

Gezondheid, ziekte & psychotrauma

**Wat is er nodig om zelf het
onderwerp te worden van mijn eigen
gezondheid?**

Wezemaal, België 11.11.2016

www.franz-ruppert.de

Agenda

- Het levende menselijke organisme in relaties
- Wat betekent „vol leven“ ?
- Wat is er nodig voor onze gezondheid?
- Wat betekent (psycho)trauma?
- De gevolgen van psychotrauma voor gezondheid en ziekte
- Strategieën om met verschillende trauma's om te gaan
- Stappen op weg naar een nieuwe gezondheids-cultuur

Waar gaat het om?

- Wel-zijn en gezondheid of lijden en ziekten?



Het levende
menselijke
organisme in zijn
sociale en
natuurlijke
omgeving



Het levende menselijke organisme is een netwerk van systemen, bestaand uit materie, energie and informatie



Wat betekent leven = ‚vol leven‘ ?

- groeien
- bewegen
- uitdrukken
- opnemen
- uitscheiden
- beschermen
- rusten



- veranderen
- herstellen
- plezier ervaren
- seksualiteit beleven
- voortplanten
- de dood accepteren
- ...



Wat betekent het niet ,vol' te leven?

- Verstijfde spieren
- Bevroren gevoelens
- Mentale blokkade
- Sociaal isolement
- Mechanisch functionerend
- Over gecontroleerd



Wat is nodig

- Schone lucht om te ademen
- Passende voeding (gezond eten, schoon water)
- Beschutting tegen hitte en kou
- Ruimte om te bewegen
- Gevoelens uiten
- Heldere geest

- Een eigen wil
- Ware identiteit
- Constructieve relaties
- Constructieve sociale systemen
- Vrede op aarde

**om gezond te zijn
en te blijven?**

Lichaam en psyche

- Lichaam en psyche zijn vervlochten in het levende organisme
- Zij ontwikkelen zich samen vanaf de conceptie
- De psyche bevindt zich in het lichaam en het lichaam bevindt zich in de psyche



„Trauma“

- Fysieke krachten, chemische energieën, biologische middelen
- waar het levende organisme niet mee om kan gaan en
- die zijn vermogen om weerstand te bieden en zich te herstellen te boven gaan
- resulteren in blijvende schade en aantasting



„Psychotrauma“

„Psychotrauma“ omvat het gegeven, dat onze relaties met andere mensen overweldigende effecten kunnen hebben, waar we emotioneel, mentaal en sociaal niet mee om kunnen gaan.





Trauma van dader geworden te zijn

Trauma van de seksualiteit

Trauma van de liefde

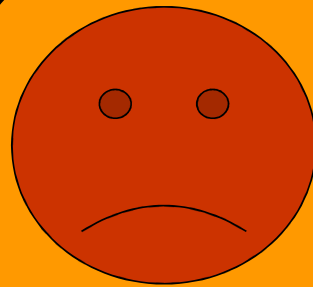
Trauma van de identiteit

Mogelijke traumabiografie

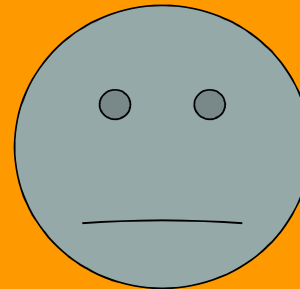


Splitsing van de menselijke psyche na een traumatische ervaring

Afdeling 2:
Getraumatiseerde
delen in een
hulpeloze,
overweldigde
toestand



Afdeling 3:
Overlevingsdelen
in permanente stress




Afdeling 1:
Gezonde delen



Symptomen zoals





Hoe vroeger we in ons leven
traumatische ervaringen
hebben opgedaan, des te
ingrijpender en langduriger
zijn de gevolgen daarvan op
onze gezondheid en onze
ziekten.

