



“Splijting en integratie”

-doorwerking van intergenerationeel trauma-

Joke van Bokkem,

klinisch psycholoog, psychotherapeut,

Psychotraumatheapeut, groeps- en systeemtherapeut.

Specialisatie: Complexe PTSS, Intergenerationeel Trauma

Uitspraken in behandelkamer



"Het gevoel dat ik altijd op mijn hoede moet zijn, zonder te weten waarom".

"Mijn vader zei over het verleden: daar moet je een muur omheen bouwen".

"De onverwerkte emoties van mijn ouders werden mijn angsten die ik niet kon verklaren".

"Ik voelde altijd al dat er iets niet klopte in mijn familie".

"Ik voel me vaak alleen, zelfs in een groep, wat een erfenis van de oorlog lijkt te zijn".

"Ik wilde het trauma van mijn moeder niet doorgeven aan mijn kinderen".

Generationalele overdracht:

Intergenerationeel' duidt op (on)bewuste invloeden, die iemand kan ondervinden van de aangrenzende generaties.

Transgenerationeel' verwijst naar de (on)bewuste invloeden vanuit de opeenvolgende generaties.



Wat is Intergenerationeel trauma?



Impact van traumatische gebeurtenissen uit eerdere generaties

Geen letterlijk overerven

Complex samenspel van **psychologische, relationele, biologische en maatschappelijke** factoren

Wel doorgegeven via:

Epigenetica en opvoeding (nature en nurture)

Stiltes, verhalen, overlevingsstrategieën

sfeer en identificatie



Historisch en Collectief Trauma

De termen **historisch** en **collectief** trauma; de specifieke ervaring van traumatische gebeurtenissen van gehele gemeenschappen of bepaalde populaties en culturele groepen; vaak in relatie tot conflict, genocide en andere gebeurtenissen van grootschalig trauma. (Fast & Collin-Vézina, 2020; Sangalang & Vang, 2017)

Voorbeelden Intergenerationeel trauma (patronen)

- Opeenvolgende traumatische gebeurtenissen, rampen (in familie)
- (Oorlogs-)geweld, misbruik, mishandeling
- (Emotionele) verwaarlozing, verstoting
- Psychiatrische, psychische stoornissen; ook verslaving suicides
- Miskramen, Abortus
- Familiegeheimen, zwijgcultuur





Het zwijgen van de familie Hond

“Mijn muziek vertelt mijn levensverhaal; over kwetsbaarheid, eenzaamheid; ook kracht”

Gedicht over opa, vader (Oorlogsverleden Joodse familie):

Bezweet van verdriet, bevriest jouw adem mijn lichaam. Jouw adem zonder geur of gezicht, die ik ken, en ook zo mis. Ik voel je handen, die iemand mij ooit beschreef.

Ik zie je lach, die ondergedoken bleef. Ik huil jouw tranen, en leef jouw verdriet.

Ik wou dat ik je kon zeggen, vergeet mij niet! (Op zoek naar de 2^e WO van Nu)



Intergenerationeel trauma:



Klachten =Diffuus beeld van schuld/schaamte/interpersoonlijkeproblemen/intrusies/angst/somberheid

Narratief/context: vaak geen 'eigen' herinnering, maar wel dezelfde (fysiologische) activatie:

een geïnternaliseerde representatie= kern van trauma, dus in therapie aanspreken van:

belichaamde stuk van de overdracht en de emotionele lading ontladen die verbonden is met het familieverhaal.

Kern: Waar, met wie (genogram), identificeert iemand zich mee?

De leegte? De angst? Het verdriet? Het gevaar? Daderschap? Slachtofferschap?

AIP Model (F. Shapiro; EMDR)

=Adaptive information processing

Adverse Childhood Experiences (Trauma)

Adverse Events (ACE's); ook PTSS

Slaan op als:

-Beelden, Cognities, Affect, Lichaam

Vormen een zelfversterkend netwerk AIP

Dus evidenced based traumatherapie

Intergenerationeel Trauma

Geen eigen event, maar:

-Overgedragen beelden

-Identificatie met ouder

-Stiltes/sfeer/impliciet leren

Zelfde opslag in AIP netwerk

Dus evidenced based traumatherapie + integratie behandelmethoden

(Artikel: Behandeling persoonlijkheidstoornissen met EMDR-therapie; Hafkemeijer et al, 2023)



AIP bij Intergenerationeel Trauma



Adverse representaties (ACE's)



AIP opslag = beelden / cognities / affect / lichaam



Disfunctioneel netwerk



Klachten



Overgedragen Events (familie / identificatie)



