

## Zorg na trauma

Over de zorg door geestelijken aan mensen met een trauma aan de hand van  
Bijbelverhalen

In het kader van de opleiding aan het Remonstrants Seminarium

Proponentscriptie door Karen Slootweg

Aangeboden aan Bert Dicou (eerste begeleider) en Peter Korver (tweede begeleider)

17 Januari 2023

# Verklaringen

## **VERKLARING 1**

Hierbij verklaar ik dat deze scriptie een origineel werk is. De scriptie is het resultaat van mijn eigen onderzoek en is alleen door mijzelf geschreven, tenzij anders aangegeven. Als informatie en ideeën uit andere bronnen zijn overgenomen, wordt dat expliciet en volledig vermeld in de tekst of in de noten. Een bibliografie is bijgevoegd.

Karen Slootweg

Doorn, 17 januari 2023

## **VERKLARING 2**

Hierbij stem ik ermee in dat mijn scriptie na goedkeuring beschikbaar wordt gesteld voor vermenigvuldiging en interbibliothecair leenverkeer en dat de titel en samenvatting beschikbaar worden gesteld voor externe organisaties en door de Vrije Universiteit mogen worden gepubliceerd.

Karen Slootweg

Doorn, 17 januari 2023

## Inhoud

Inhoud .....	2
Voorwoord.....	4
Samenvatting.....	6
1. Inleiding .....	7
1.1 Probleemstelling .....	7
1.2 Doelstelling .....	8
1.3 Vraagstelling .....	8
1.4 Deelvragen .....	8
1.5 Context van het onderzoek.....	8
1.6 Theoretisch kader.....	8
1.7 Onderzoeksmethoden .....	12
Methode van onderzoek .....	12
Dataverzameling .....	13
Betrouwbaarheid en validiteit.....	13
2. Benaderingen van trauma en traumaverwerking.....	15
2.1 Trauma .....	15
2.2 Traumaverwerking.....	19
2.3 Ontwikkelingen binnen de psychologie .....	20
2.4 Visie en verschijningsvormen van trauma: PTS of PTSS .....	21
Posttraumatische Stress-stoornis: PTSS .....	21
Posttraumatische Stress: PTS.....	21
Posttraumatische groei: PTG.....	23
2.5 Positieve gezondheid .....	24
2.6 Conclusie eerste deelvraag: Benaderingen en begrippen rondom trauma .....	26
3 Pastorale benaderingen van trauma en traumaverwerking .....	27
3.1 De bijdrage van geestelijken: Gemeenschap, kennis en kunde .....	27
3.2 Ondersteuning door geestelijken: Afstand - Nabij.....	31

3.3 Conclusie tweede deelvraag: De waarde van een geestelijke in de zorg voor mensen met een trauma .....	36
4 Perspectieven van Bijbelverhalen op trauma .....	37
4.1 Het verhaal volgend.....	38
4.2 Tolle, lege!: Bijdragen aan veerkracht .....	38
4.3 Op verhaal komen met Bijbelverhalen .....	39
4.4 Aan de slag met de Bijbel.....	44
4.4.1 Het heilige en de wond: Verhalen rondom het kruis.....	45
4.4.2 Basisveronderstellingen: De wereld is goed, samenhangend en het individu van waarde en capabel - Job.....	49
4.4.3 Posttraumatische groei (PTG) - Jozef .....	50
4.5 Conclusie derde deelvraag: Zorg aan de hand van Bijbelverhalen. ....	51
5. Tot slot.....	52
5.1 Doelstelling .....	52
5.2 Conclusie .....	52
5.3 Beperkingen van dit onderzoek en mogelijkheden tot vervolgonderzoek.....	53
5.4 Aanbevelingen .....	54
6. Bijlagen .....	56
I Begrippen .....	56
Bibliografie .....	57

## Voorwoord

Ter afronding van de studie 'Algemeen Geestelijk Verzorging' schreef ik in 2015 een masterpaper aan de Vrije Universiteit over posttraumatische groei (PTG); de positieve verandering die een mens kan ervaren na een schokkende of traumatiserende gebeurtenis. Deze kennis maakte me in mijn werk als geestelijk verzorger in onder meer een revalidatiecentrum, met somatische bewoners en met mensen met een (langdurige) psychiatrische aandoening, analytischer en minder huiverig in het spreken over de gebeurtenis die de grond onder hun voeten deed verdwijnen. Ik doorvoelde meer dat trauma en verlies deel zijn van een normaal geleefd leven en dat ze niet een eindpunt zijn maar een begin. Het begin van een moeizaam proces, maar ook het begin van iets nieuws; een ander leven, een verschuiving in de identiteit.

De kennis die ik opdeed tijdens het schrijven maakte me bewuster van de menselijke gewoonte – zeker ook in mijzelf - terug te schrikken van de seismische impact die een trauma kan hebben en de eenzaamheid die erop kan volgen; Het is moeilijk woorden te vinden voor de ervaring van een trauma maar ook het vinden van een 'verstaander' – soms niet meer dan een geduldig wachter aan de poort – kan een opgave blijken. Tijdens gesprekken over trauma maakte ik ook gebruik van Bijbelverhalen.<sup>1</sup> Deze scriptie biedt me de gelegenheid het gebruik van Bijbelverhalen en de door mij veronderstelde waarde daarvan, via twee kanten te verkennen. Enerzijds met aandacht voor trauma in verhalen - lezend door de bril van trauma kan bijvoorbeeld in de Bijbel veel gevonden worden over trauma en de omgang daarmee. Anderzijds met aandacht voor verhalen in trauma - waarmee het isolerende onduidbare, verbonden kan worden met een groter en dragend geheel.

Tijdens het schrijven van deze scriptie merkte ik dat de beelden en ideeën die ik over dit onderwerp had, zowel constructief waren als mij in de weg zaten. Constructief omdat ik wist wat ik wilde zeggen en verbanden kon leggen, maar lastig omdat deze geenszins evident, wetenschappelijk en geordend waren. Voor onder meer het behoud van de structuur kon ik gelukkig leunen op mijn afstudeerdocent Bert Dicou.

Verder was het doen van onderzoek naar het beluisteren en zien van trauma niet een heel opbeurend thema. Bij mijn eerdere onderzoek naar Posttraumatische groei, lag de nadruk op

---

<sup>1</sup> Dit paper richt zich op Bijbelverhalen maar er kan ook goed gewerkt worden met diverse andere bronnen.

het nieuwe begin, terwijl ik in deze scriptie juist bij die seismische impact, de 'woordenloosheid' wilde stilstaan. Dit leidde ertoe dat het schrijven van deze scriptie langer duurde dan verwacht.

Het onderzoek heeft me ervan overtuigd dat geestelijken een grotere verantwoordelijkheid binnen diverse omgevingen op zich kunnen nemen. Mijn perspectief werd het meest verruimd tijdens het lezen van de goddeels pastorale/ theologische boeken over de omgang met trauma: taal die mij minder eigen was en perspectieven die me inspireerden. Het articuleren van voorbeelden van het gebruik van Bijbelverhalen voor dit onderzoek, heeft me meer zelfvertrouwen gegeven. In de praktijk van mijn werk vergeet ik soms dat ik sta op de schouders van wat mij geleerd is en de boeken die ik me eigen heb gemaakt. Voor het leggen van de verbanden tussen de verschillende hoofdstukken en de Bijbelverhalen heb ik veel gehad aan gesprekken met mensen om me heen en met ervaren collega's.

## Samenvatting

De hoofdvraag is: "Hoe kunnen geestelijken op de plekken waar ze werkzaam zijn de zorg voor mensen met een trauma (complementair) ondersteunen door gebruik te maken van Bijbelverhalen?".

Doelstelling: Het onderzoeken hoe complementaire zorg voor mensen met een trauma onder meer aan de hand van Bijbelverhalen eruit kan zien. Er zal verbinding gelegd moeten worden tussen zingevende - en medisch-psychologische disciplines. Deze verbinding kwam tot stand onder de paraplu van positieve gezondheid.

Conclusie: Trauma is per definitie een breuk in het vertrouwen. Het verschilt per trauma en per individu waar de breuken ontstaan: verlies van vertrouwen in jezelf, de wereld, anderen en God. De basisveronderstellingen zijn niet langer valide. De kennis en kunde van geestelijken onder meer met narrativiteit, worden op waarde geschat binnen de interdisciplinaire aanpak van positieve gezondheid en daarmee kan de zorg van geestelijken ingezet worden als belangrijke component van de totale zorg aan mensen met een trauma. Deze zorg vraagt om trauma-sensitieve geestelijken die volgend zijn bij de traumaverwerking voor wat betreft vorm en tempo. Dat de participatie van geestelijken bij die zorg zo behulpzaam is, komt onder meer door de positie die geestelijken innemen en daarbij is hun uitgebreide kennis van Bijbelverhalen van grote waarde bij het voeden, hoeden en spiegelen van het narratief van het individu. Religieuze verhalen gaan over zaken die zich niet (zomaar) laten kennen. Hetzelfde gaat op voor bijbelverhalen. Christelijke theologie waar het allerhoogste ook kwetsbaar werd, biedt veel aanknopingspunten voor hulp aan mensen die een trauma hebben ervaren.

