

## **‘Ieder mens heeft herstelmogelijkheden’**

**Toen Judith Laurier zo’n twintig jaar geleden begon met de behandeling van mensen met complexe trauma’s, lag ze weleens een nacht wakker van wat ze haar vertelden. Hoewel hun verhalen haar nog steeds raken, benadert ze haar werk nu anders. Ze ziet geen slachtoffers, maar mensen met mogelijkheden.**

“Hoe jonger je bent en hoe vaker je getraumatiseerd bent, des te ernstiger is je zelfontwikkeling verstoord. Wat daaraan te herstellen is, hangt af van je persoonlijke mogelijkheden. Veel mensen die ik behandel, hebben ook een persoonlijkheidsstoornis ontwikkeld. Vaak verminderen de symptomen daarvan als het trauma is verwerkt, maar dat is niet altijd zo. Soms ook missen mensen de emotionele stabiliteit om de confrontatie met hun trauma aan te gaan. Zij kunnen zo vroeg in hun ontwikkeling beschadigd zijn geraakt, dat ze niet meer in staat zijn heftige emoties te verdragen of op te vangen. Ze hebben deze leren vermijden door dwanghandelingen, dissociëren of zeer actief te zijn. Verwerking is dan een brug te ver, maar we kunnen wel iets doen aan trigger-controle. Er zijn altijd mogelijkheden.”

### **Park**

“Trigger-controle is één van de eerste stappen in traumabehandeling, omdat de herbelevingen moeten stoppen. Blauwe ogen, zweetlucht, de toon van een stem – cliënten moeten leren deze dingen te ervaren in het hier en nu. Ik word nog altijd blij als ze daarin slagen. Als ze bijvoorbeeld naar een man in trainingspak kunnen kijken en beseffen: ik ben nu níet alleen in het park en dit is níet de man die mij verkrachtte. De gebeurtenis is dan verplaatst van het traumageheugen – dat niet logisch kan redeneren – naar het geheugen in het hier en nu.”

### **Sterk**

“Ik help cliënten hun ervaringen met een realistische blik te analyseren. Wat voelde je? Hoe kwam dat? Is dat gevoel realistisch? Door woorden te geven aan je emoties, verplaats je ze naar een andere plek in je geheugen. Daarmee komen ze terug in de realiteit. Zodra dat lukt, kan er eindelijk genoten worden! Als mensen kunnen genieten van de zon die doorbrak, of van een hond die vrolijk blafte, dan weet ik dat we ons doel hebben bereikt. Zulke gevoelens laten zien dat iemand het zichzelf gunt om te genieten van het leven. Het besef dat je er mag zijn, dat je bestaansrecht hebt - het is zo basaal en tevens zo bijzonder.”