

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Waarheid, eerherstel en gerechtigheid – Een onderbelichte fase in het proces van traumaheling

men veranderen [...] Spreek je uit, zoek medestanders, zet een actiegroep op en ga niet bij de pakken neerzitten. Je zult er niet alle problemen mee oplossen, maar je kunt wel systemen veranderen' (Don, 2025). Daarmee biedt zij een hoopvol perspectief.

Ten slotte. In 2016 sprak Herman haar bezorgdheid uit over een vernauwd perspectief op trauma bij de ontwikkeling van evidencebased behandelingen, omdat hier sterk de focus ligt op symptoomvermindering (Herman, 2016). Ik ben het daarmee eens.

Een sterke kant van haar boek is dat Herman stevast vanuit verschillende gezichtspunten naar antwoorden zoekt. Soms leidt dat echter tot herhalingen, ten koste van de leesbaarheid. Zij schreef een actueel boek dat brede en diepgaande inzichten biedt in trauma. Het leest als een krachtig pleidooi om trauma en de heling daarvan altijd te blijven zien in hun context. Dat leidt niet tot eenvoudige oplossingen of eenduidige adviezen, maar doet wel

recht aan de complexiteit van trauma. Opnieuw schreef Herman een belangrijk standaardwerk dat systeemtherapeuten zal aanspreken, en dat hopelijk zijn weg vindt naar iedereen die werkt met getraumatiseerde mensen.

Beatrijs Lens-van den Berg is gz-psycholoog in opleiding tot specialist en systeemtherapeut. E-mail: b.lens-vandenberg@parnassiagroep.nl

Referentie

- Don, C. (2025, 4 juli). Traumapsychiater Judith Herman: 'Misbruikers, mensenhandelaren en autoritaire dictators houden zich allemaal aan eenzelfde soort draaiboek'. NRC. www.nrc.nl/nieuws/2025/07/04/traumapsychiater-judith-herman-moed-is-besmettelijk-net-als-schaamte-en-angst-a4899091
- Herman, J.L. (2016). *Trauma en herstel* (16de druk). Wereldbibliotheek. (Oorspronkelijk werk verschenen 1992)

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037004010>

Mag ik bij jou? – Omgaan met trauma

Elisa van Ee (2024). Prometheus. 208 pp., € 20,99
ISBN 9789044655384

Marijke Roosens

De auteur van dit boek, Elisa van Ee, is bijzonder hoogleraar Psychotraumatologie in Ontwikkelingsperspectief aan de Radboud Universiteit en klinisch psycholoog, psychotraumatheapeut en systeemtherapeut bij het Psychotraumacentrum Zuid Nederland.

In het boek *Mag ik bij jou?* richt ze zich tot zowel hulpverleners als mensen met traumatische ervaringen en hun naasten.

Ze combineert op toegankelijke wijze theoretische inzichten met casusmateriaal, wat het boek zeer leesbaar maakt. Het boek bestaat uit negen hoofdstukken, elk afgesloten met verwerkingsopdrachten, die zeker mee te nemen zijn in een systeemtherapeutisch kader.

Trauma ontstaat volgens Van Ee wanneer een ingrijpende ervaring een psychische wonde veroorzaakt die niet vanzelf geneest. Sociale steun is een beschermende factor tegen posttraumatische klachten, verbondenheid tussen mensen biedt bescherming en herstel. Maar precies die verbondenheid komt vaak onder druk te staan na trauma. Het boek beschrijft die kwetsbare dynamiek vanuit een systemisch gezichtspunt. Van Ee benadrukt dat

relaties 'goud' kunnen zijn in herstel, maar dat trauma ook de toegang tot kwetsbare nabijheid kan verstoren. Door stress komt er gemakkelijker ruzie, gaan mensen elkaar uit de weg, waardoor er eenzaamheid ontstaat. Waar in veel literatuur en actualiteit gefocust wordt op individuele verwerking, biedt dit boek een krachtige systemische tegenstem.

De auteur legt nauwgezet uit wanneer we spreken over een trauma. Een psychisch trauma ontstaat door een ervaring die zo ingrijpend is dat je je bestaan niet meer zeker bent – door bijvoorbeeld een ingrijpend auto-ongeluk, een overval, oorlog, verkrachting. Het kan ook ontstaan wanneer je het gevoel hebt er als mens niet toe te doen, zoals bij langdurig pesten of een gebrek aan ouderlijke liefde. Van Ee omschrijft daarbij verschillende factoren die meespelen. Er bestaat een groter risico op het ontwikkelen van traumaklachten als de ervaring je is aangedaan door iemand die de intentie had je kwaad te doen dan wanneer niemand er iets aan kon doen, zoals bij een natuurramp. Er is tevens een groter risico op klachten als je je vervreemd voelt van jezelf of van de omgeving tijdens de gebeurtenis (dissociatie). En ten slotte loop je een groter risico als je na een traumatische ervaring weinig steun ervaart, waarin de kwaliteit meer bepalend is dan de kwantiteit aan steun. Ze legt ook uit hoe schijnbaar veilige prikkels geassocieerd kunnen raken met het trauma. Dat maakt het leven na een traumatische ervaring vaak verwarrend en uitputtend. Begrip van deze processen is essentieel, zowel voor de betrokkene als voor zijn of haar relaties.