Aanbeveling: Gelovige gemeenschappen zouden kunnen oefenen in het 'raakbaar' worden. Dit samen oefenen met kwetsbaarheid, onder andere door het zichtbaar maken van trauma en kwetsbaarheid in Bijbelverhalen, leidt tot grotere sociale draagkracht en veerkracht ten tijde van crises. Door trauma een plek te geven in het grote verhaal, leren mensen in deze tijd dat verschillen klein zijn en mensen elkaar nodig hebben. Zo ontstaan sensitieve gemeenschappen. Een sensitieve, open en kundige geloofsgemeenschap kan verwarring ruimte bieden, verwonding verlichten en/of isolatie doorbreken.

## 1. Inleiding

Ieder mens krijgt in zijn leven te maken met verlies en trauma en daardoor kunnen mensen hun oriëntatie op het bestaan kwijtraken. Het is vaak het begin van een worsteling met de grote vragen van betekenis. Deze scriptie wil een brug slaan tussen kennis vanuit de psychologie en kennis en kunde van geestelijken. Voor goede zorg voor mensen met een trauma, zouden beide velden elkaar moeten informeren en versterken. In dit onderzoek wordt voor de zorg door geestelijken<sup>2</sup> ingezoomd op zorg aan de hand van Bijbelverhalen. Dat is op een bepaalde wijze heel natuurlijk, wanneer men bedenkt dat de worstelingen met trauma, verlies en tegenslag veelvuldig zijn weerslag heeft gevonden in de oude verhalen die mensen van mond tot mond overdroegen en welke later soms hun weg vonden naar het schrift. Ze duiden al eeuwenlang hoe de wereld draait en wat de rol en betekenis is van alles, waaronder ook de rol van de mens. Deze is in die verhalen soms herkenbaar in zijn heldendom, maar regelmatig ook in zijn twijfel, falen, zwakte en verlies.

### 1.1 Probleemstelling

Er komt steeds meer aandacht voor mensen die een trauma hebben ervaren. Hoewel daarbij lange tijd alleen oog was voor de negatieve effecten is er ook meer en meer oog gekomen voor de positieve gevolgen die mensen soms benoemen na een trauma (posttraumatische groei.) Veel van die zorg komt vanuit een medisch-psychologische invalshoek. In deze scriptie zoek ik naar de plek die geestelijken daarbij kunnen innemen. (Hoofdstuk 3)

Ik wil onderzoeken of men door het betrekken van de oude verhalen bij de zorg voor mensen die een trauma hebben ervaren, een link kan leggen tussen trauma's in de ééëntwintigste eeuw en de wijsheid die vergaard is in de voorafgaande eeuwen over trauma. Hoe kunnen we zorgen voor de mens, die soms nog zonder eigen naam als Jakob, soms zonder richting als Odysseus op zee, soms zelfs zonder moed als Jonas op weg moet gaan om met lege handen (maar met een vol hart) thuis te komen zoals Gilgamesj?

Op welke wijze kan er binnen die zorg specifiek geput worden uit de verhalen in de Bijbel? (Hoofdstuk 4). Zo wil ik komen tot een antwoord op de vraag: Hoe kunnen geestelijken aan de hand van Bijbelverhalen bijdragen aan de zorg die gegeven wordt aan mensen met een trauma?

---

<sup>2</sup> Met geestelijken bedoel ik: geestelijk verzorgers, dominees, pastoors, pastores. Zie ook paragraaf 1.6.



## 1.2 Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig. Allereerst wordt er onderzocht welke plek geestelijken in kunnen nemen in de zorg voor mensen met een trauma, waarbij er een brug geslagen wordt tussen medisch-psychologische kennis/vakgebieden en die van zingeving. Dan ontstaat er tevens een beeld van de waarde die de bijdrage van geestelijken kan hebben binnen die zorg, maar ook breder, namelijk de waarde van de bijdrage van de geestelijken in de samenleving. Deze bijdrage vloeit onder meer voort uit de positie die geestelijken hebben; zo komen ze bijvoorbeeld soms op plekken waar anderen moeilijk toegang hebben (Hoofdstuk 3). Bij het onderzoeken van de waarde van geestelijken aan de zorg voor mensen met een trauma wordt specifiek gekeken naar hoe het gebruik van Bijbelverhalen kan bijdragen aan deze zorg.

## 1.3 Vraagstelling

“Hoe kunnen geestelijken op de plekken waar ze werkzaam de zorg voor mensen met een trauma complementair ondersteunen door gebruik van Bijbelverhalen?”

## 1.4 Deelvragen

De hoofdvraag valt als vanzelf uiteen in drie deelvragen.

Deelvraag 1: Welke benaderingen zijn er van trauma en traumaverwerking? Deze vraag zal beantwoord worden in hoofdstuk 2.

Deelvraag 2: Hoe kunnen geestelijken bijdragen aan de zorg voor mensen met een trauma? Deze vraag zal beantwoord worden in hoofdstuk 3.

Deelvraag 3: Hoe kunnen Bijbelverhalen helpen bij de zorg voor mensen met een trauma? Deze vraag zal beantwoord worden in hoofdstuk 4.

## 1.5 Context van het onderzoek

Trauma is een onderzoeksgebied dat snel aan aandacht wint. Dit onderzoek en ook de zorg die erop voortbouwt wordt vooral gedaan vanuit medische en psychologische disciplines. Deze scriptie wil onderzoeken welke plek de zingevende discipline in kan nemen en hoe de zorg door geestelijken eruit kan zien als onderdeel van de zorg op haar breedst.

## 1.6 Theoretisch kader

Enkele termen binnen het onderzoek vragen om een heldere onderbouwing, omdat ze impliciet bepaalde keuzes kunnen meegeven: Geestelijken, mensen met een trauma, het

mensbeeld, trauma. De andere termen rondom trauma (PTS<sup>3</sup>, PTSS<sup>4</sup>, PTG<sup>5</sup>, positieve psychologie en positieve gezondheid) bevinden zich in de bijlage. Wanneer een term voor het eerst genoemd wordt zal deze toegelicht worden, soms in de voetnoot.

Geestelijken: bij dit onderzoek naar geestelijke zorg op diverse plekken, lijkt het logisch te spreken over geestelijk verzorgers.<sup>6</sup> Daar is bewust niet voor gekozen, omdat de zorg voor mensen met een trauma juist gebaat is bij een 'normalisering' of 'verbreding' van die zorg. Trauma en verlies horen bij een normaal geleefd leven en mensen die in die periode van hun leven zijn, hebben er baat bij dat zorg - openheid, begrip en aandacht – overal, maar zeker bij hun voorganger, in gelovige gemeenschappen en in de kerk te vinden is. Daarom is gekozen voor de bredere term geestelijken hoewel ook deze term beperkingen kent. De zorg betreft immers niet alleen de geest, zeker ook zorg voor de ziel, het hart en het lichaam.

Het mensbeeld in dit onderzoek is narratief. Dit is in lijn met de standaardwerken over trauma van bijvoorbeeld Janoff-Bulman, Calhoun & Tedeschi en Joseph (Janoff-Bulman, 1992; Calhoun & Tedeschi, 2013; Joseph, 2012), die werken vanuit de positieve psychologie.<sup>7</sup> Binnen deze benadering gaat men uit van een beeld van de mens die leeft in webben van betekenis(-gevingen). Een trauma wordt daarbij vaak gezien als een aanzet tot een moeizame zoektocht naar het (her-)vinden van betekenis. Een verwonding door een trauma zit immers vaak in het níet voor handen hebben van een narratief. De mens zoekt

---

<sup>3</sup> Posttraumatische Stress

<sup>4</sup> Posttraumatische Stress-Stoornis of PTSD: Posttraumatic Stressdisorder

<sup>5</sup> Posttraumatische Groei

<sup>6</sup> De beroepsvereniging van geestelijk verzorgers, VGVZ, omschrijft 'geestelijke zorg' als de ondersteuning bij de processen van de mens om betekenis te ervaren en zin aan het leven toe te kennen. Uit de beroepsstandaard:

***Geestelijke verzorging is professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing.***

*Aan zingeving en levensbeschouwing kunnen vier dimensies onderscheiden worden:*

*a. De existentiële dimensie verwijst naar de ervaring van het bestaan als zodanig, in zijn alledaagsheid én met zijn (contingente) ervaringen van verschrikking en verwondering en alles daartussen.*  
*b. De spirituele dimensie verwijst naar transcendente betekenis en ervaring.*  
*c. De ethische dimensie verwijst naar het veld van waarden, normen en verantwoord handelen.*  
*d. De esthetische dimensie verwijst naar de vormende betekenis van ervaringen met schoonheid in zowel cultuur als natuur. (VGVZ, 2022)*

Juist wanneer de vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken – en de basic-assumptions onder druk komen te staan – is de bijstand van een geestelijk verzorger van grote waarde.

<sup>7</sup> Positieve psychologie: De wetenschap die onderzoek doet naar welbevinden en optimaal functioneren en hoe zij deze kan bevorderen. Geestelijke gezondheid is daarbij meer dan de afwezigheid van ziekte, stoornissen of klachten. Zij heeft aandacht voor zingeving en menselijke potentie. Zij gaat uit van een actief mensbeeld

om iets te verhalen van wat hem overkomen is, wie hij NU is en in welke wereld hij of zij NU leeft. (Hoofdstuk 2.2 & 2.3)

Mijn werkdefinitie is 'mensen met een trauma', maar het zou beter kloppen om te spreken over individuen die een trauma hebben ervaren of over individuen die een trauma overleefden. Hiervoor is met het oog op de leesbaarheid niet gekozen. Sommige teksten spreken over getraumatiseerden waarvan het nadeel is dat individuen kunnen ervaren teruggebracht te worden tot hun trauma. Daarnaast wordt soms over 'overlevers' van een trauma gesproken. Ook dit doet sommige getroffenen tekort; men is meer dan overlever van een trauma en kan zelfs ervaren niet slechts te overleven maar juist voller/volop te leven.

