cursus 'omgaan met mensen die overreageren', ontspannings- en meditatie cursussen.

en je kunt beter uit een crisis komen, dan hoe en wie je was voor het je overkwam. Hoe? De methode N/U...

Er zijn legio technieken die de angel uit een crisis kunnen halen.

. Steeds meer mensen raken momenteel in de war, door de kredietcrisis, schulden, het verlies van werk of een persoonlijke

Trauma en ontwikkeling

De invloed van trauma's...



Erkenning van trauma's, het probleem onder ogen zien, is een eerste stap om een gezonde ontwikkeling op gang te brengen.

Het is niet alleen eenvoudig maar ook mooi om te doen. Het scheidt verbondenheid en legt een basis van vertrouwen en ontwikkeling.

De invloed van trauma's

Trauma's beperken zich niet tot acute conflictregio's, geweldsdreiging of intimidatie. Ze ontstaan ook door andere oorzaken zoals schaarste, armoede, seksueel en ander misbruik of langdurige onzekerheid. En soms lijken ze niet een duidelijke oorzaak te hebben maar kun je wel de kenmerken ervan herkennen.

Trauma's beïnvloeden het reguliere ontwikkelingswerk. Als mensen geen houvast meer hebben, ze hun gevoel van identiteit, hun basis, kwijtraken, dan lijkt het oppervlakkig wel of zij meedoen, maar is hun inzet altijd beperkt. Wantrouwen, een zekere onverschilligheid, onbetrouwbaarheid, het zich gauw onder druk gezet voelen zijn logische gevolgen. De vele obstakels die bij de opbouw van ieder ontwikkelingsproject opdoemen, zijn niet op de laatste plaats te verklaren uit trauma's.

Als je de kenmerken van trauma's leert herkennen, kun je ze ook opmerken in geheel andere omstandigheden.: bij collega's, onder migranten. En bij jezelf. Een trauma leren herkennen is ook belangrijk ter voorkoming van secundaire en tertiaire traumatisering. Waardoor je in een spiraal van actie-reactie terecht komt die voor niemand gezond is.

DE SPIRAAL KEREN...

Trauma's werken door, van generatie op generatie...! Tenzij we deze spiraal weten te doorbreken...!

Door aandacht aan de trauma's zèlf te besteden!

Hopeloos...?

Een situatie is alleen uitzichtloos binnen het denkraam dat je gewend bent. Als je het denkraam verruimt, dan blijken er niet alleen nieuwe ervaringen mogelijk, maar ook geheel nieuwe perspectieven.

Crises zijn niet hopeloos.

Weten om te gaan met een crisis kan juist leiden tot nieuwe vormen van communicatie, die een stevige nieuwe basis van vertrouwen vormen voor ontwikkeling. Een basis waarin menselijke behoeften als hoop, erkenning rechtvaardigheid en waardigheid de leidraad vormen. Behoeften die - merkwaardig genoeg- juist sterk komen bovendrijven bij een crisis!

Stereotype ideeën...

Er bestaan veel stereotype ideeën over trauma's, die vaak ook weinig hoopvol zijn. Het hangt af van het denkkader welke ervaringen men met trauma's heeft. Als door traumabeleid, kennisvermeerdering en ervaring, je angst voor [of vooroordelen over trauma's] doet afnemen, dan neem je ook een andere, opener, houding aan.

Dan kun je zien en ervaren dat trauma's juist mensen ook bij hun diepste kracht, inzichten en liefde kunnen brengen. Dat een trauma ook positieve kanten in mensen naar boven laat komen. Dan werk je vanuit vertrouwen, vanuit inzicht en de kracht die er altijd is, zelfs en juist in de meest wanhopige omstandigheden.

Een eerste begin is kennis te nemen van de verschillende invalshoeken rond trauma's, en van de verschillende perspectieven die deze met zich meebrengen. Begrip krijgen voor de verschillende oorzaken, vormen en fases die trauma's kunnen aannemen. Zodat je de logica ervan leert doorzien en gaat begrijpen welke nieuwe hoopvolle perspectieven trauma's ook teweeg kunnen brengen.

Trauma's dagen ons uit, de diepste wanhoop, onrust en emoties om te zetten in vrede, inzicht, wijsheid. Praktische technieken hiertoe zijn direct voor handen.

Stel je eens voor, dat grotere groepen mensen dit zouden leren en toepassen? Wat dit voor de wereld zou betekenen?

It is often said that people don't want to change, aren't interested in the project, don't want to develop. But it is seldom asked why people feel that way. One of the chief answers is trauma, accumulated pain.

This can be very easily illustrated: when people are hit by a car on the street, they don't just get up, brush off the gravel, go on to work and forget about it. The very least they will do is tell others about what happened, get it off their chest, tend their wounds.

Well, Nicaragua hasn't just been hit by a car; it has been run over by a long train!

Martha Cabrera | CEAV | Nicaragua

Hopeloos...?

De invloed van trauma's...

TRAINING | ONDERZOEK | BELEID

Hopeloos...?

Een situatie is alleen uitzichtloos binnen het denkraam dat je gewend bent. Als je het denkraam verruimt, dan blijken er niet alleen nieuwe ervaringen mogelijk, maar ook geheel nieuwe perspectieven.

Crises zijn niet hopeloos.

Weten om te gaan met een crisis kan juist leiden tot nieuwe vormen van communicatie, die een stevige nieuwe basis van vertrouwen vormen voor ontwikkeling. Een basis waarin menselijke behoeften als hoop, erkenning rechtvaardigheid en waardigheid de leidraad vormen. Behoeften die - merkwaardig genoeg- juist sterk komen bovendrijven bij een crisis!

Een (psycho)trauma?

