

“Pas als je erbij stilstaat, kun je vooruit” – De impact van een opname bij TCNL

Wanneer trauma uit het verleden invloed heeft op het heden, kan dat grote gevolgen hebben voor gezinnen. Sommige ouders lopen vast in hun eigen onverwerkte trauma's, waardoor hulpverlening binnen het gezin niet altijd het gewenste effect heeft. Sabine de Gier, gedragswetenschapper bij Jeugdformaat, zag dit probleem steeds vaker terugkomen. "We merkten dat reguliere ggz-behandelingen aan ouders met trauma vaak niet voldoende waren. Gesprekken eens per week boden geen ruimte voor diepe verwerking, terwijl de dagelijkse realiteit doorging. Ouders vielen terug in oude patronen en kregen niet de kans om echt stil te staan bij hun eigen pijn."

Daarom werkt Jeugdformaat samen met Trauma Centrum Nederland (TCNL), waar ouders een week lang worden opgenomen om intensief met hun trauma's aan de slag te gaan. "Tijdens deze opname worden ze volledig ondergedompeld in hun trauma," vertelt Sabine. "Er zijn geen afleidingen zoals werk of gezin, waardoor de focus volledig op herstel ligt. Dit zorgt ervoor dat ouders niet alleen aan hun verleden werken, maar ook aan hoe ze in het heden beter kunnen functioneren."

Een unieke aanpak

Bij TCNL worden verschillende methodieken ingezet, waaronder EMDR en lichaamsgerichte en creatieve sessies. "Trauma's zetten zich naast in je hoofd, ook vast in het lichaam. Daarom werkt TCNL niet alleen met gesprekken, maar ook met oefeningen gericht op het vergroten van inzicht en vaardigheden. In de lichaamsgerichte sessies ben je bijvoorbeeld bezig met het leren van grenzen of het opmerken van lichaamssignalen. "Deze fysieke benadering helpt cliënten om de spanning los te laten en weer contact te maken met hun eigen lichaam."

Een ander belangrijk onderdeel is imaginaire exposure: "Cliënten gaan terug naar de spanning en emoties in de traumatische herinneringen en leren ze ook anders kijken naar de situatie. Wat zou je als volwassene tegen dat kind in jou zeggen? Hoe kun je jezelf geven wat je toen zo hard nodig had?"

Een voorbeeld hiervan is een vader die in zijn jeugd veel geweld heeft meegemaakt. Tijdens de therapie ontdekte hij hoe deze ervaringen doorwerkten in de manier waarop hij zijn eigen kinderen opvoedde. "Hij beseftte dat hij zijn emoties altijd had onderdrukt en daardoor moeite had om open met zijn kinderen te praten. Na de behandeling kon hij eindelijk die cirkel doorbreken. Hij leerde dat zijn boosheid eigenlijk angst was en dat hij die angst kon omzetten in iets constructiefs."

De effecten zijn merkbaar. "Ouders keren vaak veel rustiger terug." Ze kunnen hun trauma beter plaatsen en begrijpen ook beter waar bepaald gedrag bij hun kinderen vandaan komt. Zo was er een moeder die na de behandeling beseftte dat haar kind zelf

ook trauma had en daardoor bepaald gedrag vertoonde. "Ze kon hierdoor met meer begrip reageren en de juiste hulp zoeken."

De kracht van TCNL

Linda Krooshof, operationeel directeur bij TCNL, ziet de impact van de opname terug in de tevredenheid van cliënten. "Onze cliënten ervaren een gevoel van veiligheid en ruimte om eindelijk aan de nare trauma's te kunnen werken."

Een opname bij TCNL is intensief, soms is een tweede keer nodig. "Ongeveer 10% van de cliënten komt terug," zegt Linda. "Soms komen ze er pas bij ons achter dat er meer speelt dan ze dachten, bijvoorbeeld iemand die voor een auto-ongeluk komt, maar later beseft dat misbruik in het verleden het echte kerntrauma is." "In zo'n geval is het essentieel dat ook daarop behandeling wordt geboden, zodat mensen niet weglopen voor hun pijn, maar deze echt kunnen verwerken."

De ervaring van een cliënt

Amaya, een moeder die een opname bij TCNL heeft meegemaakt, vertelt over haar ervaring. "In het begin was ik sceptisch, maar ik voelde me snel veilig. Ik leerde eindelijk echt naar mijn trauma te kijken en merkte dat ik niet de enige was. Ik heb er zelfs vriendschappen aan overgehouden."

Amaya benadrukt hoe waardevol de praktische oefeningen voor haar waren. "Ik heb geleerd hoe ik mijn paniekaanvallen onder controle kan krijgen en hoe ik mijn grenzen beter kan aangeven. Dat is iets wat ik nooit eerder kon. Tijdens een oefening waarin ik mijn jongere zelf toesprak, realiseerde ik me hoeveel schaamte ik had vastgehouden. Nu weet ik dat ik niet schuldig ben aan wat me is overkomen. Die opluchting heeft mijn leven veranderd."

Ze ervaaarde een grote verandering na de opname: "Ik ben rustiger en weet nu hoe ik met mijn gevoelens om moet gaan. Daardoor ben ik ook een betere moeder voor mijn kinderen. Mijn oudste zei laatst zelfs: 'Mama, je bent zoveel zachter geworden.' Dat was voor mij het grootste bewijs dat deze opname de moeite waard was."

De weg terug naar huis

Na de opname biedt Jeugdformaat nazorg. "We laten ouders niet aan hun lot over," benadrukt Sabine. "We bezoeken ze thuis, bespreken wat ze hebben geleerd en plannen extra begeleidingsgesprekken in." "Ouders krijgen ook oefeningen mee, zodat ze de technieken die ze hebben geleerd kunnen blijven toepassen."

Voor ouders die twijfelen, heeft Sabine een duidelijke boodschap: "Het is intens, maar het biedt een veilige en gestructureerde manier om met je trauma aan de slag te gaan. Veel ouders zeggen achteraf zelfs: ik zou er nog wel een week willen blijven – zonder therapie dan."