Hoe duid je trauma? In de literatuur - ook in standaardwerken - worden verschillende termen gebruikt: trauma, verlies, tegenslag, seismische gebeurtenis, breukmomenten, crisis. Ieder mens zal een bepaalde connotatie en kleur hebben bij deze woorden: Te eufemistisch, te medisch, te eenduidig, te groot, onderhevig aan inflatie. In deze scriptie wordt veelal de term trauma gebruikt, maar daar kunnen soms ook andere termen gelezen worden. Hier wordt met trauma bedoeld: een gebeurtenis die de basisveronderstellingen waarmee je leeft onder je wegslaat en (langdurig) veel psychische stress veroorzaakt en waar (bijna) geen woorden voor te vinden te zijn. Door de ervaring treden er ernstige verstoringen op bij processen in het lichaam waardoor bij het geheugen en andere cognitieve processen, zoals het vinden van woorden en analyse, problemen ontstaan.<sup>8</sup> Dit is in het verlengde van definities die gehanteerd worden bij de standaardwerken vanuit de positieve psychologische hoek over trauma waar het vertrekpunt ligt voor dit onderzoek (Janoff-Bulman, 2006; Calhoun & Tedeschi, 2013).

Voor de verbinding tussen het medisch-psychologisch denken en het domein van geestelijke zorg, is gekozen voor het denken van Machteld Huber over positieve gezondheid<sup>9</sup> (hoofdstuk 2.5). De benadering van de positieve gezondheid stelt de betekenisgeving van het individu aan dat wat hem overkomt centraal. Geestelijken zijn gewend te werken met betekenisgeving; ze kennen veel verhalen en stimuleren de narrativiteit waarmee mensen hun leven 'betekenen' in hun (levens)verhaal. Daarnaast worden zingeving en geestelijke

---

<sup>8</sup> Voor dit paper zijn omschrijving van de medische en neurologische processen die dit veroorzaken minder relevant.

<sup>9</sup> Positieve gezondheid: De wetenschap die onderzoek doet naar: gezondheid als het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Het individu zelf kan bepalen of en in hoeverre hij/zij zich als ziek/gezond ervaart.

gezondheid door Huber gezien als volwaardig onderdeel van de totale gezondheid. Hierdoor kunnen geestelijken, zingevingsspecialisten, een plek innemen in de zorg op zijn breedst.

Over de bijdragen van geestelijken aan de zorg voor mensen met een trauma is er een ruime keuze binnen de (Engelstalige) literatuur. In hoofdstuk 3 maak ik met name dankbaar gebruik van het werk "Trauma and Grief - *resources and strategies for ministry*" (Sullender, 2018). Sullender stelt over het betrekken van geestelijken bij de zorg voor mensen met een trauma (p. XII): "Ministers are the experts in grief." Hij omschrijft de zorg nadrukkelijk vanuit de pastorale praktijk en bepleit dat geestelijken, zeker niet minder zijn toegerust voor de omgang met trauma dan psychologen. Daarmee biedt hij een goed begin voor de verkenning van h e geestelijken kunnen bijdragen aan goede zorg (Hoofdstuk 3).

Daarna wordt er gekeken hoe bijbelverhalen ingezet kunnen worden bij de zorg voor mensen bij wie hun basisveronderstellingen onderuit gehaald zijn door een trauma (Hoofdstuk 4). Na enkele algemene aanwijzingen (Hoofdstuk 4.1) wordt ingegaan op de bijdrage aan veerkracht aan de hand van verhalen (Hoofdstuk 4.2). In deze scriptie worden vervolgens drie wijzen benoemd waarop Bijbelverhalen kunnen bijdragen aan het (her)vinden van betekenis Deze worden verhelderd aan de hand van voorbeelden (Hoofdstuk 4.3). Aan de hand van het passieverhaal (inclusief Pinksteren) wordt de rijkdom van Bijbelverhalen en diversiteit van Bijbelinterpretaties toegelicht (Hoofdstuk 4.4.1). De verschillende theologische benaderingen van Jones (2019) en Rambo (2010; 2017) staan daarbij centraal. Zij tonen aan dat een verhaal en de behandeling op uiteenlopende wijze, een uiting kan zijn van verschillende bestaan-oriëntaties met elk een eigen theodicee in wiens aangezicht het lijden vervolgens ook anders 'betekend' wordt. Jones (2019) zoekt bijvoorbeeld een theologisch kader waarbinnen met nieuwe verbeeldingen van genade in het liturgisch en ritueel handelen tegemoetgekomen kan worden aan de ervaringen van een trauma. Zij stelt de vraag hoe liturgie, gemeenschap en geloof samen heling kunnen bemoedigen op plekken en momenten van gebrokenheid. (Jones, 2019, p. 8) Wanneer Jones echter gelezen wordt naast Rambo (Rambo, 2010) (Rambo, 2017) valt op dat de theologische reflectie zich kan richten op de heling of op de wond. Rambo doet vooral dit laatste wanneer zij stelt dat opstanding pas begrepen kan worden, wanneer de wond getoond en aangeraakt wordt. "[Resurrection] is not so much about life overcoming death, as it is about life resurrecting amid the ongoingness of death" (Rambo, 2017, p. 7). Zij noemt dit het Erna-maals in plaats van het Hiernamaals (respectievelijk 'the After-living' en 'the Afterlife'). Vanuit dit vertrekpunt verbindt Rambo de verhalen in de Bijbel met trauma. Juist de verschillen tussen Rambo en Jones maken hen beiden informatief.

Na de bestudering van het Passieverhaal en Pinksterverhaal, wordt er ook ingegaan op Job en Jozef om te illustreren hoe (begrippen rondom) trauma onder de oppervlakte ligt van veel Bijbelverhalen en hoe zij dus behulpzaam kunnen zijn in de zorg voor mensen met een trauma (Hoofdstuk 4.4.2 en 4.4.3).

## 1.7 Onderzoeksmethoden

### Methode van onderzoek

Bij dit onderzoek is gekozen voor kwalitatief literatuuronderzoek. Om te onderzoeken hoe de bijdrage van geestelijken aan de zorg voor mensen met een trauma eruit kan zien, deed ik een beschrijvend en verkennend onderzoek. Daarbij lag de focus op de meer praktijkgerichte wetenschappelijke bevindingen zonder aan de theoretische onderbouwing voorbij te gaan, die voor dit onderzoek voor een groot deel ook in de medisch-psychologische handboeken en artikelen werd gevonden (Hoofdstuk 2), naast de theologische-pastorale bijdragen (Hoofdstuk 3).<sup>10</sup> Het tweede hoofdstuk sluit ik af met de omschrijving van de positieve gezondheid, wat fungeert als verankering van pastorale zorg bij de totale zorg en is als dusdanig ook de brug tussen hoofdstuk twee en de resterende, meer pastoraal-theologische hoofdstukken. Wanneer er verbindingen worden gelegd tussen de benaderingen van trauma en traumaverwerking (Hoofdstuk 2), de bijdrage van geestelijken (Hoofdstuk 3) én de perspectieven van Bijbelverhalen (Hoofdstuk 4), heb ik ervoor gekozen het kwalitatieve literatuuronderzoek aan te vullen met waarnemingen uit mijn gesprekken als geestelijke verzorger binnen diverse zorginstellingen. Om tot een antwoord op de hoofdvraag te komen wordt er in hoofdstuk 4 geput uit voorbeelden en reflectie die theologen als Rambo, Jones en McClintock boden om te werken met Bijbelverhalen.

---

<sup>10</sup> De zorg voor mensen met een trauma krijgt vorm in de praktijk van psychologen en van geestelijken. Opgemerkt dient te worden dat de verschillende disciplines binnen de zorg maar ook in theorie niet zo scherp onderscheiden kunnen of moeten worden. Zo ontwikkelde de psychiater I. Yalom existentiële therapie, waarin gezocht wordt naar betekenis en zin van het leven en is er binnen de existentieel humanistische psychologie van J. Bugenthal bijvoorbeeld veel aandacht voor de aard en potentie van ieder individu. In deze scriptie wordt ook verwezen naar V. Frankl die binnen zijn logotherapie keek naar hoe de mens zin en betekenis aan zijn lijden kon geven. “De wijze waarop een mens zijn lot en al het leed dat daaruit voortvloeit aanvaardt, de wijze waarop hij zijn kruis draagt, biedt hem volop de gelegenheid -zelfs onder de zwaarste omstandigheden – om diepere betekenis aan zijn leven toe te voegen.” (Frankl, 1978, p. 88) In de praktijk viel mij ook de vloeibare grens op toen ik als geestelijk verzorger met psychologen en therapeuten deel uitmaakte van het psychosociaal opvangteam tijdens de Coronapandemie.

## Dataverzameling

Systematisch literatuuronderzoek aan de hand van online artikelen en boeken over 'Trauma', 'Posttraumatische Stress' en 'Posttraumatisch Groei' 'Posttraumatische Stresstoornis' en 'Positieve Gezondheid' in combinatie met 'Bijbelverhalen', '(pastorale) Theologie' en 'Pastorale Zorg'.

