

Interview met Anne Marsman

De impact van trauma (Over)leven en pleasen

Psycholoog Anne Marsman promoveerde eind 2021 met haar proefschrift *Beyond dis-ease and dis-order: exploring the long-lasting impact of childhood adversity in relation to mental health*. In dit proefschrift pleit ze ervoor om in de behandeling van trauma en psychische klachten meer aandacht te besteden aan het lichaam. Ze kiest er zelf bewust voor om als professional en wetenschapper open te zijn over haar eigen ervaringen met psychische kwetsbaarheid. Voor dit nummer sprak Tabitha van den Berg met haar over de invloed die ingrijpende jeugdervaringen hebben op je latere relaties, keuzes maken en in hoeverre het helpend is om als professional open te zijn over zaken die je zelf hebt meegemaakt.

DOOR TABITHA VAN DEN BERG FOTO'S JOHN VAN HAMOND

Een van de dingen waar u regelmatig over schrijft is de impact van ingrijpende jeugdervaringen. Mensen kunnen de neiging ontwikkelen om te gaan pleasen, vriendjes te willen worden met de ander. Wat moet ik me daarbij voorstellen?

Een mogelijke respons op opgroeien in onveiligheid, onvoorspelbaarheid en/of conflict is een intense behoefte aan harmonie en de neiging er alles aan te doen om deze te bewaren. Dit kan zich uiten in een grote gevoeligheid voor de stemming en behoeften van de ander, en heel alert zijn op signalen dat er een verstoring van de harmonie dreigt. Dat kan resulteren in extreem pleasende mensen die overal ja op zeggen en voor iedereen lopen. Mensen die de behoeften van de ander altijd boven zichzelf plaatsen. Alles om conflict te vermijden. Voor mij voelde harmonie lange tijd als van levensbelang. Ik gaf er veel, misschien wel alles, voor om de harmonie om mij heen te bewaken, ongeacht de prijs die ik daarvoor moest betalen.

Kun je dit doorbreken wanneer je in een mediation merkt dat iemand veel te veel toegeeft? Moet je zo iemand tegen zichzelf beschermen?

Door eerdere ervaringen in het leven kan voor jezelf opkomen verschrikkelijk moeilijk zijn. De

neiging overal ja op te zeggen om iemand anders maar niet voor het hoofd te stoten is dan heel sterk. Als je dat ziet gebeuren in een mediationproces, dan zou ik ervoor kiezen om dat toch te benoemen. 'Het valt me op dat je overal maar ja op zegt, maar wat wil jij eigenlijk?'

Je bent geen therapeut maar het lijkt me wel heel belangrijk om iemand soms bewust te maken van wat er dreigt te gebeuren: 'Klopt dit eigenlijk wel, beseft je wat de consequenties zijn van dit besluit voor jou op de langere termijn?' Als je gewend bent om altijd ja te zeggen en te doen wat de ander wil, dan heb je veel support nodig om dat te doorbreken. Als mediator kun je echt van betekenis zijn door iemand bewust stil te laten staan bij zijn of haar eigen behoeften, niet zomaar akkoord gaan met 'ja en amen'. Heel eerlijk: zo'n patroon doorbreken lukt misschien niet in de korte tijdspanne van een mediation, zeker niet als iemand verder geen aanvullende steun heeft op de achtergrond, maar mogelijk geef je iemand wel een betekenisvolle boodschap mee: ook jouw behoeften doen ertoe.

Kun je als mediator voorkomen dat iemand in een herbeleving terecht komt, dat er nieuw trauma ontstaat dóór het mediationproces?

Voor mij zou een situatie waarin mediation nodig is *an sich* al heftig zijn; ik ben doodsbang voor



Tabitha van den Berg

is redactielid van dit tijdschrift.

conflict. Het zou voor mij dan ook cruciaal zijn dat de mediator zich daar bewust van is en daar aandacht voor heeft. Als iemand er alleen heel zakelijk in stapt en dat menselijke aspect negeert, zou ik me echt onveilig voelen en in oude onveiligheid geraakt kunnen worden. Het zou enorm helpen als iemand sensitief is voor wat een conflictsituatie bij iemand kan oproepen. Je zou bijvoorbeeld kunnen beginnen met: 'He joh, dit kan gewoon supervervelend zijn, zo'n conflict. In de slipstream kunnen dingen loskomen die niets met dit conflict te maken hebben. Voel je vrij om dat bij mij aan te geven, en vertel me wat je nodig hebt, als de situatie voor jou niet meer oké voelt.' Trauma gaat over geen keus hebben, er niet toe doen, geschonden worden. Iemand echt zien en goed luisteren is dan heel belangrijk.