Therapeutische attitude, en relatie

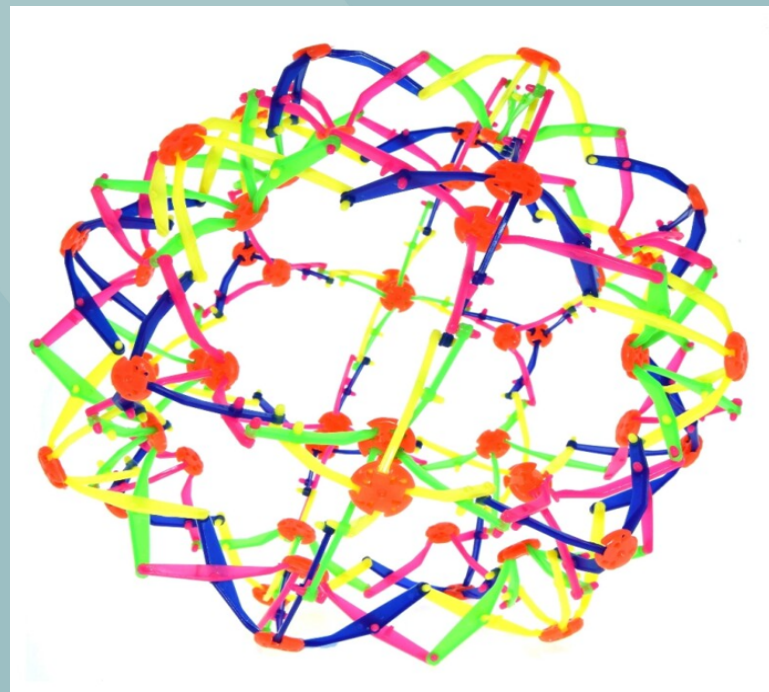


Wat vraagt dit van de therapeut?

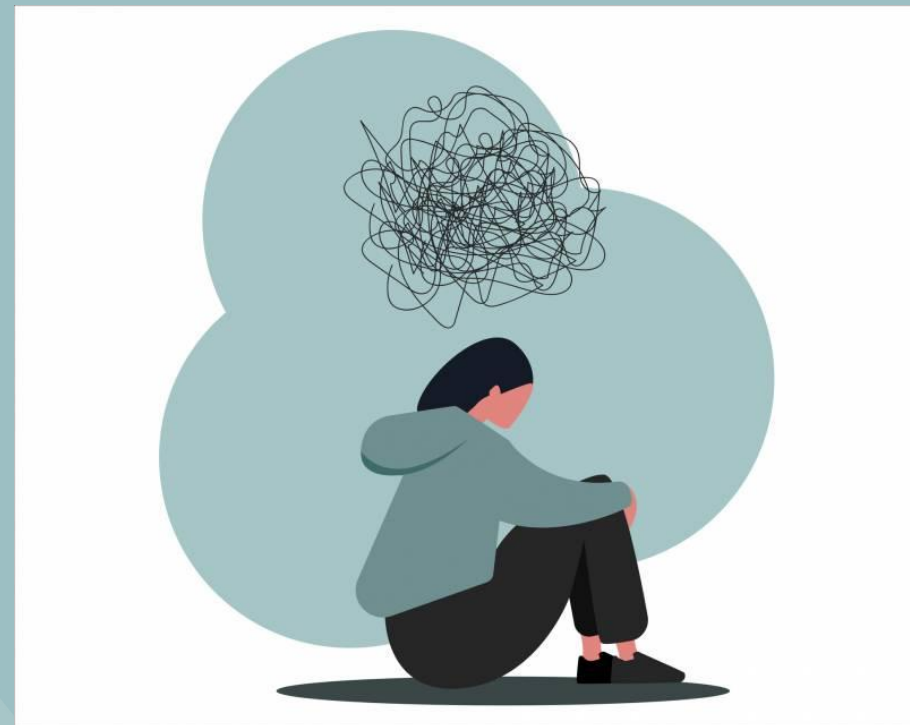
- Traumasensitief, methodisch werken:
 - met aandacht voor Context- en (familie)systeem; werken met familieverhaal, symbolen
 - Doorvragen op (historische) context/narratief, ook wel narratieve Identiteit
- >Ben je bewust dat mensen kunnen denken: ‘mag ik hiervoor wel in behandeling zijn?’
- >Ben je bewust van de therapeutische relatie (ook overdracht/tegenoverdracht)?
- >Ben je bewust van je eigen context/narratief
- “Over grenzen”; Multidisciplinaire samenwerking behandelmethoden; ketenzorg GGZ

Splijting <>VERBINDING<> Integratie

- Opheffen traumareacties(isolatie) door verbinding (integratie)
- Verbinding met jezelf in contact met de ander
- Verbinding met systeem, gemeenschap



Groundingsoefening met duale aandacht, BewustZijn (S.Freriks)



“Verkeerd Verbonden”

Weer verbinden in Hier en Nu..

Take home messages



Intergenerationeel trauma zit niet in gebeurtenissen, maar in netwerken

→ Het brein reageert op wat *gevoeld en opgeslagen* is, niet op wat feitelijk is meegemaakt

Traumatherapie, ook EMDR kan ook zonder eigen herinnering

→ Imaginaire representaties, relationele ervaringen en overtuigingen zijn valide targets

De kern van behandeling is onderscheid herstellen

→ Wat is van mij, en wat draag ik voor een ander?

Techniek werkt alleen binnen relatie en context

→ Systemische sensitiviteit en therapeutische afstemming zijn essentieel

Bedankt voor jullie aandacht!

Meer weten? Bronnen