Wat de Bijbelverhalen als aanzet betreft, daarbij heb ik me laten inspireren tot 'doordenking' van trauma, maar ook in de (pastoraal) theologische artikelen en boeken die gebruikt worden. Ook mijn werkervaringen worden doordacht aan de hand van de literatuur, waarmee de theorie in deze scriptie geïllustreerd kan worden. Zonder aan de veelheid voorbij te gaan van traumaverhalen in de Bijbel (4.4.2 en 4.4.3), wordt daarbij geconcentreerd op de aloude vraag hoe gebrokenheid, willekeur, wreedheid en pijn, kan bestaan naast hoop, geloof en liefde, wanneer wij God dierbaar zijn. Hoe deze naast elkaar - zelfs door elkaar- kunnen bestaan, wordt uitgewerkt aan de hand van het verhaal dat centraal staat in de Bijbel: Goede Vrijdag, Pasen, en Pinksteren (hoofdstuk 4.4.1).

## Betrouwbaarheid en validiteit

Zoals gesteld hanteer ik het instrument van het kwalitatief literatuuronderzoek. Deze methodiek kenmerkt zich – in dit specifieke geval - door het feit dat er geen cijfermatige gegevens zijn geanalyseerd. Ik heb gekozen voor een verdiepingsslag door middel van een analyse van relevante literatuur. De betrokken literatuur heeft betrekking op psychologie, theologie en de zorg. In de hoofdstukken 2 en 3 onderbouw ik het antwoord op mijn hoofd – en deelvragen. Hierbij ligt de nadruk eerder op de interne validiteit (oftewel heb ik de verkregen informatie juist geïnterpreteerd en de juiste conclusies getrokken?) dan op de externe validiteit (oftewel, in welke mate zijn mijn conclusies generaliseerbaar?).

Ten aanzien van de betrouwbaarheid het volgende: bij kwalitatief onderzoek draait het om het lezen van de van de juiste literatuur zodat er een representatief beeld ontstaat van het veld. In hoeverre de resultaten zijn te vertalen naar een groter geheel? In de keuze voor verbindingen tussen psychologie en theologie en in de keuze voor de Bijbelverhalen zit een subjectief element (Hoofdstuk 4.3 – 4.6), maar er is gepoogd daarbij een zo breed mogelijk beeld te schetsen. In mijn streven naar betrouwbaarheid heb ik steeds gepoogd te schrijven vanuit het perspectief van de beroepsbeoefenaar en niet zozeer vanuit een persoonlijke visie; mijn werk heeft mij geïnspireerd bij en geïnformeerd over de keuzes. Ik heb me daarnaast laten leiden door de pastoraal theologische literatuur en door gesprekken met ervaren collega's. Ik realiseer mij dat de betrouwbaarheid van dit onderzoek daardoor onder druk kan staan.

De verbindingen en conclusies zijn dus geïnformeerd, maar desondanks zijn er nog steeds andere – even vruchtbare - visies mogelijk. Deze scriptie is een aanzet tot het onderwerp. Voor een volledig beeld is nader verdiepend onderzoek op verschillende aspecten raadzaam, vruchtbaar en waardevol.

## 2. Benaderingen van trauma en traumaverwerking

In dit hoofdstuk wordt de eerste deelvraag beantwoord, namelijk: 'Welke benaderingen zijn er van trauma en traumaverwerking?' De centrale begrippen die samenhangen met trauma en traumaverwerking worden beknopt uiteengezet: trauma, traumaverwerking, PTS en PTSS en, PTG. Kennis hierover is van belang om trauma-sensitief te werk kan gaan: Wanneer geestelijken deelhebben aan de zorg voor mensen met een trauma is het belangrijk dat ze basale kennis hebben van wat wél en wat zeker níet constructief is binnen de zorg voor deze mensen. Hiertoe schets ik ontwikkelingen binnen de psychologie en de invloed daarvan op het denken over trauma. Ten slotte behandelt dit hoofdstuk het bredere kader van de positieve gezondheid, één van de recente ontwikkelingen in het denken over gezondheid. Daaruit vloeien voor dit onderzoek vier belangrijke punten: Allereerst is het een benadering waarbij spiritualiteit en zingeving een volwaardige plek krijgen binnen de definitie van gezondheid. Dit vloeit voort uit haar nadruk op de héle mens (waar ook pastorale zorg mee werkt) en niet alleen op de ziekte, trauma of aandoening. De benadering van positieve gezondheid stelt daarnaast de betekenisgeving van het individu aan dat wat hem overkomt, centraal: Niet de gebeurtenis op zichzelf is bepalend, maar hoe het individu deze ziet en ermee omgaat. Daarmee benadrukt zij het belang van narrativiteit, een veld waarin elke geestelijke thuis is als hoeder van verhalen en luisterend oor. De reden dat deze scriptie vertrekt vanuit de positieve gezondheid en niet de positieve psychologie, is, omdat de waarde en de plek van geestelijke zorg binnen de tótale zorg met al haar disciplines onderzocht wordt.<sup>11</sup> Dit zijn kortweg de redenen waarom dit als vertrekpunt wordt genomen voor verkenning naar het antwoord op de hoofdvraag.

### 2.1 Trauma

Trauma is een gebeurtenis die voor het betreffende individu alles op zijn kop zet.<sup>12</sup> "Wanneer mensen door tegenslag getroffen worden, hebben ze vaak het gevoel dat een deel van hen –

---

<sup>11</sup> Positieve psychologie behoort tot dezelfde stroming als positieve gezondheid, maar is eerder ontstaan. De positieve psychologie streeft, net als de positieve gezondheid, naar *Consilience* of integratieve wetenschap, waarbij gewerkt wordt vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines. Aan de theorievorming van de positieve psychologie liggen meerdere theorieën ten grondslag, zoals het humanisme (existentiële domein), het constructivisme (filosofie), humanistische psychologie van bijvoorbeeld Maslov en Rogers, de existentiële benaderingen van bijvoorbeeld Bugenthal, Yalom, en Frankl, de persoonlijkheidspsychologie en de neurobiologie (hoewel vooralsnog in mindere mate). Ook wordt bepaalde kennis van religieuze tradities meegenomen; voornamelijk meditatieve, zoals bijvoorbeeld mindfulness.

<sup>12</sup> Bij traumatische gebeurtenissen zijn er drie onderscheidingen te maken: Een gebeurtenis raakt alleen het individu of een hele groep, het is eenmalig of frequenter en of de gebeurtenis ontstaat door (kwaadwillende)



hun wereldbeeld, hun zelfbeeld, hun relaties – aan scherven is gevallen.” (Joseph, 2012, p. 15)

Het betreft een gebeurtenis die:

- a) levensbedreigend is (direct of secundair als toeschouwer of getuige).
- b) onverwacht en onvoorspelbaar is
- c) Stressverhogend is, resulterend in intense angst met de daaropvolgende vrees
- d) Ernstig en afschrikwekkend is
- e) En zo overweldigend, waardoor mensen zich machteloos voelen

(Sullender, 2018, p. 2)

Berger omschrijft wat er gebeurt wanneer de wereld of jijzelf niet zijn, zoals je gedacht had. De mens wordt dan gedreven naar het onbekende; de mythische afgrond. “Het gaat er niet alleen om dat de individuele mens in dergelijke gevallen banden verliest die hem emotionele voldoening schenken. Hij verliest de oriëntatie in zijn ervaring. In extreme gevallen verliest hij zijn realiteits- en identiteitsbesef. Hij wordt anomisch in die zin dat hij wereldloos wordt.” (Berger, 1967, p. 32)

Na een traumatische gebeurtenis ondergaat de mens een dubbele dosis psychologische spanning: angst (kortdurend) en vrees (langdurend) (resp. fear and anxiety). Allereerst is er de acute confrontatie met bijvoorbeeld de eigen dood, wat leidt tot angst.

Daarop volgt de (langdurende) vrees: Na de directe aanleiding verwordt de wereld tot een plek vol dreiging en onvoorspelbaar gevaar. “Anxiety is fear mediated by images” zo vat Janoff-Bulman het probleem waar mensen op de lange termijn tegenaan lopen, beknopt samen (p. 65). Waarnemingen die vóór de gebeurtenis als normaal werden waargenomen, worden nu gezien als een mogelijke dreiging; Een gure avond, lachende mannen, een harde knal. Vrees neemt plaats in het bestaan van de mens doordat zijn eerdere wereldbeeld en zelfbeeld, onjuist bleken. De aannames die het leven samenhang en stabiliteit gaven in een complexe wereld zijn onjuist gebleken. (Janoff-Bulman, 1992, pp. 64-65) De wereld zoals je die kende - the assumptive world<sup>13</sup> - is er niet meer. Welten omschrijft een trauma als volgt:

---

intentionaliteit of door toeval. In dit paper wordt gesproken over iemand (enkelvoud) met een (één, enkelvoud) trauma maar dat is voor het gemak van het schrijven.

<sup>13</sup> ‘The assumptive world is ‘a strongly held set of assumptions about the world and the self which is confidently maintained and used as a means of recognizing, planning, acting. Assumptions such as these are learned and confirmed by the experience of years. Psychiatrist John Bowlby writes if “working models” that people build

"Het betreft een ervaring die zich niet laat integreren in het geheel van alle ervaringen die er samen voor zorgen dat mijn leven een ontwikkeling doormaakt. Een getraumatiseerd persoon kan niet navertellen wat er precies is gebeurd. Met ander woorden: wat is verwond, is de persoon zelf; zijn geheugen en zijn mentale gesteldheid." (Welten, 2016, p. 11) Frankl verwoordt hoe de omstandigheden in het concentratiekamp, hem dwongen de wijze waarop hij de wereld en zichzelf zag in die wereld, los te laten. Hij realiseert zich dat hij zijn zin en betekenisgeving opnieuw op een andere wijze moest gaan vormgeven.