Trauma gaat over geen keus hebben, er niet toe doen, geschonden worden. Iemand echt zien en goed luisteren is dan heel belangrijk

U bent initiatiefnemer en hoofdredacteur van Traumanet.nl, een online platform met toegankelijke informatie over trauma, (h)erkenning en handvatten voor herstel op één centrale plek. Voor mensen die zelf traumatische ervaring(en) hebben meegemaakt, maar ook voor naasten, professionals, en iedereen die direct of indirect met trauma te maken heeft (gehad). Waarom is dat belangrijk?

Twee jaar geleden zat ik in een opname voor een intensieve traumabehandeling. Dat zijn intense én dure behandelingen. Elke dag werd er psycho-educatie gegeven, voor veel van mijn groepsgenoten was dat elke avond 'eureka'. Ik vond dat verbazingwekkend. Veruit de meeste hadden al veel behandeling gehad. Waarom bereikte die informatie ze nu pas? Hoeveel winst was er te behalen geweest als al die mensen veel eerder toegang hadden gehad tot vrij basale kennis over trauma? Toen dacht ik: dit moet en kan anders. Kennis over trauma en de gevolgen is krachtig. Het helpt om jezelf te begrijpen, om de ander te begrijpen, handvatten te krijgen. Daar kun je ook los van een behandelaar al mee aan de slag. Daarnaast wordt in de reguliere GGZ nog veel te beperkt gekeken naar trauma en PTSS – vind ik. Ik vind dat mensen recht hebben op volledige informatie en keuzes. Breder dan wat er in de DSM en zorgstandaarden staat. Want nu is het



vaak: 'O trauma, dan doen we EMDR.' Of: 'Nee, je trauma voldoet niet aan onze criteria, we kunnen je hier niet verder helpen.' Het huidige aanbod is net een schoenenwinkel die alleen maat 35 en 43 aanbiedt. Voor sommigen past het, voor velen niet. Trauma gaat juist over geen keuze en geen controle hebben. Ik wil mensen iets van keuzevrijheid en controle geven door brede informatie en handvatten te bieden. Zeker in een tijd van schaarste en lange wachtlijsten.

In het voorwoord van uw proefschrift schrijft u: 'Finally, it is argued that the body – and all the biological processes it embodies – plays a fundamental role that requires further understanding, addressing, and acknowledging within mental health care.' Mediators focussen in begeleiding van een bemiddeling vooral op het verbale aspect, praten. Op welke manier betreft u in uw professionele rol als therapeut de kennis over het lichaam en biologische processen in uw behandelrelatie?

In veel behandelingen ligt de focus vooral op het verbale stuk. Op wat mensen kunnen vertellen over hun gedachtes en herinneringen. Ik ben ervan overtuigd dat bij een hoop psychische klachten lichamelijke sensaties en spanningen in het lichaam ook een grote rol spelen. Die zijn onprettig en daar proberen mensen op allerlei manieren mee om te gaan. Zelfbeschadiging, middelengebruik, een eetstoornis; het kunnen allemaal manieren zijn die in essentie gaan om dat wat onprettig voelt te reguleren. Dat zijn geen dingen die je pratend kunt oplossen. Dat gaat veel meer over leren snappen hoe jouw zenuwstelsel werkt, wat de samenhang is met psychische klachten, daar ook echt mee oefenen en het aan den lijve ervaren. Dat vraagt om meer en iets anders dan alleen bij een verhaal blijven. Je moet voorbij taal en tekst gaan zoeken.

Hoe doet u dat, voorbij taal en tekst zoeken?

In mijn opleiding tot lichaamsgericht traumatherapeut leerden we juist te luisteren naar het non-verbale verhaal. Dat wat het lichaam je vertelt, of je te vertellen heeft. Sensitief worden om subtiele, en soms ook minder subtiele, sporen van ontregeling bij iemand op te merken. Dat kan een handbeweging zijn, een ingehouden adem, de gelaatskleur die verandert, een versterking of juist beweeglijkheid. Samen ga je dan onderzoeken wat die lichamelijke taal betekent, wat dat vertelt over een behoefte of verlangen, en daar vooral mee werken.

Een mediator is geen therapeut, en moet daar ook – zonder opleiding – bij wegblijven. Maar we werken wel met mensen, twee of meer, in conflict. Hoe kunnen wij die kennis over trauma en meer lichaamsgericht kijken inbrengen in ons werk?

