

WIJSHEID VAN TRAUMA

met Anouk Bindels

Les 1 - Inleiding

ACES-checklist:

Als je niet zeker weet of je ook een trauma hebt meegemaakt, raad ik je aan om deze ACES checklist door te nemen.

Terwijl je langzaam de volgende lijst doorleest, let dan op de reacties van je lichaam en de beelden die in je opkomen bij elke mogelijke bron. Je voelt misschien een lichte spierspanning, tintelingen, kramp of verslapping. Je ademhaling kan vertragen of versnellen. Je hartslag of temperatuur kan stijgen of dalen. Je gezicht kan blozen, je kan gapen, zuchten of je moe voelen. Je handen kunnen zenuwachtig worden of je vuisten kunnen gebald raken. Je kunt afgeleid zijn of je geagiteerd voelen. Je kunt dissociëren of slaperig worden. Er kunnen sterke gevoelens, gedachten of herinneringen naar boven komen. Of je ervaart heel weinig.

Let op de reacties alsof je een buitenstaander bent. Je reacties en herinneringen zullen je informatie geven over het onopgeloste trauma dat nog steeds in je lichaam aanwezig is.

Voor je 18e verjaardag:

Heeft een ouder of een andere volwassene in je huishouden je vaak of heel vaak beledigd, gekleineerd, vernederd of vernederd? Of hebben ze zich zo gedragen dat je bang was om fysiek gekwetst te worden?

Nee Ja

Heeft een ouder of andere volwassene in je huishouden vaak of heel vaak iets naar je geduwd, vastgepakt, geslagen of gegooid? Of heeft hij of zij je ooit zo hard geslagen dat je schrammen opliep of gewond raakte?

Nee Ja

Heeft een volwassene of een persoon die minstens 5 jaar ouder is dan jij je ooit aangeraakt of betast op een seksuele manier? Of geprobeerd orale, anale of vaginale gemeenschap met je te hebben, of dit daadwerkelijk gedaan?

Nee Ja

Heb je vaak of heel vaak het gevoel gehad dat niemand in je familie van je houdt of je belangrijk of speciaal vindt? Of dat je familie niet naar elkaar omkijkt, zich niet dicht bij elkaar voelt of elkaar niet steunt?

Nee Ja

Had je vaak of heel vaak het gevoel dat je niet genoeg te eten had, vieze kleren moest dragen of niemand had om je te beschermen? Of dat je ouders te dronken of te high waren om voor je te zorgen of je naar de dokter te brengen als je dat nodig had?

Nee Ja

Zijn je ouders ooit gescheiden?

Nee Ja

Werd je moeder of stiefmoeder vaak of heel vaak geduwd, vastgepakt, geslagen of werd er iets naar haar gegooid? Of werd ze soms, vaak of heel vaak geschopt, gebeten, met een vuist geslagen of met iets hards geslagen? Of werd ze ooit herhaaldelijk geslagen of bedreigd met een wapen of mes gedurende een periode van minstens enkele minuten?

Nee Ja

Heb je samengewoond met iemand die een alcoholprobleem had of straatdrugs gebruikte?

Nee Ja

Is een lid van het huishouden depressief of geestelijk ziek geweest, of heeft een lid van het huishouden een zelfmoordpoging gedaan?

Nee Ja

Zat een lid van het huishouden in de gevangenis?

Nee Ja

Tel je "ja"-antwoorden op.

Andere bronnen van trauma die niet in het ACES-onderzoek worden genoemd, kunnen zijn

- Catastrofale verwondingen en ziekten bij jezelf of een naast familielid
- Partner of echtgenoot heeft een affaire
- Kleine auto-ongelukken, vooral die met whiplash-letsel tot gevolg
- Invasieve medische en tandheelkundige ingrepen, vooral bij kinderen die in bedwang zijn gehouden of onder narcose zijn gebracht

- abdominale onderzoeken, colonoscopieën of operaties als de patiënt zich niet veilig voelt tijdens de procedure
- Vallen en andere kleine verwondingen, vooral bij kinderen of ouderen
- Natuurrampen, waaronder aardbevingen, orkanen, tornado's, branden en overstromingen
- Ziekte, vooral als het om hoge koorts of vergiftiging per ongeluk gaat
- Bijna verdrinking
- Verstikkende aanval
- Alleen gelaten worden, vooral met kleine kinderen en baby's
- Abortus of miskraam
- Langdurige immobilisatie, vooral bij kinderen, bijvoorbeeld met gipsverband
- Extreme hitte of kou, vooral bij kinderen en zuigelingen
- Plotselinge harde geluiden, vooral bij kinderen en baby's
- Geboortestress, zowel voor de moeder als voor het kind

Schrijf op wat je in je lichaam voelde toen je de bovenstaande lijst doorlas en welke punten een reactie teweegbrachten.