*Een vinger wees naar de fabrieksschoorstenen ... die een dikke kolom vlammeende rook omhoog zond naar de grijze Poolse hemel. 'Daar is je vriend, daar zweeft hij omhoog naar de hemel'. ... Maar ik begreep het nog steeds niet, totdat de harde waarheid mij in gewone woorden werd verklaard. ... Op dat ogenblik zag ik eerst de naakte waarheid onder ogen en deed iets, dat het hoogtepunt vormde van mijn psychologische reactie: ik zette een streep door mijn vroegere leven. (Frankl, 1978, pp. 28-29)*

Op dit punt aangekomen is het waardevol in te gaan op de basis-veronderstellingen over de wereld en de persoon zelf die na een trauma fundamenteel veranderen. Deze basisveronderstellingen zijn doorgaans halfbewust of onbewust.

### **Basisveronderstelling 1: De wereld is goed**

De wereld (en de mensen daarbinnen) zijn over het algemeen goed en veilig. Het goede overstijgt het slechte. De toekomst is rooskleurig. We falen erin in om de werkelijkheid van onze kwetsbaarheid als fysieke wezens onder ogen te zien.<sup>14</sup> "It can't be stressed enough, that to see the world as it really is [is] devastating and terrifying (...) it makes routine, automatic, secure, self-confident activity impossible. It makes thoughtless living in the world of men an impossibility." (Janoff-Bulman, 1992, p. 61) Iets verderop omschrijft Janoff-Bulman de 'condition humaine' beeldend: De mens is een trillend wezen overgeleverd aan de grillen van de kosmos, zoekend naar de betekenis van alles (p. 61).

---

*about themselves and the world [...] Most generally, at the core of our assumptive world are abstract beliefs about ourselves, the external world, and the relationship between the two. More specifically, and most simply, I propose that our three fundamental assumptions are: The world is benevolent, the world is meaningful and the self is worthy. (Janoff-Bulman, 1992, pp. 5-6)*

<sup>14</sup> Filmaker Luis Bunuel voert in zijn films altijd een wilde hond ten tonele, om onze fundamentele kwetsbaarheid als mens te verbeelden. Dit te herkennen als filmkijker is echter iets anders dan het aan den lijve ondervinden van een traumatische gebeurtenis.

=>Een traumatische gebeurtenis maakt het soms onmogelijk langer te leunen op de veronderstellingen dat de wereld goed en voorspelbaar is en andere mensen betrouwbaar. Deze ander kan ook God zijn: God is niet langer goed en betrouwbaar.

### **Basisveronderstelling 2: Het zelf is van waarde**

Onze eigenwaarde: we zien onszelf als goede, vaardige en morele individuen.<sup>15</sup> Na een trauma voelen mensen zich vaak waardeloos en incapabel. Ook kan er twijfel ontstaan over of men ten diepste wel werkelijk een moreel, goed mens is.

=>Een traumatische gebeurtenis maakt het soms onmogelijk te leunen op de veronderstelling een goed en capabel mens te zijn met invloed op dat wat hem overkomt.

### **Basisveronderstelling 3: De wereld is betekenisvol**

Onze basis veronderstelling dat de wereld betekenisvol is, houdt niet alleen in dat we begrijpen waarom dingen gebeuren in de wereld, maar ook waarom het bepaalde mensen gebeurt: "A meaningful world is one in which a self-outcome-contingency is perceived; there is a relationship between a person and what happens to him or her." (Janoff-Bulman, 1992, p. 8) De veronderstellingen over een betekenisvolle wereld waarin er een relatie is tussen de daden en dat wat er gebeurt, wordt door een trauma ondermijnd. Hoe kan dit (mij, hem, haar) gebeuren? Het is op een zeer basaal, fundamenteel niveau diep bedreigend om de mogelijkheid dat traumatische gebeurtenissen zomaar eenieder kunnen overkomen, te accepteren.<sup>16</sup>

=>Een traumatische gebeurtenis maakt het soms onmogelijk te leunen op de veronderstelling dat het leven betekenisvol is en samenhangt met dat wat er gebeurt.

De drie basisveronderstellingen komen onder zware druk te staan na een trauma. Na een trauma is de wereld niet langer goed en samenhangend en de mens van waarde: Het leven is op een andere wijze/minder betekenisvol, het individu zelf is kwetsbaarder/minder belangrijk, de wereld en/of de mensen daarbinnen zijn goed/zwak/niet te doorgronden (Janoff-Bulman, 1992, p. 75).

---

<sup>15</sup> Onderzoek heeft aangetoond dat de meeste mensen in de gelukkige veronderstelling leven beter af te zijn dan de meeste anderen; het zelfvertrouwen van de meeste onderzoeksobjecten werd gemiddeld in de hogere regionen gescoord. (Janoff-Bulman, 1992, p. 12)

<sup>16</sup> In sommige gevallen gaat men zover om deze veronderstellingen over de wereld in stand te houden, dat het slachtoffer 'het verdiend zal hebben': *Blaming the victim*. (Janoff-Bulman, 1992, p. 9)

## 2.2 Traumaverwerking

Een trauma staat vaak aan het begin van een intensief proces waarbij het individu allereerst zoekt naar een manier om simpelweg voorwaarts te gaan en waarna vervolgens gezocht wordt naar een nieuwe, andere balans om het leven te leven. Het meemaken van een trauma, is als het drinken aan een brandweerslang; het is te veel om te verwerken of soms zelfs te herinneren en daardoor belanden fragmenten en scherven in het onbewuste. Het weer integreren van die fragmenten in een nieuwe constellatie van betekenisgevingen en het formuleren van een narratief is een proces wat met horten en stoten tot stand komt. Joseph omschrijft dit proces als volgt: "Traumaherstel bestaat uit het vinden van nieuwe betekenissen, het creëren van nieuwe vormen van inzicht en het vinden van herstelmethoden die draaien om het vertellen van die herinneringen. In dit kader moet posttraumatische stress opgevat worden als een zoektocht naar betekenis.", (2012, p. 18)

Traumaverwerking is dus een proces dat met horten en stoten, - toenadering en afstand tot het gebeurde – plaats vindt. Dit is volgens recente inzichten een normale en natuurlijke wijze waarmee het individu de schokkende ervaring inweeft in een zinvolle constellatie met nieuwe realiteiten die ondanks alles passen in het eigen levensverhaal. De onderstaande stappen moeten dus meer gelezen worden als kenmerken van een proces dan als strikt opvolgende fases.

**Angst** Na een incident, het trauma, is het zorgen voor een veilige stabiele situatie het belangrijkste. Men moet het gevoel hebben buiten gevaar te zijn. Hoewel elke handeling in deze fase ook voor het verdere proces zwaar weegt, hoort ze strikt gesproken niet bij de traumaverwerking, maar is een basisvereiste.

**Vrees** Eén belangrijk proces tijdens het herstel, is de modulatie van de vrees. Voordat mensen toekomen aan het navertellen van het verhaal, zullen ze in staat moeten zijn om hun vrees enigszins onder controle te hebben. Soms wordt deze emotieregulatie medicatief ondersteund. Het is dan van belang dat mensen leren wat hun 'triggers' zijn. Welke geluiden, geuren, kleuren, handelingen, zorgen bij hen voor (verhoogde) stress/vrees? Vervolgens moeten mensen leren welke methoden hen geruststellen of hoe ze hun stress kunnen verlagen. Dit proces kan soms maanden duren. Pas wanneer dit voldoende gelukt is, dán kunnen mensen op verhaal komen. Hier begint het proces naast emotionele, meer cognitieve kenmerken te vertonen.

**Onzeker en kwetsbaar** Na angst en vrees volgend op het trauma, ziet de mens zich geplaatst voor de soms onoverkoombare uitdaging, niet alleen de gebeurtenis een plaats te geven maar ook de realisatie dat er geleefd werd in een illusionair wereldbeeld. Hoe leeft

men verder binnen een realiteit waarin hij kwetsbaar is en hem zomaar dingen kunnen overkomen in een gevaarlijke en onsamenhangende wereld? Niet langer ligt de nadruk op emoties, maar op het proces van het geven van betekenisgeving.

De aanpassingen die gemaakt moeten worden in de veronderstellingen waarmee men door het leven gaat, hangen samen en kunnen op verschillende wijze interfereren en veranderen. Doorgaans heeft een verandering in één basisveronderstelling, door de samengestelde constellatie altijd invloed op de andere. Een voorbeeld: Wanneer je inschattingsvermogen niet zo goed was als je dacht, stel je niet alleen je zelfbeeld bij (je bent minder machtig, belangrijk, oplettend enzovoorts), maar ook het beeld van je relatie tot de ander/anderen (niet zo hecht, niemand houdt zich aan de regels) en het beeld van de wereld (minder doorgrondelijk; je moet dus altijd opletten want 'de wereld is onveilig'.)