Om te beginnen is het denk ik heel belangrijk dat iedereen die met mensen in een conflictsituatie werkt, iets van basiskennis heeft over trauma. Wat trauma is, wat (eerder opgelopen) trauma kan doen met een mens, met verschillende hersengebieden, het zenuwstelsel en hoe je dat kan merken aan de mens tegenover je. Als je daar iets meer van begrijpt, ben je beter in staat te signaleren of bij iemand een interne alarmbel afgaat én te overzien wat dat betekent. Een belangrijke beslissing nemen onder grote stress is bijvoorbeeld echt een no-go. Daar heb je je prefrontale cortex bij nodig, en als die interne alarmbel rinkelt werkt juist die niet zo goed meer. Als

Leer me

Leer me
in het zinken,
in het vallen,
in het zijn
te zijn
daar waar de kans
te helen,
te vergeten
en vergeven
het grootst
geschat
door jou en al
de jouwen
leer me
daar
in angst,
in twijfel,
in vertrouwen
te vertrouwen
daar
te durven
zijn.

Anne Marsman





je dus als mediator ziet dat de stress te hoog oploopt, of iemand echt getriggerd raakt, is het fijn als je wat handvatten aan kunt reiken om die stress te laten zakken en misschien een pas op de plaats te maken.

Ik vind het best wel schokkend om te merken dat in veel opleidingen het onderwerp trauma niet in het curriculum staat

Als mensen onder grote stress staan, dan heeft dat mogelijk dus ook invloed op de besluiten die men dan neemt. U geeft ook lezingen en trainingen, op welke manier brengt u deze kennis over op professionals?

Ik vind het best wel schokkend om te merken dat in veel opleidingen het onderwerp trauma niet in het curriculum staat. Ook bij mediators komt het waarschijnlijk in de basisopleiding niet aan bod. Terwijl je wel met mensen in soms heel benarde situaties werkt, waar grote beslissingen genomen moeten worden met langdurige consequenties. Iets van basiskennis zou dus goed zijn, om beter te kunnen begrijpen wat er soms bij iemand gebeurt en/of wat er nodig is. In lezingen die ik geef probeer ik daar vooral bewustwording op te creëren en uitleg over te geven. Wat is de impact van trauma, hoe kan dat iemands doen en laten beïnvloeden? Vanuit Trauma Company, waar ik als trainer werk, trainen we veel professionals die met getraumatiseerde mensen werken.

Bijvoorbeeld bij de Immigratie- en Naturalisatiedienst, de Centrale Opvang Asielzoekers of hulpdiensten. Regelmatig zijn wij bij onze trainingen de eerste die hen iets vertellen over wat trauma is, wat het doet met mensen. Dat is en schrijnend, én heel tof om in zo'n training te merken hoe waardevol kennis is.

Ook professionals hebben hun eigen bagage, en soms kan de pijn of boosheid van een ander ook iets bij jezelf raken. Hoe kun je bewust zijn van je eigen triggers? Hoe krijg je door dat je eigen pijn wordt geraakt, en dat het iets van jou is, en niet van de mensen aan tafel?

Ik stel me voor dat het voor een mediator zelf ook heftig kan zijn om altijd tussen ruziënde mensen te zitten en veel geconfronteerd te worden met machteloosheid of verdriet van een ander. Afhankelijk van je eigen geschiedenis kan dat bij jou soms ook een interne alarmbel doen rinkelen. Superbelangrijk is dat je dat bij jezelf kunt opmerken, en weet hoe je je eigen spanning of emotie kan reguleren als dit gebeurt. Dat begint met bewustwording. Iets lezen, zoals dit artikel, of een boek over trauma, na gaan denken over hoe iets bij jezelf werkt. Dit zijn ook wezenlijke onderwerpen om in intervisie of supervisie te bespreken. Je kunt meer zicht krijgen op je eigen triggers door jezelf en elkaar te bevragen op 'welke casus raakt mij meer dan gemiddeld?' Wat komt dichtbij dan 'normaal'? Waar is mijn reactie of betrokkenheid misschien buiten proportie? Ook het horen of lezen van ervaringen van andere professionals kan je aan het denken zetten. Kunnen reflecteren op jezelf en je handelen is een groot goed, én een belangrijke vaardigheid. De meeste professionals willen denk

ik wel reflecteren, maar hebben soms wel hulp nodig om dat ook daadwerkelijk te doen.

In de podcast van de RINO Groep deelt u een quote van auteur Brené Brown: 'Share your scars, not your wounds.'¹ U deelt zelf regelmatig iets over uw eigen ervaringen met psychische kwetsbaarheid, zo ook in uw proefschrift. Wat is het voordeel van het inzetten van uw ervaringsdeskundigheid in uw werk?