Over trauma's bestaan verschillende definities en invalshoeken. Behalve de PTSS (Posttraumatische Stress Stoornis) definitie van de DSM die formeel door de psychiatrie wordt gehanteerd, zijn er andere invalshoeken en definities. De betekenis van het woord trauma verandert ook in de tijd, ook binnen de DSM. Daarnaast zijn er -behalve verschillen- ook overeenkomsten met andere stressreacties, zoals burn-out en depressie.

In de Basistraining Trauma worden deze verschillen en overeenkomsten overzichtelijk op een rijtje gezet en verduidelijkt. Iedere invalshoek heeft een eigen verklaring voor een trauma, ziet verschillende symptomen en.... oplossingen!

Voor mensen met trauma's maken die discussies niet uit. Belangrijk is dat zij zelf de invalshoek kunnen vinden die voor hen effectief en waardevol is en die hen verder helpt.

bureau S. geeft praktisch en toegepast advies in het ontwikkelen van een strategisch traumabeleid.

Training Human Resources

- * Trauma Basistrainingen, rond verschillende invalshoeken van trauma's
- * Trauma Verwerkingstrainingen: ervaringsuitwisseling over en oefening met zelfhulpmethoden van verwerking

Beleid en organisatie

- * Behoefteteonderzoek naar traumabeleid
- * Beleids- en organisatieontwikkeling
- * Onderzoek naar effecten van beleid, kennis- en ervaringsoverdracht.

Gespecialiseerde Trainingen

- * Trauma en Gender (diverse niveaus)
- * De methode N/U© (diverse niveaus)
- * Opleidingen TOT'er (Trauma Opvang Trainers en/of Teams, diverse niveaus)
- * Trauma preventie (al dan niet met vorming van Trauma Preventie Teams).

Trainingen en opleidingen op alle niveaus: zowel voor leken als gespecialiseerde trainingen voor professionals.

De methode N/U ©

Op basis van onderzoek naar trauma's, naar verwerkingsmethoden, en als ervaringsdeskundige, ontwikkelde Sylvia Saakes de methode N/U©.

Het is een zelfhulp methode voor trauma verwerking, die individueel, in kleine groep of collectief kan worden toegepast.

Het boek dat zij over de methode schreef, ligt binnenkort bij de uitgever.



Het waarom... ?

Ontwikkeling stagneert door trauma's.

Enkele redenen waarom, vindt u terug in het artikel: *Erken trauma's en doe er wat mee. in Vice Versa - december 2005.*

Een vergelijkbare conclusie trekt de Britse persfotograaf Tim Hetherington, in een interview in de Volkskrant eind 2008, over Liberia:

"Een hele natie leidt aan posttraumatische stress. (...) We hebben in het Westen geen idee!".

Trauma en gender

Trauma's zijn niet los te zien van gender(=man|vrouw)verhoudingen. Trauma's kunnen hun oorzaak vinden in man|vrouw verhoudingen én versterken ze. Ze accentueren stereotype ideeën van mannelijkheid -zoals dominantie en agressie- en van vrouwelijkheid -zoals afhankelijkheid-. Mannen en vrouwen kunnen andere trauma's oplopen, kunnen trauma's anders verwerken en kunnen hierop ook anders willen worden aangesproken.

Oog voor genderverhoudingen is daarom essentieel in effectief traumabeleid.

MFO en traumabeleid?

Uit een peiling van bureau S. in 2005 onder MFO's, werd duidelijk dat deze Nederlandse ontwikkelingsorganisaties hoegenaamd geen traumabeleid ontwikkelen.

Kijk naar de resultaten van dit onderzoek, door te googlen naar *Erken trauma's en doe er wat mee. in Vice Versa - december 2005.*

Momenteel wordt onderzocht hoe de zaken er nu voorstaan.

Trauma's dichtbij...?

Trauma's zijn niet beperkt tot niet-westerse of arme landen.

Steeds meer mensen worden ook in het Westen getraumatiseerd door persoonlijke of maatschappelijke omstandigheden.

Daarnaast dragen vele migranten trauma's met zich mee, vanuit hun land van herkomst, vanwege hun vluchtverhaal of door de shock van het Nederland dat zij aantreffen.

bureau S. ontwikkelt samen met migranten en hun organisaties toepasbare methoden van traumaverwerking.

Trauma's zijn ver weg maar ook dichtbij.

Over bureau S.
Sylvia I. Saakes



Citaten van opdrachtgevers en deelnemers:

'Ze heeft drie keer comparatief voordeel: ze kent de wereld van ontwikkelingssamenwerking, doorleefde zelf een trauma en deed jarenlang onderzoek op dit gebied en ontwerpt toepasbare methoden'.

'Respectvol, aandacht voor een ieder, geduldig. Ze weet waar ze het over heeft. Goede didactiek, zeer sympathiek'.

'De groepsleidster is bezield en heeft kennis van zaken. Die kennis is invoelbaar en gaat leven omdat ze ook ervaringsdeskundige is. Niet onbelangrijk bij een onderwerp als dit'.

Oprichter van bureau S. (v/h Instituut Trauma en Ontwikkeling), drs. Sylvia I. Saakes, studeerde Psychologie in de V.S. (Certificate of American Studies, University of Arkansas, 1975) en Algemene Politieke en Sociale Wetenschappen (Universiteit van Amsterdam, 1986).

Ze werkte zes jaar in Latijns Amerika o.m. voor het NL'se Ministerie van Buitenlandse Zaken, SN, in projecten van Novib en was medeoprichter van een onderzoeksinstituut; in Nederland voor (migranten) organisaties, gemeenten en ministeries. Ze ontwerpt strategische methoden voor onderzoek, training en beleidsontwikkeling. Sinds 1995 doet zij onderzoek naar trauma's en naar verwerkingsmethoden. Ze is ervaringsdeskundige.