### 2.3 Ontwikkelingen binnen de psychologie

De psychologische wetenschap begon als onderdeel van de medische wetenschap. Inmiddels is het een zelfstandige wetenschap waarbij ze vandaag de dag in toenemende mate ook elkaars overlap erkennen. De psychologische wetenschap bleef echter lang -tot ver in de twintigste eeuw - beïnvloed door medische paradigma (Joseph, 2012, p. 32).<sup>17</sup> Dit medische model van ziekte en genezing, normaliteit en afwijking, was maatgevend binnen het onderzoek door psychologische wetenschappers en nog steeds is het gangbaar binnen enkele therapeutische contexten. Dat is inmiddels aan het verschuiven waarbij er meer oog komt voor de hele mens én zijn systeem. De positieve psychologie is daarvan een voorbeeld. In 2009 schreef Seligman in zijn beschrijving van het belang van de positieve benadering binnen de psychologie: "*We need to develop a nosology of human strength – the "UNDSM-I", the opposite of DSM-IV. We need to measure reliably and validly these strengths. We need to do the appropriate longitudinal studies and experiments to understand how these strengths grow (or are stunted (...)). We need to develop and test interventions to build these strengths.*" (2009, p. 5) Seligmans observatie staat niet op zich; het laat zich ook zien in de moderne benaderingen van trauma<sup>18</sup>. Nog steeds ligt in de praktijk regelmatig de focus

---

<sup>17</sup> Daar zijn uitzonderingen op zoals Victor E Frankl die met zijn logotherapie, keek naar hoe de mens zin en betekenis aan zijn lijden kon geven. *De wijze waarop een mens zijn lot en al het leed dat daaruit voortvloeit aanvaardt, de wijze waarop hij zijn kruis draagt, biedt hem volop de gelegenheid -zelfs onder de zwaarste omstandigheden – om diepere betekenis aan zijn leven toe te voegen.* (Frankl, 1978, p. 88)

<sup>18</sup> Om van nul tot nu de ontwikkelingen te omschrijven van de benadering van trauma gaat voor deze scriptie te ver. Voor meer informatie over de ontwikkeling van trauma en begrippen rondom trauma: (Slootweg, 2015)

op het probleem – in dit geval het trauma - en raakt de mens in zijn geheel met zijn betekenisgeving, verhalen en zingevende constructies binnen en zelfs buiten dit leven, uit het oog.

## 2.4 Visie en verschijningsvormen van trauma: PTS of PTSS

Tot het begin van deze eeuw werd er vanuit het medische model bijna uitsluitend onderzoek gedaan naar Posttraumatische Stress-stoornis (PTSS<sup>19</sup>) en de negatieve gevolgen van een psychologisch trauma. Dit zorgde voor de nodige (medische en psychologische) ondersteuning van mensen die dit nodig hadden. De eenzijdige aandacht voor PTSS was echter niet altijd constructief zo legt Joseph uit: (...) door de verantwoordelijkheid bij de mensen zelf weg te halen, [Hij refereert hier aan de ongelijke verhouding die voortvloeit uit een arts – patiëntrelatie. KS] door een cultuur van verwachting te creëren, [Dat een trauma leidt tot PTSS. KS] en door de persoonlijke groei die vaak na een trauma optreedt, te negeren.” (2012, p. 17)

### Posttraumatische Stress-stoornis: PTSS

Stressreacties moeten gezien worden als een teken van een intensief aanpassingsproces, niets meer en niets minder. Wanneer iemand langdurig op ernstige wijze last blijft houden van Posttraumatische Stress (PTS) dan is het verstandig om (gespecialiseerde) ondersteuning te zoeken voor PTSS. Als geestelijke is het daarom verstandig om te kunnen verwijzen naar therapeuten die hierin gespecialiseerd zijn<sup>20</sup> voor de nodige (extra) ondersteuning. (McClintock, 2019, p. 77) Het is belangrijk er daarbij van uit te gaan dat er bij PTSS geen sprake is van een psychische aandoening of stoornis maar van een falen van het herstelproces of een tekortschieten van de veerkracht.

### Posttraumatische Stress: PTS

De psychologische stress na een trauma is een normale reactie op een ongewone omstandigheid en een teken van een normaal en natuurlijk aanpassingsproces. Dit aanpassingsproces is vaak het begin van een transformatieve reis, waarbij de betekenissen van wie men zelf is, hoe de wereld is en wat daarbinnen de plek van het individu zelf is, opnieuw vormgegeven moeten worden. (Joseph, 2012, p. 18)

---

<sup>19</sup> Posttraumatische Stress-stoornis (of PTSD: Posttraumatic Stress disorder)

<sup>20</sup> Veel succes boeken bijvoorbeeld EMDR-therapeuten; Een neuro-cognitieve aanpak waarbij verspreide snippers van een traumatische herinnering ‘geleid’ worden naar het logische, geordende brein.

Normale en gezonde stressreacties<sup>21</sup> zijn globaal in drie categorieën - soms zich herhalende fases - waar te nemen en vragen ieder om een eigen benadering.

\* Automatische routines; veelvoorkomend zijn 'ontkenning' en 'verdooving' (numbing). Vaak dringen de gebeurtenis of de waarnemingen die daarmee geassocieerd worden, zich in flitsen aan het individu op (intrusie). Slachtoffers laveren zo tussen benaderen van wat er gebeurd is en het op afstand houden. Daarmee doseren ze de angst, het verdriet en de spanningen die ontstaan door de aanslag op hun wereldbeeld. (Janoff-Bulman, 1992, p. 100) Het is van belang om de automatische reacties 'ontkenning' en 'verdooving' te zien als de sine qua non van een gezonde, normale en natuurlijke reactie op een buitensporige gebeurtenis en niet (direct) als een indicatie van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) volgens de DSM-III-R. Janoff-Bulman merkt op over ontkenning en verdooving: "Both have frequently been regarded very negatively, as response that interfere with successful coping and recovery. We have over-pathologized denial and intrusion as problematic symptoms and have too often failed to recognize their considerable adaptive value. (1992, p. 95) Het is van belang terughoudend te zijn in het aangaan van een gesprek over het trauma, wanneer dit geobserveerd wordt. *Erover praten* is een paradigma, waarbij intrusie, verdooving en ontkenning na trauma gepathologiseerd wordt en er aangedrongen wordt op het 'doorwerken' van de gebeurtenis en de emoties. Bovendien wordt door dit paradigma soms te vroeg na een trauma gesproken met een slachtoffer. Dit blijkt schadelijk doordat het -simpel gezegd- in zijn nog diffuse, overweldigende vorm diepe sporen blijkt achter te laten achterlaat in het brein. (Lepore & Revenson, 2006, p. 26; McClintock, 2019, p. 151) =>Het tempo waarmee gelaveerd wordt tussen 'benaderen' en 'afstand-houden', moet ten alle tijden bepaald worden door de persoon met een trauma.<sup>22</sup>

\* Het herinterpreteren van de feiten, zodat ze beter passen in het oude wereldbeeld dan wel passen in het nieuwe wereldbeeld. Het laveren tussen afstand houden en het onder ogen zien van het gebeurde, doseert de spanning, waardoor slachtoffers geleidelijk de nieuwe

---

<sup>21</sup> Posttraumatische stress kan zich als volgt uiten: opdringende herinneringen, levensechte dromen en nachtmerries, flashbacks, hyperwaakzaamheid, mentale vermijding, vermijdingsgedrag, emotieloosheid, sociale terugtrekking, angstgevoelens, slaapstoornissen, schaamte, schuldgevoelens, triestheid, rouw, prikkelbaarheid en diverse fysieke klachten. Samenvattend: Negatieve emoties, onwelkome indringende beelden en gedachtes, fysieke klachten en problematisch gedrag. (Traumaspirit, p. 14)

<sup>22</sup> Door volgend te zijn voor wat betreft vorm en inhoud tijdens het herstel, wordt iemands gevoel voor controle en autonomie ook bekrachtigd.

feiten kunnen integreren in een constellatie van veronderstellingen waarmee ze verder kunnen leven.

=>Het is van belang ook in het zich vormende narratief volgend te zijn.

\* Interacties met anderen, helpend of niet. De behoefte om erover te vertellen, soms steeds weer opnieuw is een wijze waarop het slachtoffer, nu talig en actief (i.t.t intrusie), toenadering zoekt tot het gebeurde. Het is een manifestatie van de behoefte om cognitief en emotioneel de gebeurtenis onder ogen te zien, de nieuwe feiten te overwegen en hopelijk op enig moment te integreren. (Janoff-Bulman, 1992, p. 108)

=>Het is van belang aandachtig te blijven voor gevonden woorden, ook als iemand blijvend in een cirkel lijkt rond te draaien.