Het grootste 'voordeel' dat ik ervaar is denk ik dat ik snel serieus genomen word, vertrouwd word. Het voelt soms alsof ik sneller dichterbij kan komen als iemand weet dat ik niet alleen vanuit theoretische kennis praat, maar juist ook vanuit een beleefde en soms gedeelde ervaring. Zeker wanneer het gaat over zaken die met veel schaamte en eenzaamheid zijn omgeven. Daarvoor is het overigens niet nodig om zelf ook veel persoonlijke details te delen. Dat heeft voor mijn gevoel vaak ook geen meerwaarde en leidt juist af van waar het over moet gaan: de ander, of bepaalde kennis die je wilt overbrengen. Ik ben voor openheid, maar met mate. Door de vragen die je stelt, wat je opmerkt, bepaalde woorden die je gebruikt, kan iemand al snel voelen uit welke 'hoek' je komt.

Ik kan me ook voorstellen dat er risico's zitten aan het delen van persoonlijke informatie. Wanneer deelt u iets beter niet?

Brené Brown zegt dat mooi vind ik: deel je littekens, maar niet je wonden. Als iets in jou nog niet geheeld is, leg het dan niet bij de ander neer. Natuurlijk kan het gebeuren dat je plots wordt overvallen door iets wat in jou wordt aangeraakt. We zijn uiteindelijk ook gewoon mensen. Maar als je op voorhand weet dat het te gevoelig ligt, breng het niet in.

Het is goed om je bewust te zijn van het feit dat veel mensen met een beladen achtergrond erg gericht zijn op de ander en steeds aftasten hoe het met de ander is. Ik heb zelf bijvoorbeeld therapeuten gehad waar ik bevriend mee raakte. Dat is ook mijn neiging: relaties goed en fijn houden, me in de ander verdiepen. Uiteindelijk kwam dat mijn behandeling niet ten goede, omdat ik inderdaad te veel rekening ging houden met de ander.

Het is een enorme dans tussen nabijheid en afstand houden, ik heb een bepaalde mate van nabijheid en persoonlijk contact juist ook nodig. Zelf zie ik inmiddels wel de enorme waarde van liefdevolle afstand in. In een behandeling ben je geen vrienden, je bent hulpvrager en hulpverlener. Die helderheid schept duidelijkheid, en daarmee ook veiligheid. Heb je het boek *Rood is ja* van Sara Kroos gelezen?² Dat is een heel extreem voorbeeld van waar dingen door elkaar heen zijn gaan lopen en (heel erg ver) de grens over zijn gegaan. Wat daar gebeurd is, is onbegrijpelijk, maar ik snap wel heel goed dat je soms te verweven raakt met elkaar. Ook daarop reflecteren is ontzettend belangrijk.

Wat hoopt u dat er de komende jaren zal veranderen in het denken over trauma?

Als het over trauma gaat, bijvoorbeeld in de media, maar ook in opleidingen, dan ligt de nadruk nog heel vaak op schokkende en levensbedreigende gebeurtenissen. Die kunnen ook zeker traumatisch zijn, maar niet per definitie de enige oorzaak. Trauma gaat uiteindelijk niet om de objectieve gebeurtenis maar om de subjectieve beleving ervan. Letterlijk



betekent trauma 'verwonding'. Een verwonding die ontstaat door iets wat te groot was om te dragen, kort gezegd. Dat kan bijvoorbeeld misbruik zijn, mishandeling, oorlog, maar ook opgroeien met constante geldzorgen, verwaarlozing, veel onvoorspelbaarheid. En wat daar vervolgens de impact van is, is ook voor iedereen weer anders.

Een mediator doet belangrijk werk: juist in een moeilijke situatie je met de ander verbinden en in dat contact aanwezig zijn

Ik hoop echt dat we het thema trauma vanuit een breder perspectief gaan benaderen. Zo ook het denken over wat er nodig is in het herstel van trauma. Niet alles vraagt bijvoorbeeld exclusief om professionele behandeling. Zingeving en verbinding zijn essentieel in mijn ogen. Ik weet niet of ik er nu nog zou zijn, als ik niet – ook tijdens periodes van intensieve behandeling – werk en vrienden had gehad. Al ga je zeven dagen per week naar de GGZ, zonder verbinding ben je nergens. Wat dat betreft doet een mediator belangrijk werk: juist in een moeilijke situatie je met de ander verbinden en in dat contact aanwezig zijn. ■

NOTEN

1. Te vinden op www.rinogroep.nl.
2. Na lang zwijgen schrijft cabaretière Sara Kroos in een openhartig boek *Rood is ja* (2022) over seksueel misbruik in haar kindertijd en de herhaling hiervan binnen een therapeutische relatie tijdens de opname in een psychiatrische kliniek.