

Omgaan met partner of naaste met PTSS klachten

De gevolgen van PTSS voor een dierbare, het gezin of partner zijn vaak groot. PTSS kan zorgen voor conflicten en wrijving met partner wat een relatie niet ten goede komt. Niet alleen het leven van je partner of dierbare, maar ook jouw leven wordt erdoor beïnvloed.

PTSS en impact op een relatie

Wanneer je een partner of naaste hebt met PTSS, ervaar je dat het soms moeilijk is om te dealen met de veranderde situatie. Hobby's, werk, klusjes in het huishouden, maar ook de dingen die jullie samen graag deden: alles lijdt onder de PTSS klachten. Als je partner een posttraumatische stressstoornis (PTSS) heeft, is dat het gevolg van een eerder meegemaakt trauma. Onder de verschillende symptomen van PTSS vallen 4 soorten symptomen:

- 1. Herbeleven van de gebeurtenis

Het verleden dringt zich op in je hoofd, of je het nu wilt of niet, je krijgt nachtmerries en overdag levendige herinneringen aan de traumatische gebeurtenis. Alsof de film steeds opnieuw wordt afgedraaid en opnieuw plaats vindt, wat gepaard gaat met lichamelijke verschijnselen en nare gevoelens. De herbelevingen worden vaak uitgelokt (getriggerd) wanneer je gebeurtenissen meemaakt die op de een of andere manier lijken op het trauma. Je kan ook overspoeld worden door paniek of intense psychische pijn zonder dat het iets met het trauma van doen lijkt te hebben.

- Overspoeld door emoties en prikkels van buiten
- Lichamelijke verschijnselen zoals zweten, trillen, hartkloppingen

- Nachtmerries/dromen
- Flashbacks/herbelevingen

Je beleeft de nare gebeurtenissen steeds opnieuw. Je kan erg overstuur raken als je aan het trauma wordt herinnert. Je wordt dan heel bang, boos of verdrietig. Of je bevriest, je verstijft en doet helemaal niets meer. Ook kan je hartkloppingen krijgen, trillen of zweten. Herbeleving komt in de situaties voor die je doet denken aan de nare gebeurtenissen of door bijvoorbeeld een geur, een geluid of een voorwerp.

- 2. Spanning en onrust / hyperarousal

Je hebt last van emoties die je niet kan stoppen:

- Slaapproblemen (moeite om in slaap te komen of hazenslaapjes)

- Prikkelbaarheid / woede uitbarstingen

- Concentratieproblemen (bijv.: moeite om te lezen, iets onthouden)

- Schrikreacties / gevoeligheid voor geluid en licht

- Waakzaamheid (de hersenen selecteren te veel op gevaarbetekenis)

- Geheugenproblemen

- 3. Negatieve gedachten en gevoelens

Je hebt geen zin meer in dingen die je eerst leuk vond om te doen, je geniet minder. Je wil ook minder contact met anderen mensen of vermijdt je drukke plekken zoals verjaardagen of feestjes. Je krijgt negatieve gedachten en stemmingen: zich afstandelijk of geïsoleerd voelen ten opzichte van anderen, negatieve overtuigingen (zoals "ik ben een slecht persoon, ik kan niemand vertrouwen"), zelfverwijt voor het trauma, aanhoudende negatieve emoties zoals angst, woede, huilen of schaamte, moeite met het voelen van positieve emoties zoals geluk en liefde, gebrek aan interesse in plezierige activiteiten.

- 4. Vermijding

Je probeert je af te sluiten voor alles wat maar aan het trauma herinnert. Omdat de gevoelens heftig zijn en je bang maken vermijdt je deze gevoelens, je wil er niet over praten, het lijkt op verdoving. Je kan ook bang worden voor het contact met andere mensen omdat de trauma plaats vond in de interpersoonlijke relaties, soms binnen de eigen familie of door mensen waar je afhankelijk van was. Je vermijdt verbonden te raken met anderen omdat je dan opnieuw gekwetst kunt worden. Je kan dan je vervreemd voelen van anderen of problemen krijgen met intimiteit of niemand vertrouwen. Mensen die trauma meemaakten hebben vaak geen gevoel van toekomst meer. Als gevolg tot deze neiging tot vermijden, wordt je wereldje wel erg klein, je bent bang om nieuwe dingen uit te proberen. Je kan angstig worden voor gevoelens, nieuwe situaties, het nemen van risico's en vermijden van nieuwe relaties wat je belemmert in verdere ontwikkeling van wie je zou willen zijn. Misschien gebruik je kalmerende middelen, alcohol of drugs om de heftige gevoelens niet te voelen.

Urszula Breedijk
Psychotherapeut BIG
Psycholoog
Big nr.: 19925343916
AGB privé: 94105473

Praktijk adres Spanje
Tamarix-Psychologie
Carrer Colom 3
03530 La Nucía
Alicante Spanje

Praktijk adres Nederland
Tamarix-Psychologie
Woordbouwerplein 1
3224 XL Hellevoetsluis

Bereikbaarheid / informatie
www.tamarix-psychologie.com
info@tamarix-psychologie.com



KvK: 89807634
Btw: NL865117457B01
AGB Praktijk: 94067546

Ontstaan van PTSS

Ontstaan van PTSS / Alarm knop aan PTSS ontstaat mede doordat het gevoel van veiligheid onderuit gehaald wordt. Door trauma kom je in een chronische alarmtoestand terecht. Als je met gevaar wordt geconfronteerd, begint de adrenaline door je lichaam te pompen, hierdoor word je alert met als doel te overleven. Denk aan alarmknop die aangaat, als het gevaar voorbij is gaat de knop weer om behalve bij getraumatiseerde mensen, hun knop gaat echter niet meer om zodat ze in een constante staat van paraatheid blijven. Je kan de knop helaas niet zelf omdraaien. Het alarmcentrum moet leren dat er geen gevaar meer is. Dat verklaart ook waarom men vaak zo enorm vermoeid is omdat men alsmaar scant op gevaar dat niet aanwezig is. Het is als een motor met een te hoog toerental. Door trauma kom je in een chronische alarmtoestand terecht agressie en prikkelbaarheid, maar bijvoorbeeld ook emotioneel afgevlakt zijn. Deze klachten hebben ook invloed op het dagelijks leven. Ook op de relatie met de mensen om iemand met PTSS heen, die ermee om moeten leren gaan.