Doel van deze strategieën is het herbouwen van een wereldbeeld en een zelfbeeld, waarin de wereld goed en samenhangend is en het individu van waarde. Dit proces kan enkele dagen tot jaren duren. Ten slotte eindigt het individu met een innerlijke wereld die wezenlijk verschilt met die van mensen die zo'n extreem negatieve gebeurtenis niet hebben meegemaakt. (Janoff-Bulman, 1992, p. 90)

Posttraumatische groei: PTG

In 1990 kwam er door onderzoek van Calhoun en Tedeschi naar PTG meer oog voor de positieve effecten die een trauma tot gevolg kan hebben. PTG omschrijven Calhoun en Tedeschi als: De ervaring van mensen dat er positieve veranderingen ontstaan als gevolg van hun worsteling met een psychologisch trauma. (Calhoun & Tedeschi, 2013, p. 7) De weg die Calhoun en Tedeschi insloegen, was het begin van de wetenschappelijke theorievorming rondom en onderzoek naar PTG.<sup>23</sup> Iedereen staat op een zeker moment in zijn leven op verkrummelende fundamenteën; omstandigheden zoals scheiding, dood, ziekte, geweld, dwingen ons onze antwoorden te herzien op vragen zoals: Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waar ga ik naartoe? De meeste mensen slagen er, met of zonder ondersteuning

---

<sup>23</sup> De gevolgen van trauma is een veld dat zich bleef uitbreiden: zo werd vanaf 2007 Posttraumatische depreciatie/ *Posttraumatic depreciation* (PTD) door onder meer Tedeschi en Calhoun onderzocht. Daarmee is ze de meest recente aanvulling. (Baker, Kelly, Calhoun, & Tedeschi, 2007) PTD komt neer op 'ontwaarding'. Het is de ontwaarding van dingen die eerder vanzelfsprekend of zelfs waardevol waren. Posttraumatische ontwaarding valt niet onder posttraumatische stressreacties. Het duidt op een longitudinaal negatief effect, wat geen 'levensverstorende' impact heeft en niet het tegenovergestelde is van PTG. Het is een kenmerk wat zich gelijktijdig en zelfs in dezelfde domeinen kan voordoen als PTG. Zo kan je meer gaan genieten, maar ook minder van bepaalde zaken in het leven.



in, na verloop van tijd antwoorden te vinden op die vragen. (Joseph, 2012, p. 12) Dit kan ertoe leiden dat PTG wordt ervaren. Dit is vaak te herleiden tot categorieën als: Persoonlijke kracht, relaties met anderen, nieuwe mogelijkheden zien in het leven, een herwaardering van het leven en gegroeide of veranderde spiritualiteit<sup>24</sup>. (Calhoun & Tedeschi, 2013, pp. 6-7)

## 2.5 Positieve gezondheid

Ook in de medische wetenschap op zijn breedst ligt de nadruk op het gebrek of de ziekte. Hierop ontstond kritiek vanuit een nieuwe stroming: de positieve gezondheid.<sup>25</sup> Deze stroming stelt de visie en het verhaal van het individu zelf centraal. Huber schrijft over deze benadering van gezondheid: "Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als middel ... Namelijk opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'" (Huber, 2022). De enige die kan bepalen 'of die zijn ding kan doen', is het individu zelf. Daarin onderscheidt positieve gezondheid zich van voorgaande benaderingen, waarbij medisch specialisten de diagnoses stelden.

Gezondheid is daarnaast niet slechts de afwezigheid van ziekte, maar eerder een dynamische balans van hoe de mens zijn leven ervaart binnen verschillende levensdomeinen, te weten: *Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Kwaliteit van leven, Sociaal maatschappelijk participeren, Dagelijks functioneren en Spirituele & Existentiële dimensie [!]*.

Bij positieve gezondheid gaat men dus minder uit van de statische gegevens zoals bijvoorbeeld een ziekte, maar van de mens in een continu proces van het zich relateren tot wat er met hem/haar gebeurt. Op *Afbeelding 1* is een schematische weergave van deze benadering. Hoe zien we (relateren) en hoe gaan we om met dat wat op ons afkomt(adaptatie)?

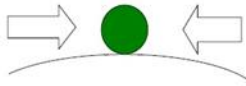
---

<sup>24</sup> De helft tot twee derde van mensen die een trauma meemaken, rapporteren na verloop van tijd (één of meer aspecten van) groei. (Posttraumatic growth/PTG, 2023)

<sup>25</sup> Hoe nagedacht wordt over gezondheid is dus aan verandering onderhevig, ook wetenschappelijk. In dat veranderende landschap komt *positieve gezondheid* steeds frequenter voor. Het lijkt een stroming te zijn waar het toekomstig denken en handelen binnen de medische wereld (onder meer) op af koerst (UMC-Docentengids, 2022).

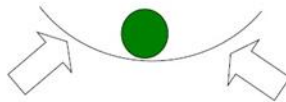
## Naar 'resilient systems' volgens het adaptatiemodel!

### Controle model gangbare benadering



- focus op probleem
- variatie uitschakelen
- continue monitoring
- direct ingrijpen
- statisch evenwicht.

### Adaptatie model 'resilience' benadering



- focus op systeem
- variatie benutten
- zelfregulatie stimuleren,
- indirect sturen
- dynamisch evenwicht.

LOUIS BOLK  
INSTITUUT

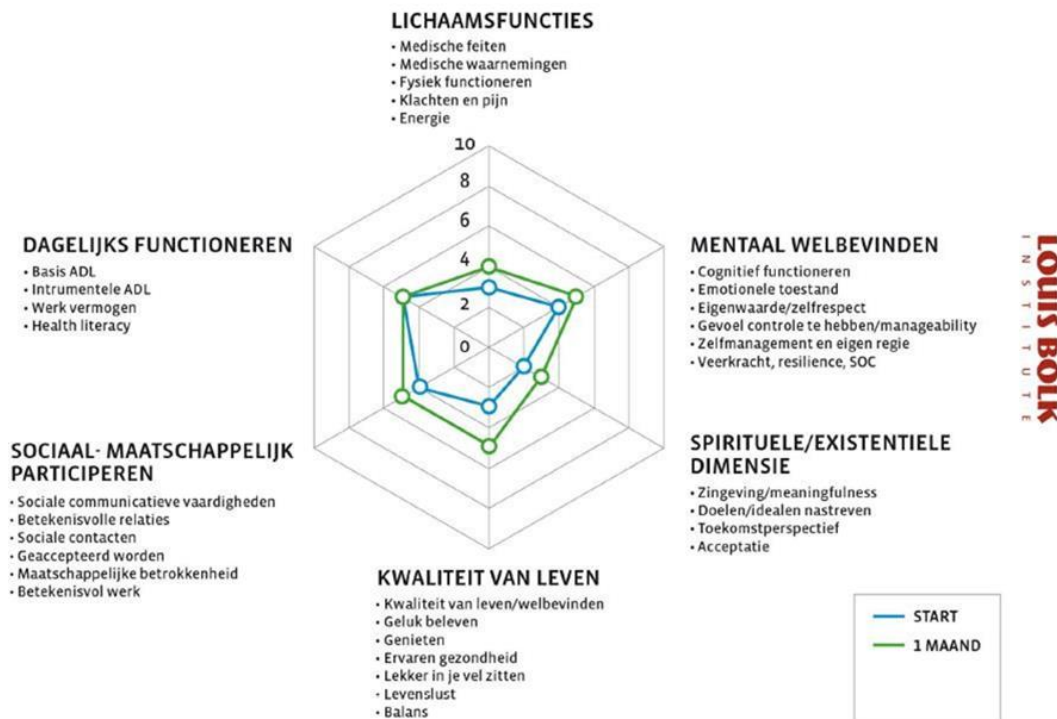
(Ten Napel *et al.*, 2006; WUR/LBI)

### *Afb. 1 De dynamiek van het systeem centraal* (Huber, 2022)

Binnen deze benadering gaat het om hoe de mens zich verhoudt tot wat zich voordoet in zijn leven en is er, zoals te zien op *Afbeelding 2*, onder meer oog voor het belang van sociale aspecten zoals betekenisvolle relaties, acceptatie en ook voor de spirituele/existentiële dimensie van gezondheid, dé domeinen waar geestelijken werkzaam zijn. Op *Afbeelding 2* is te zien hoe na een maand ondersteuning, het betreffende individu zelf inzichtelijk kan maken, wat er is verschoven in zijn waardering binnen de verschillende domeinen. Zo kan er zichtbaar gemaakt worden wat het bijvoorbeeld betekent wanneer iemand (weer) in staat is om auto te rijden of wat het betekent om te kunnen praten over iets waar hij/zij voorheen over zweeg. Wat betekent het om als expert gezien te worden in je eigen leven?

Betekenisgeving, taal, verwoorden, inzichtelijk maken, het kunnen verhalen; allemaal termen waarmee de benadering van positieve gezondheid ruimte biedt voor niet-medische, niet-psychologische, niet-psychiatrische bijdragen aan de (zelf)zorg. Het is daarom een goed vertrekpunt voor de verkenning van de bijdrage vanuit zingevende disciplines.

## PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



Afb. 2 Gezondheid als een proces op zes dimensies (Huber, 2022)

### 2.6 Conclusie eerste deelvraag: Benaderingen en begrippen rondom trauma

De eerste deelvraag was: "Welke benaderingen zijn er van trauma en traumaverwerking?" Hiervan is inmiddels een goed beeld gevormd. Trauma is een gebeurtenis die de grond onder je voeten weghaalt. De basisveronderstellingen dat de wereld goed en samenhangend was en je zelf van waarde bent, zijn onderuitgehaald. Dit leidt tot Posttraumatische stress. PTS is een gezonde reactie op een buitengewoon bedreigende situatie. Wanneer PTS langdurig en ernstig ingrijpt in het bestaan van mensen kan er sprake zijn van PTSS. Dit moet echter gezien worden als een tekortschieten van veerkracht en niet als een psychische aandoening.

Tijdens de traumaverwerking komt een moeizaam proces op gang waarmee woorden gegeven kunnen worden aan wat het individu is overkomen en zo vormt zich uiteindelijk een nieuw verhaal dat past binnen de constellatie van betekenissen van het individu. Het leven is voorgoed veranderd, soms worden daarbij ook positieve zaken waargenomen (PTG).

