

## **Wat wordt er toch veel over het hoofd gezien als het gaat om trauma**

Trauma behoeft dringend een herdefiniëring. Trauma is veel meer dan de meeste mensen denken. Het ervaren van trauma op jonge leeftijd heeft zo veel invloed op onze latere mentale en fysieke gezondheid en er is zo weinig aandacht voor, dat het lijkt alsof we er collectief niet "aan" willen.

De tijd heelt beslist alle wonden niet. Ook de kleine dingen waarvan als snel gedacht wordt dat ze niet traumatisch kunnen zijn, is voor degene die het betreft vaak wel traumatisch. En je gaat je ook niet beter voelen als een ander zegt dat je nu weer door moet en dat er wel ergere dingen zijn dan dat jij hebt ervaren. Trauma ervaringen zijn subjectief en persoonlijk. Een ander kan nooit voor jou bepalen of jij wel of geen trauma ervaringen hebt.

### **Wat wordt verstaan onder trauma?**

Trauma wordt vaak in verband gebracht met heftige ervaringen zoals geweld, seksueel misbruik, overlijden van een ouder of oorlogssituaties. Natuurlijk zijn dat ook traumatische ervaringen. Trauma gaat veel verder dan dat. In de jaren 80 werden alle baby's nog zonder verdoving geopereerd. Nu weten we dat dit bij een baby dezelfde stressreactie te weeg bracht als een soldaat ervaart in een oorlogssituatie. Trauma dus. Ook het verblijf in een couveuse blijkt achteraf voor kinderen, hoe klein ook, erg traumatisch te zijn. En evengoed ook operaties en nare ingrepen bij baby's en jonge kinderen met verdoving. Nog steeds hoor je het advies; "laat maar huilen" terwijl huilen de enige manier van een baby is om aan te geven dat het niet okay is. Neem daarbij het hebben van ouders die vanwege hun eigen sores niet in staat waren de juiste emotionele zorg en nabijheid te bieden. Het gebrek aan veiligheid, verwaarlozing, kleine en grote afwijzingen (microtrauma) vanuit de ouders richting het kind. Hoge verwachtingen die ouders hebben en waaraan het kind niet kan voldoen. Pesten thuis en op school. De stress die deze trauma's veroorzaken is gelijk aan het ervaren van doodsnood. Dat leest wellicht dramatisch. Maar in stress staat het denkende deel (neocortex) van het brein onder druk en is het niet meer mogelijk om situaties cognitief te beredeneren. Alleen het overleven telt nog. Dus los van het denken is het echt een regelrechte doodsb bedreiging.

Als ouders maken of maakten wij ons allen "schuldig" aan het veroorzaken van trauma's bij onze kinderen. En onze ouders weer aan die van ons. En daarvoor en daarvoor. En het "schuldig" zijn aan behoeft nuancering. Het gaat natuurlijk niet om schuld want ouders doen ook alleen maar dat waar toe zij in staat zijn. Wel gaat het om aandeel. Zoals de auteurs van "Trauma en ouderschap beschrijven (Ruismäki, 2021): *Ouders die als kind zijn getraumatiseerd door verwaarlozing of misbruik, traumatiseren – ongewild en onbewust- ook hun kinderen.*

Wanneer wij als kind geen veiligheid ervaren, in een stressvolle situatie terechtkomen of hulpeloosheid ervaren en niet in staat zijn om te vechten of te vluchten gaat het autonome zenuwstelsel van het lichaam over in een natuurlijke en automatische beschermende reactie. De eerste stressreactie is het klaar maken van het lichaam om te vechten en/of te vluchten. Als dat

niet lukt, zoals het geval bij jonge kinderen, is de volgende fase het bevriezen of het bevrienden (fawning / dissociëren). Al deze reacties gaan gepaard met een groot shot adrenaline, gevolgd door een hoge dosis cortisol. Cortisol blijft tot wel 14 uur in het lichaam aanwezig voor dat het is afgebroken. Het is een krachtig herstellend stofje bij een kortstondige stresspiek maar Is de stresservaring chronisch dan wordt er constant cortisol afgegeven. Deze chronische afgifte van cortisol leidt tot grote schade aan de cellen en organen van het lichaam. Het verzwakt het immuunsysteem, veroorzaakt ontstekingen en is slecht voor de hersenen.

Deze cyclus van hoge stress en daarmee de permanente afgifte van stresshormonen legt een enorme druk op de mentale en fysieke gezondheid van de mens. Er is een sterk verband tussen de bewust en onbewust ervaren trauma's uit de kindertijd en mentale en fysieke aandoeningen.

Onderstaand tref je een lijst aan van aandoeningen waarvan onderzoekers van het Amerikaanse Center for Disease Control vermoeden dat deze veroorzaakt worden door trauma.

Type 2 diabetes  
Ziekte van Crohn  
Hypertensie  
Prikkelbare darm syndroom  
Hart-en vaatziekten  
Morbide obesitas  
Artrose  
Angst en depressie  
Fibromyalgie  
Chronisch vermoeidheidssyndroom  
Chronisch pijnsyndroom  
Verslaving aan drugs, alcohol en nicotine

Bronnen:

Ruismäki, M. (2021). *Trauma en ouderschap* (1ste ed.). Uitgeverij Mens!

<https://search.cdc.gov/search/index.html?query=trauma&dpage=1>

<https://search.cdc.gov/search/index.html?query=childhood%20trauma&dpage=1#results>