



## Trauma begrijpen - en hoe te genezen



Natuurrampen, politieke instabiliteit, schietpartijen door de politie, een pandemie ... Er gebeurt veel in de wereld en dergelijke gebeurtenissen kunnen tot trauma's leiden. Of u nu rechtstreeks bent getroffen door een stressvolle gebeurtenis, er van een afstand naar heeft gekeken of getuige bent geweest van een geliefde die werd getroffen, het kan 'uw gevoel van veiligheid verbrijzelen, waardoor u zich hulpeloos voelt in een gevaarlijke wereld'.<sup>1</sup> U kunt een gevoel van afschuw hebben of alsof u gevaar loopt.<sup>2</sup> Of misschien voelt u zich verdoofd, vervreemd en niet in staat om anderen te vertrouwen.<sup>1</sup> Een beter begrip van wat trauma is - en hoe u het effect ervan op uw leven kunt verminderen - kan u helpen een weg vooruit te vinden.



## Wat is een trauma?

Een trauma is een menselijke reactie op een stressvolle gebeurtenis. Het kan variëren van iets dat alleen u is overkomen tot iets dat uw hele gemeenschap heeft meegemaakt. Het kan zelfs te wijten zijn aan een wereldwijde situatie zoals een pandemie.<sup>3</sup>



## Wat zijn de symptomen van een trauma?

Sommige mensen kunnen een onmiddellijke reactie op een traumatische gebeurtenis ervaren. Anderen reageren mogelijk pas later.<sup>4</sup> Helaas kunnen degenen die pas later reageren, worden gezien als koud of onverschillig.

Symptomen kunnen zijn:<sup>2</sup>

- Gevoelens van angst, rouw en depressie
- Misselijkheid of duizeligheid
- Veranderingen in eetlust of slaap
- Terugtrekking uit dagelijkse activiteiten

Deze symptomen kunnen toenemen wanneer iets u aan de gebeurtenis herinnert. Vuurwerk of een knal uit de uitlaat van een auto kan bijvoorbeeld een trigger zijn voor mensen die een oorlogsgebied hebben meegemaakt. Of een simpele geur of smaak kan herinneren aan het moment waarop u voor het eerst iets traumatisch hoorde of meemaakte. Symptomen kunnen ook optreden op de verjaardag van een gebeurtenis.



## Tips voor het omgaan met trauma

Als u een trauma ervaart, is het belangrijk om te weten dat uw gevoelens er mogen zijn. Zelfs als u niet direct betrokken was bij de gebeurtenis, heeft u misschien een sterke reactie.<sup>1</sup> Ook kunt u andere reacties hebben dan anderen die het hebben ervaren. Of misschien kent u zelfs mensen die helemaal niet geraakt lijken te zijn. Het is toegestaan dat u deze gevoelens heeft en er zijn dingen die u kunt doen om in deze tijd voor uzelf te zorgen.

**Isoleer uzelf niet.** Hoewel u op dit moment misschien geen zin heeft om in de buurt van anderen te zijn, is uzelf isoleren geen gezonde manier om ermee om te gaan en kan de stress langer laten aanhouden.<sup>5</sup> Vraag vrienden en familie om u te steunen. Misschien wilt u praten of ze een aantal dagelijkse stress veroorzakende dingen voor u laten afhandelen, zoals boodschappen doen of huishoudelijke taken.<sup>5</sup> Maar wees ook eerlijk als u ergens niet over wilt praten. Soms kunnen bepaalde vrienden en familieleden, zelfs met goede bedoelingen, dingen zeggen waardoor u zich slechter gaat voelen. En soms wilt u gewoon 'normale' sociale dingen doen zonder over serieuze onderwerpen te praten.<sup>1</sup>

Kijk ook naar persoonlijke of online groepen voor ondersteuning. Online groepen zijn een bijzonder goede optie in een tijd als een pandemie waarin persoonlijk samenkomen misschien niet veilig is. Contact maken met anderen die ook een trauma ervaren, kan heilzaam zijn. Accepteer uw gevoelens zoals ze zijn, verwacht dat ze in de loop van de tijd kunnen veranderen en vergelijk uzelf niet met anderen.<sup>1</sup>

**Zorg voor uzelf** - fysiek en emotioneel. Vermijd alcohol en drugs, die uw gevoelens kunnen onderdrukken in plaats van u er op een gezonde manier mee te laten omgaan.<sup>4</sup> Zorg ervoor dat u voldoende slaap krijgt, want als u niet genoeg slaapt, kunnen de symptomen erger worden.<sup>1</sup> Doe wat aan lichaamsbeweging, zoals rustig buiten wandelen en ontdek manieren om uw geest te kalmeren, zoals meditatie, gerichte ademhaling, kunst of muziek.<sup>1,5</sup>

**Blijf op de hoogte - binnen redelijke grenzen.** Als een gebeurtenis of de gevolgen aanhouden, kunt u zich gestrest of nerveus voelen als u niet over het laatste nieuws beschikt. Zoek een betrouwbare nieuwsbron. En houd er rekening mee dat tijdens een crisis vaak geruchten de ronde doen, vooral op sociale media. Vermijd echter te veel gebonden te zijn aan het nieuws. Het herhaaldelijk horen of zien van beelden van iets traumatisch kan schokkend zijn.<sup>6</sup>

**Zoek hulp indien nodig.** De meeste mensen zeggen dat ze zich binnen drie maanden na een traumatische gebeurtenis beter voelen. Als u symptomen heeft die verergeren of langer dan een maand aanhouden, kunt u last hebben van een posttraumatische stressstoornis (PTSS).<sup>2</sup> Sommigen reageren misschien niet op het trauma, maar kunnen tot een jaar na de gebeurtenis PTSS ervaren. Als uw symptomen aanhouden, overweeg dan om naar een therapeut te gaan. Zoek ook hulp als ze in de eerste maand ernstig genoeg zijn of als ze later optreden en uw relaties of werk aanzienlijk beïnvloeden.<sup>2</sup> Uw ondersteuningsprogramma voor werknemers (Employee Assistance Program, EAP) kan u helpen contact op te nemen.

**Herwin uw kracht.** Wanneer er stressvolle gebeurtenissen plaatsvinden, voelen veel mensen zich hulpeloos. Zoek naar manieren waarop u impact kunt hebben<sup>1</sup> zoals vrijwilligerswerk, geldinzameling voor mensen die door de situatie zijn getroffen of pleiten voor politieke verandering. Controleer of het goede doel waarvoor u geld inzamelt legitiem is, aangezien er tijdens traumatische tijden veel oplichting plaatsvindt.



Terwijl u een trauma verwerkt, moet u beseffen dat genezing tijd kan vergen. Uiteindelijk zouden uw symptomen moeten verbeteren en merkt u waarschijnlijk dat u steeds minder aan de gebeurtenis denkt. Maar als ze niet snel genoeg verbeteren of als uw werk of privéleven eronder lijdt, is er hulp beschikbaar. Blijf niet in een hoekje zitten.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Februari 2020. Beschikbaar op: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Beschikbaar op: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Beschikbaar op: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Bijgewerkt op 25 februari 2019. Beschikbaar op: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 oktober 2019. Beschikbaar op: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 september 2019. Beschikbaar op: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Geraadpleegd op 3 maart 2021.

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.