Adverse Childhood Experiences Study*

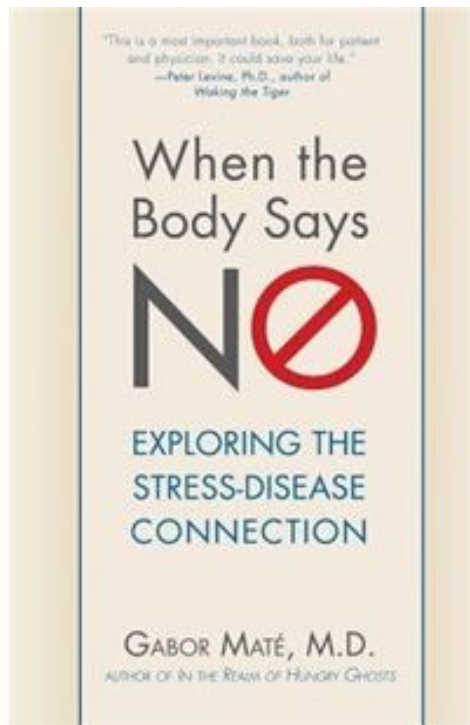
(Vince Felitti & Bob Anda 1998) * Studie naar Ongunstige Jeugd Ervaringen

- Sample: 17.500 volwassenen, voornamelijk blank en opgeleid
- 67% met tenminste één ACE (lichamelijk, emotioneel, seksueel misbruik, verwaarlozing, ouders met psychische ziekten, verslaving, detentie, afwezigheid en (echt)scheiding, huiselijk geweld)
- 12,6 % met vier of meer
- Hoe meer ACE hoe meer gezondheidsproblemen
- 7 ACE of meer: 3 keer meer longkanker, 3,5 keer meer hartaanvallen
- Zelfs zonder riskant gedrag schaadt de toxische stress de hersenen (amygdala, frontale cortex)

<http://acestoohigh.com/2012/10/03/the-adverse-childhood-experiences-study-the-largest-most-important-public-health-study-you-never-heard-of-began-in-an-obesity-clinic/>

<https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk>

Gabor Maté's ervaring:



„ Je lichaam zegt
'nee' als jij zelf
geen ,nee' zegt!“

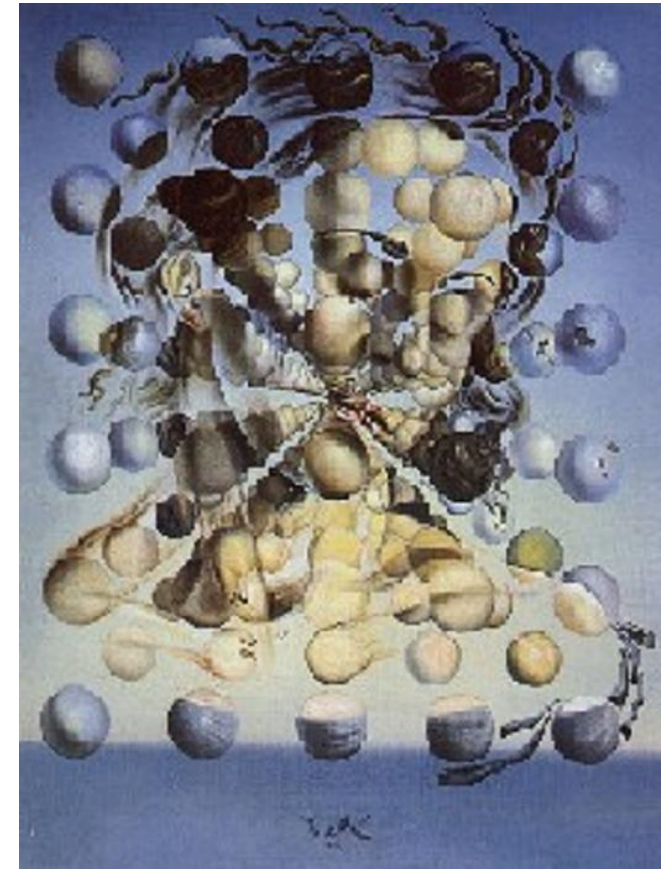
Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Trauma-nood-reacties zijn:

opsplitsen van de heelijkheid van het organisme

isoleren van bewegingen, emoties en gedachten

onderbreken van de stroom van energie en emoties in alle relevante systemen



Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Patronen van trauma-reacties (onbeweeglijkheid, shocktoestanden) worden onbewust opgeslagen in de spieren en de organen en fixeren lichaamshoudingen.



Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Patronen van traumareacties kunnen gemakkelijk en vaak getriggered worden als de oorspronkelijke traumasiyatue al voorbij is, vooral 's nachts en in dromen.



Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Het overlevingsmechanisme en de overlevingsstrategieën werken hard om de traumareacties te onderdrukken en onbewust te houden (bijv. door oppervlakkig ademen, medicijngebruik en drugsgebruik)



Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

- De onderdrukking van trauma reacties en herinneringen veroorzaakt een toestand van permanente stress in het organisme
- Stress betekent: onderdrukking van reacties van het immuunsysteem en de spijsverteringsorganen, verhoogde bloedstolling
- Er ontstaat geen volledige toestand van herstel meer

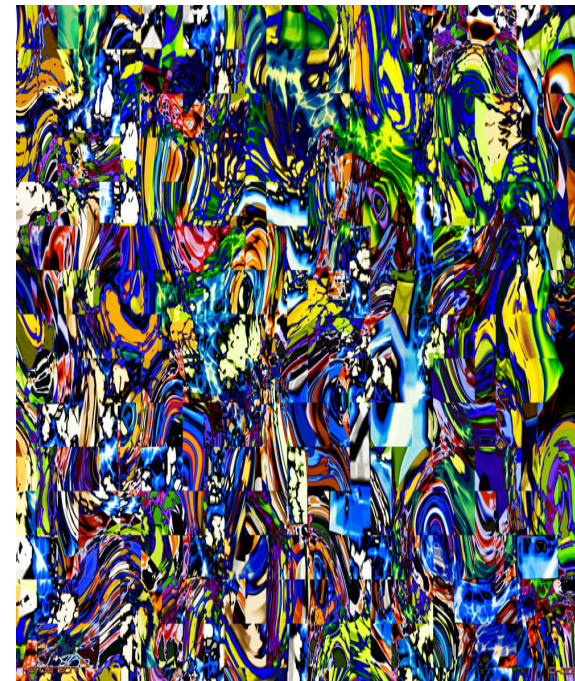


Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Autonome groei- en herstelsystemen missen interactie, coördinatie en coöperatie

Ze gaan elkaar zelfs tegenwerken

De activiteit van het immuunsysteem wordt beperkt door cortisol en kan geen onderscheid meer maken tussen vriendelijke en vijandige cellen in het lichaam, hetgeen leidt tot auto-immuunziektes en kanker.



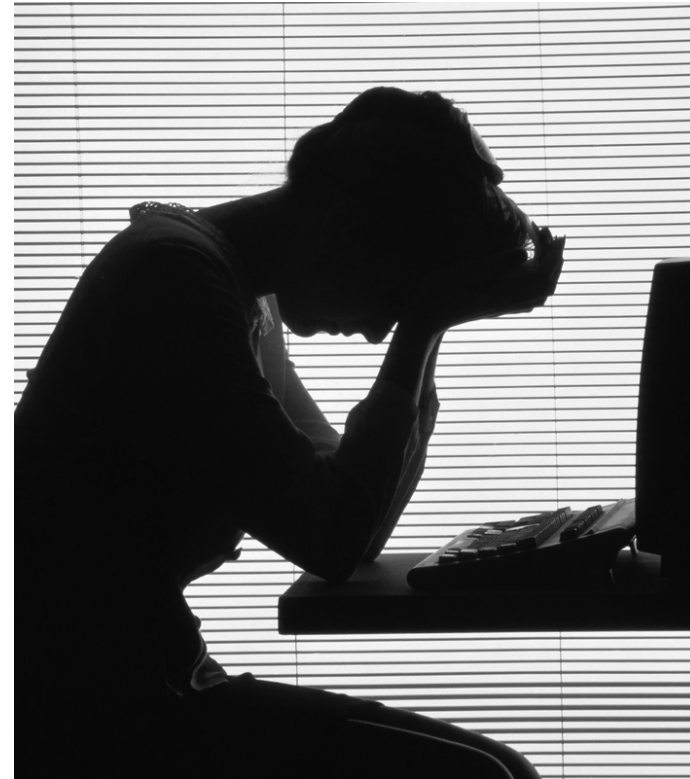
Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Trauma overlevingsstrategieën zijn belastend en uitputtend en worden gezien als een oplossing

Vanwege de permanente stress lijden we aan een gebrek aan concentratie

De symptomen worden erger naarmate we ouder worden

We worden steeds agressiever en steeds onvoorspelbaarder voor onszelf en voor anderen



Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

Er is een tekort aan gezond 'ik' en aan een eigen wil die indien nodig kan interveniëren ten gunste van gezondheid en welzijn

Omdat we onze herinneringen moeten onderdrukken kunnen we onze ware identiteit niet ontwikkelen