Wat zijn triggers voor je dierbare met PTSS

Wat een trigger is voor je naaste, is afhankelijk van het type trauma dat hij of zij heeft doorgemaakt. Om te begrijpen hoe je het beste met de PTSS van je partner of naaste omgaat, is het goed om te weten wat zijn of haar triggers zijn. Wat zorgt ervoor dat je partner een herbeleving krijgt? Vaak zijn triggers terug te herleiden naar de vijf zintuigen:

- Gehoor: Bijvoorbeeld een ballon die knapt en doet denken aan een explosie;
- Zicht: Bijvoorbeeld het zien van een ambulance, die je in gedachten terugbrengt naar die keer dat je moeder daarin lag.
- Tast: Bijvoorbeeld een streel op de billen die doet denken aan een verkrachting;
- Geur: Bijvoorbeeld de geur van sigaretten, die je gedachten terug leiden naar je vader die rookte en je vroeger mishandelde;
- Smaak: Bijvoorbeeld de smaak van een bepaald gerecht, dat je doet denken aan een aardbeving die plaatsvond terwijl je precies datzelfde gerecht at.

Urszula Breedijk
Psychotherapeut BIG
Psycholoog
Big nr.: 19925343916
AGB privé: 94105473

KvK: 89807634
Btw: NL865117457B01
AGB Praktijk: 94067546

Praktijk adres Spanje
Tamarix-Psychologie
Carrer Colom 3
03530 La Nucía
Alicante Spanje

Praktijk adres Nederland
Tamarix-Psychologie
Woordbouwerplein 1
3224 XL Hellevoetsluis

Bereikbaarheid / informatie
www.tamarix-psychologie.com
info@tamarix-psychologie.com



Wat je zelf kunt doen als een dierbare PTSS heeft:

1. Vergeet jezelf niet: Je kunt pas goed voor anderen zorgen, wanneer je daar zelf ook toe in staat bent. Denk maar aan het zuurstofmasker in het vliegtuig: eerst voor jezelf zorgen en dan voor anderen. Gun jezelf voldoende ontspanning en praat over de situatie met anderen om je hart te luchten.
2. Heb begrip en geduld: Mensen met PTSS uiten het in nachtmerries, herbelevingen of uitspattingen. Hier hebben ze vaak geen controle over, want een trigger is erg moeilijk om te negeren. Geef je partner de ruimte om uiting te geven aan de trigger en de tijd om hier weer van te herstellen.
3. Luister naar elkaar: Laat je naaste of partner vertellen en accepteer zijn of haar verhaal als de waarheid. Iemand met PTSS heeft vaak last van schuldgevoelens. Door onvoorwaardelijk te accepteren wat hij of zij zegt, help je je naaste.
4. Oordeel niet: Mensen met PTSS voelen vaak schaamte voor de momenten waarop ze mentaal terugkeren naar het trauma. Op deze momenten gedragen ze zich bijvoorbeeld heel angstig of boos, omdat ze het trauma herbelevan. Probeer niet te oordelen over dit gedrag, maar biedt je naaste juist geruststellende woorden die hem of haar terugbrengen naar het hier en nu: "het komt goed, je bent nu veilig" of "ik ben er voor je, we zijn nu in een veilige situatie".
5. Probeer je partner niet te helen: Het voelt logisch dat je de pijn van je naaste weg wilt nemen. Maar hiermee loop je het risico dat het op je naaste overkomt alsof de pijn er niet hoort te zijn. Terwijl de angst voor hem of haar uit een echt gebeurde situatie uit het verleden voortkomt. Neem juist een bevestigende houding aan en benoem dat je ziet dat het je partner veel doet. Of geef aan dat je het zo naar vindt, dat hij of zij dit heeft moeten meemaken. Bied je partner ook een knuffel of een hand aan wanneer hij of zij het zwaar heeft.
6. Geef structuur en duidelijkheid: Structuur in je leven geeft een gevoel van voorspelbaarheid. Maak samen een lijst van mogelijke triggers. Wat is er te vermijden in de dagelijkse structuur, waardoor er minder herbelevingen plaatsvinden? Let op: te veel vermijden is ook niet goed. Het is niet de bedoeling dat jullie het huis niet meer uitkomen.
7. Neem samen jullie besluiten: Een trauma ervaren gebeurt vaak niet vanuit eigen keuze, het overkomt je. Daarom zijn mensen met PTSS extra gevoelig voor momenten waarop zij de regie uit handen moeten geven. Neem dus samen jullie beslissingen en neem de mening van je naaste serieus.
8. Blijf ook het positieve in elkaar benoemen: Soms lijkt het alsof de PTSS onderdeel wordt van de identiteit van je naaste. Waardoor het gevoel ontstaat dat het erbij hoort en onoverwinbaar is. Blijf je partner complimentjes geven als het goed gaat en benoem zijn of haar kracht. Dat geeft moed en zelfvertrouwen.