Trauma verandert mensen en dus ook hun relaties. Van Ee richt zich daarom expliciet tot partners, kinderen en andere naasten. Ze toont hoe patronen ontstaan in gezinnen waarin iemand een trauma mee-

draagt en welke mogelijkheden er zijn om dit te doorbreken. Partners van getraumatiseerde mensen zijn vaak de belangrijkste steunfiguren, maar kunnen ook zelf belast raken. Het is daarom essentieel dat zij erkenning en zorg krijgen. Bij kinderen is het belangrijk dat ouders, hoe moeilijk ook, helder communiceren over wat er gebeurt, zodat de kans op intergenerationale traumatisering afneemt. Stilzwijgen uit bescherming kan bij kinderen leiden tot verwarring en stress.

Van Ee gaat ook in op het belang van veilige hechtingsrelaties en het vermogen tot mentaliseren – het begrijpen van eigen en andermans gedachten, gevoelens, noden en intenties. Om traumaklachten het hoofd te bieden, is het immers belangrijk te kunnen mentaliseren over jezelf en de ander. Dit mentaliserend vermogen raakt echter vaak verstoord na trauma. Toch is herstel mogelijk in een veilige therapeutische relatie, waarbinnen cliënten tot reflectie kunnen komen over het effect van het trauma op zichzelf en de omgeving.

De auteur belicht in een apart hoofdstuk de invloed van traumatische ervaringen op kinderen. De impact van trauma op kinderen en jongeren is soms moeilijker zichtbaar dan bij volwassenen. Toch kan trauma hun ontwikkeling ernstig belemmeren. Sensitieve ouderlijke steun is cruciaal, maar geen evidente opdracht. Van Ee geeft een duidelijk en concreet overzicht van de belangrijke zorgpunten voor ouders in de zorg voor hun getraumatiseerde kind(eren). Het gepast en afgestemd teruggaan naar het normale leven en niet in een vermijdingsmodus terechtkomen, vraagt veel mentaliserend vermogen van ouders. Er bestaat ook een risico op *vicarious trauma*, ofwel plaatsvervangend trauma. Dit betekent dat ouders traumaklachten kunnen ontwikkelen door in contact te

Mag ik bij jou? – Omgaan met trauma

komen met het trauma van hun kind. Zelfzorg en het herkennen van eigen grenzen zijn dan essentieel voor ouders.

Voor kinderen die slachtoffer zijn van mishandeling of misbruik binnen het gezin, is het vertrouwen in de nabije ander zwaar beschadigd. Deze ervaringen werken door in volwassen relaties. De kinderen ontwikkelen wantrouwen naar zichzelf en anderen, wat het kunnen leren van de ander in de weg staat. Er ontstaat aldus een gebrek aan epistemisch vertrouwen. Van Ee toont ook hoe veilige relaties later in het leven corrigerend kunnen werken. De therapeut kan tijdelijk een veilige hechtingsfiguur zijn en dat biedt perspectief op herstel, ook al gaat dit stap voor stap.

In de laatste hoofdstukken beschrijft de auteur de belangrijke rol van de bredere sociale omgeving – zoals vrienden, burens en collega's – tijdens herstel. Vaak willen mensen helpen, maar weten ze niet hoe. Van Ee roept op tot meer bewustwording en het uitnodigen van de sociale omgeving rondom het gezin. Als systeemtherapeuten kunnen we gezinnen helpen deze omgevingssteun actief te betrekken en aan hen te verduidelijken wat steunend kan zijn.

Onze taal over trauma beïnvloedt onze kijk. En het woord trauma duikt regelmatig op. Echter, als alles trauma genoemd wordt, verliest het zijn betekenis en verdwijnt de erkenning voor wie echt diep getroffen is. Van Ee besteedt expliciete aandacht aan seksueel misbruik, een thema waar nog te vaak een zwaar taboe op rust, ook bij hulpverleners. Ze pleit voor het benoemen, durven uitspreken en het tonen van morele verantwoordiging, ook als vorm van erkenning voor het slachtoffer.

Ze sluit haar boek af met een hoopvol hoofdstuk over posttraumatische groei.

Velen ervaren na verloop van tijd een diepere verbondenheid met het leven, met anderen en met hun waarden. Deze groei betekent niet dat het lijden verdwijnt, maar wel dat mensen er een nieuwe betekenis aan kunnen geven. Ook kinderen en naasten kunnen groeien doorheen dit herstelproces, mits er sociale steun is. Rituelen – groot of klein – kunnen helpen het lijden en de overgang naar herstel te markeren: iets doen met je levensverhaal, een boom planten, een symbolisch gebaar stellen naar een steunfiguur. Van Ee noemt inspirerende voorbeelden die mensen helpen in hun zoektocht naar betekenisgeving.

In het nawoord van dit boek vat Van Ee de belangrijkste aandachtspunten nog eens samen in mooie bewoordingen. Ze spreekt mensen met een trauma rechtstreeks aan en wenst hun een afgestemd herstel toe, omringd door geliefden en eventuele zorgverleners.

Mag ik bij jou? is een warm, helder en grondig boek. De auteur is erin geslaagd complexe thema's als trauma, hechting, verbinding en herstel op een toegankelijke en diepgaande manier te bespreken. Ze biedt taal, erkenning en perspectief aan getroffenen, hun directe omgeving en hulpverleners. Het boek is een aanrader voor systeemtherapeuten. Het herinnert ons aan de kracht van relaties in herstel – aan het goud dat helend en verbindend kan zijn, ook in tijden van pijn.

Marijke Roosens is klinisch psychologe en systeemtherapeute en supervisor-aspirant in haar eigen praktijk Spiegelogen. E-mail: marijke@spiegelogen.be

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037004011>