We raken zelfs meer gestrest en verliezen onze zelfdiscipline en zelfzorg

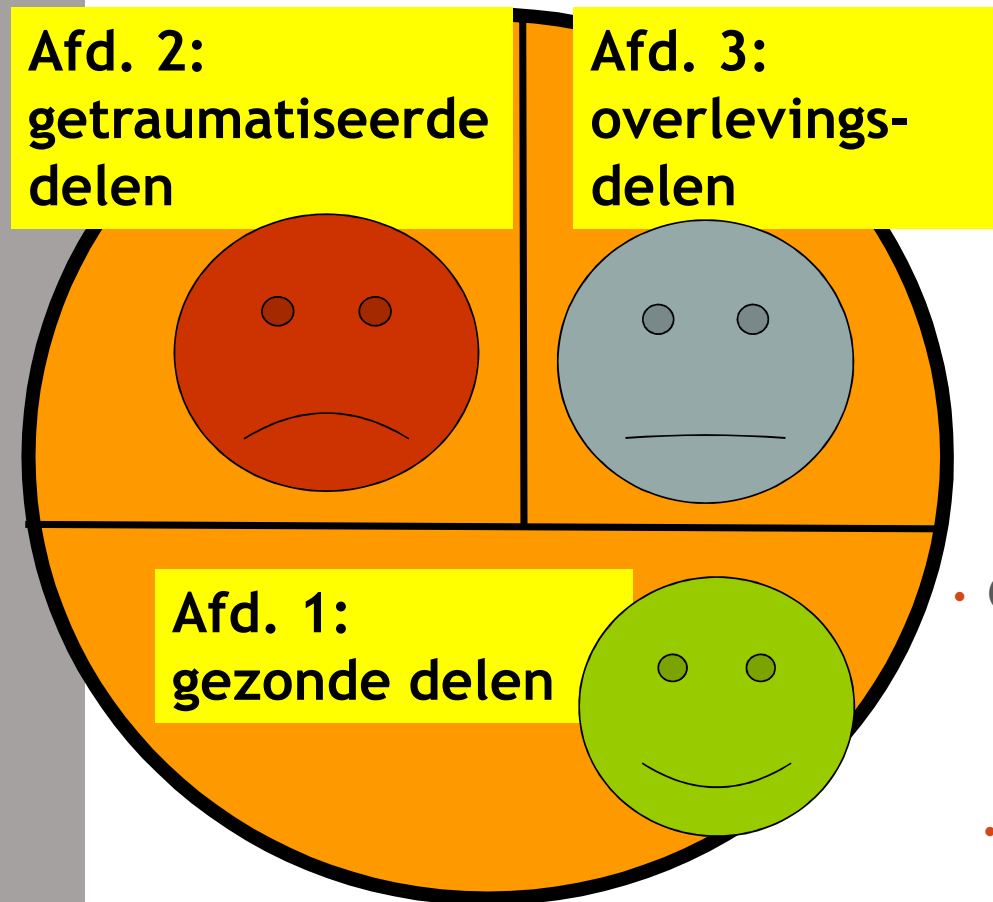


Hoe beïnvloedt psychotrauma het levende menselijke organisme

- Getraumatiseerde mensen blijven in destructieve relaties en - erger nog - zoeken deze actief op
- Zij zijn niet in staat om dader – slachtoffersystemen te verlaten
- We voelen ons slachtoffers en gedragen ons als daders



Het beperkte concept van gezondheid en ziekte in afdeling 3



- Identificeren symptomen met ziekte
 - Scheiden lichaam van psyche
 - Objectiveren het menselijk lichaam
 - Genezen ziektes i.p.v. mensen
- Delegeren verantwoordelijkheid aan experts
 - Accepteren de rol van „patiënt“
- Gehoorzamen de regels van het ‘experts-systeem’
 - Definiëren gezondheid als het ontbreken van symptomen
- Proberen technische gezondheidsterminologie te produceren
 - Ontkennen trauma

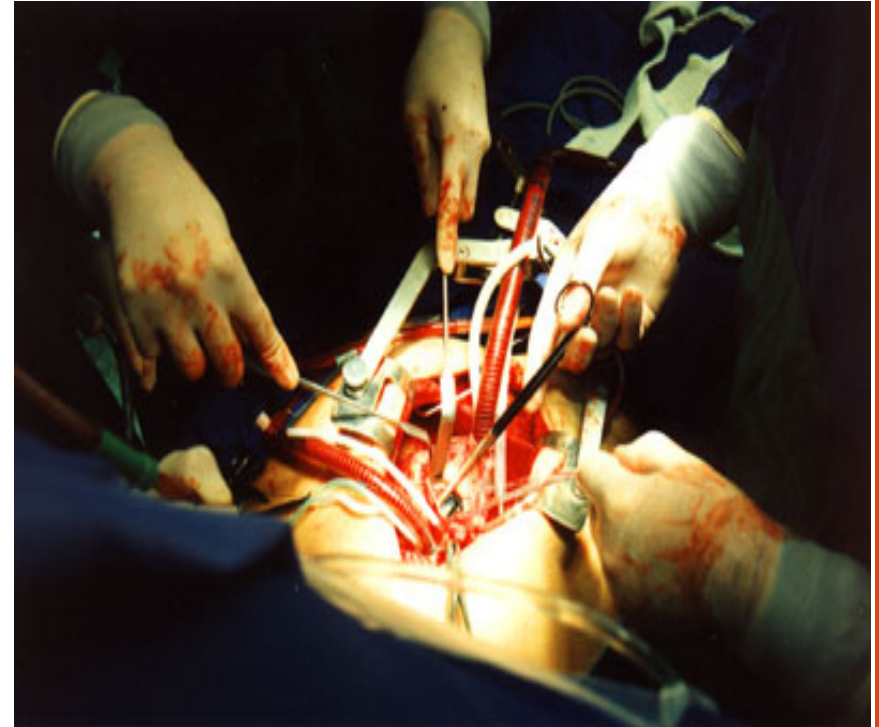
Nadelige gevolgen van „patient“ zijn

- Het gaat niet om jou, het gaat om je „ziekte“
- Je bent in hoge mate afhankelijk van de experts en het hele systeem
- De achterliggende problemen worden niet gezien en kunnen niet worden verklaard
- Behandelingen kunnen op zichzelf traumatiserend zijn en de fragmentatie van de psyche en het organisme verdiepen



Gyné
Arzeteam für die Frau

- **Het wissen, onderdrukken en doen afnemen van de ziektesymptomen**
- **heelt het achterliggende trauma niet,**
- **maar kan bruikbare informatie vernietigen en**
- **maakt het begrijpen van de diepere en werkelijke oorzaken zelfs moeilijker.**



De oorsprong van trauma helen

- **Trauma van de identiteit:** begrijpen van de dynamiek van het opgeven van je eigen ik en je eigen wil om in een traumatiserende relatie te kunnen blijven. Dit kan al vanaf het prilleste begin plaatsvinden, bijvoorbeeld bij pogingen tot abortus, een gebrek aan contact met de moeder in de baarmoeder, levensbedreigende geboorteprocessen, gescheiden worden van de moeder na de geboorte etc.
- **Trauma van de liefde:** begrijpen van de verstriking met getraumatiseerde ouders, die niet in staat zijn hun kinderen op een gezonde manier lief te hebben.

De oorsprong van trauma helen

- **Trauma van de seksualiteit:** identificeren van de relevante symptomen, begrijpen van onze dader – slachtofferhoudingen, verlaten van dader-slachtofferrelaties en systemen, liefdevol in contact gaan met afgesplitste en verdoofde delen van het lichaam
- **Trauma van het daderschap:** welke traumatiserende schade heb ik anderen aangedaan waarvoor ik niet de verantwoordelijkheid heb genomen?

Het 'opstellen van het verlangen' en identiteit-georiënteerde psychotraumatherapie

- Creëren van een vrije ruimte voor
- de ontmoeting met je zelf en 'identiteitsopstellingen'
- door de zin van je verlangen te exploreren
- woord voor woord
- door middel van resonantiefiguren buiten onszelf (andere mensen of voorwerpen)



Tekening van
een 'verlangen'
van een persoon met
een HIV - infectie



1. Conceptie
2. Abortuspoging
3. Overlevings-
toestand

Stappen op weg naar een nieuwe gezondheidscultuur

- Accepteren dat psychotrauma en trauma biografieën wijd verspreid zijn in iedere samenleving
- Voorkomen van schade aan de gezondheid door traumatisering zo goed als mogelijk is te stoppen.
- Niet langer zo'n enorme hoeveelheid tijd en geld investeren in symptoombestrijding en aan trauma-negerende systemen binnen de gezondheidszorg.
- Je gezondheid zelf in de hand nemen



Literatuur

- Maté, Gabor (2011). When the Body says No. Exploring the Stress-disease Connection. Nashville. Turner Publishing Company.
- Ruppert, Franz (2010). Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Ruppert, Franz (2012). Bervijding uit trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Ruppert, Franz (2014). Vroegkinderlijk trauma. Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- <http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html>
- Vertaling sheets: Margriet Wentink - Interakt*