Hoe het individu waarneemt wat hem is overkomen, speelt een belangrijke rol binnen de positieve gezondheid. Positieve gezondheid is een interdisciplinaire benadering die een belangrijke rol toekent aan narrativiteit en zingeving. Daarom biedt ze een goed vertrekpunt voor de verankering van de pastorale zorg binnen zorg op haar breedst.

### 3 Pastorale benaderingen van trauma en traumaverwerking

In dit hoofdstuk wordt met medeneming van de inzichten uit het vorige hoofdstuk, een antwoord geformuleerd op de tweede deelvraag namelijk: "Hoe kunnen geestelijken bijdragen aan de zorg voor mensen met een trauma?" Pastorale zorg is een bottom-up benadering: het begint bij het verhaal van het individu waarna vervolgens gezocht kan worden naar wat God, Gods' schepping, Gods' gemeenschap en bijvoorbeeld bepaalde Bijbelverhalen kunnen betekenen (of niet meer betekenen). In dit hoofdstuk waarin ingegaan wordt op de waarde die een geestelijke kan hebben, zal ik allereerst schetsen wat de rol-specifieke bijdrage kan zijn van een geestelijke aan de zorg voor mensen na een traumatische ervaring (3.1). Daarna wordt er verder ingegaan op hun steun bij de omgang met vrees; de stress-regulatie die met horten en stoten verloopt en die nodig is voordat men 'op verhaal kan komen' (3.2) Door het hoofdstuk heen zullen er verbanden gelegd worden met de positieve gezondheid en psychologie uit de voorgaande paragrafen. Het boek van Sullender waarin verbanden worden gelegd tussen de kennis uit de theorievorming omtrent trauma en het werk en de kwaliteiten van geestelijken is hierbij mijn leidraad. Daarnaast gebruik ik inzichten over het doorbreken in de isolatie van een trauma van Jones en de benadering van Rambo over de waarde van getuigen-zijn.

#### 3.1 De bijdrage van geestelijken: Gemeenschap, kennis en kunde

Verlies is onvermijdelijk. Trauma is bijna onvermijdelijk. Zo begint het boek 'Trauma and Grief' van R.S. Sullender. Sullender vertrekt vanuit het wereldse, waar Jones werkt vanuit de theologische evenknie van deze stelling. Zij stelt dat we leven in een wereld welke ten diepste gebroken is door geweld. Beiden zoeken naar wat heling kan brengen. Sullender doet dat door in zijn boek bruggen te leggen tussen het werk van therapeuten en dat van geestelijken verzorgers, die de zorg voor mensen die op hun knieën waren gebracht van oudsher op zich namen. Jones zoekt naar een theologisch kader waarbinnen er een taal is die kan ondersteunen bij de heling na een trauma. Ook Rambo zoekt naar een theologisch kader maar richt zich daarbij op het verstaan van de wond. Hoewel beide auteurs zeker bijdragen aan de plek en waarde van geestelijken, zal vooral Sullender met zijn studie naar de systematiek en ondergrond van de zorgende geestelijke, bijdragen aan in dit hoofdstuk over hoe geestelijken kunnen bijdragen aan de zorg voor mensen met een trauma.

Sullender stelt over het betrekken van geestelijken bij de zorg voor mensen met een trauma (p. XII): "Ministers are the experts in grief." Psychologen zijn volgens Sullender niet beter toegerust. Crises zijn keerpunten in het leven van mensen: ze kunnen groeien door de ervaring of ze gaan ten onder door het gewicht ervan. Hoe mensen omgaan met trauma en

verlies, bepaalt – onvermijdelijk als ze zijn – in hoge mate hun mentale gezondheid van. (Sullender, 2018, p. XI)

Geestelijken hebben van oog voor spirituele aspecten. Spirituele behoeftes worden normaliter vaak over het hoofd gezien bij therapeutische processen. Zoellner and Maercker schrijven in "Handbook of posttraumatic growth": "The omission of the spiritual dimension as a whole has denied a possible important dimension of human functioning and healing. This omission may have hindered, to some parts, the recovery process of some patients who would have profited from including a spiritual dimension and address themes of meaning, purpose, life-goals, and the like within the psychotherapeutic process." (Zoellner & Maercker, 2006, p. 344) Sullender stelt ook dat voor goede zorg voor mensen die een trauma hebben ervaren, competente en volwassen spirituele zorg, kritiek is. (Sullender, 2018, p. 12)

Trauma en verlies vraagt van mensen – gelovig of niet – dat ze hun basisveronderstellingen aanpassen (Hoofdstuk 2.1) dat de wereld goed is, betekenisvol is en het zelf van waarde is. Veel van deze vragen en de antwoorden daarop, vormen zingevende systemen die veel spirituele dimensies kennen. Geestelijken zijn van oudsher vertrouwd met de grote vragen rondom betekenis(loosheid), bestemming(sloosheid) en vertrouwen (of het gebrek daar aan). Geestelijken werken vaak vanuit groot vertrouwen in en hoop op de menselijke kracht en goedheid van het leven waar God soms onderdeel van uitmaakt.

Betekenisvolheid en het goede in de wereld ervaren: Een geestelijke komt zonder antwoorden. De vragen die gesteld wordt door mensen in een crisis zijn geen theologische maar emotionele of spirituele vragen. 'Waar was God?' 'Wie was God?' Deze vragen niet om een rationeel of theologisch antwoord. Een geestelijke toont begrip voor de boosheid, de verwarring en de vragen die iemand heeft. Zelfs veelbeproeftde mooie antwoorden zijn minder constructief dan de antwoorden die mensen zelf vinden. Door middel van gesprekken worden mensen gesteund in het vinden en formuleren van hun eigen antwoorden. 'Die zachte hand toen, de zon die ineens straalde, mijn dochter die vroeg, die tekst, dat lied...' Deze (spirituele) ervaringen moeten het startpunt zijn van de vorming van wie God is, voor hen, in hun leven, na dát trauma. Het is het beginpunt van een theodicee in deze tijd, voor deze persoon in deze situatie. Het beginpunt van een wereld die weer wat meer samenhang en schoonheid toont.

De waarde van het zelf: Bij trauma speelt hulpeloosheid een al erg grote rol: De mens was niet in staat, zijn God was niet in staat.... Een held (of een God) die redt, kan mensen blind maken voor de mogelijkheden (die andere mensen ons bieden). Bekrachtiging is daarom

regelmatig constructiever dan bijvoorbeeld troost. Ook Jezus bekrachtigde mensen; hij nodigde de armen aan zijn tafel, ging in gesprek met vrouwen, vroeg zieken in hun genezing deel te nemen. Het aanspreken op mogelijkheden en kracht voorkomt de hulpeloosheid die gevoeld kan worden wanneer iemand 'gered' moet worden. "In taking on our burdens, however, an omnipotent hero can actually undermine us, representing as it does the very same characteristics, we fail to note in one another. By granting the Hero to power to set things right, we seem to deny it to ourselves, leaving us temporarily lightened but ultimately helpless." (Grand, 2022) Vragen die de autonomie bij mensen versterken, blijken constructiever dan troost in het herstel: 'Hoe kan ik je het beste ondersteunen?' 'Heb je in deze donkere tijd, ook punten van licht of verandering ervaren?' (Sullender, 2018, p. 111) Streven is dat het trauma-verhaal na verloop van tijd kan transformeren in een overleverings-verhaal waarbij de positie van de controle (agency) is verschoven: Waar iemand eerst slachtoffer was van de omstandigheden kan het beetje bij beetje herzien van diezelfde omstandigheden in een ander licht een manier zijn waarop iemand het verhaal naar zich toe trekt en de autonomie herneemt. (Sullender, 2018, p. 113). Bij deze heroriëntatie volgend op een trauma kan kundige pastorale ondersteuning van grote waarde zijn door **positie** (a t/m e), **kennis** (f & g) en **kunde** (h & i):

### **Positie – deel zijn van**

Soms is de eerste die mensen na een trauma spreken, een geestelijke (legerpredikant, ziekenhuis pastor, dominee, pastoor, Iman enzovoorts). Het ligt voor de hand, maar dat juist deze persoon te vertrouwen blijkt, kan een grote rol spelen in het herstel van vertrouwen.

De bijdrage van geestelijke zorg steunt onder meer op hun positie als

a) onderdeel van een gelovige gemeenschap. Voor Rambo is dit één van de manieren waarop opstanding - leven - gevonden kan worden in een bestaan waar iedereen individueel en collectief altijd de wonden draagt van trauma en geweld (zie ook hoofdstuk 4.4 en 5.2)

b) hun werk in het aanzicht van God. Dit laatste geeft hun werkzaamheden bijvoorbeeld de mogelijkheid tot verbinden met het Heilige. Het opnemen van trauma in rituelen – van gebed, getuige zijn van het (trauma)verhaal tot meer uitgebreide manieren zoals herdenkingsmomenten- kan een manier zijn waarop de ervaring van mensen gehonoreerd wordt en opgenomen wordt in het zicht en de acceptatie van (God en) de gemeenschap. (Sullender, 2018, pp. 24-25, 48) Over de rol en vorm van rituelen ga ik in de volgende paragraaf in (3.2) in.

c) Soms is er daarnaast een langdurige relatie met de getraumatiseerde, waardoor een geestelijke kan bouwen op zijn kennis over het individu (Sullender, 2018, p. 96).

d) Geestelijken bevinden zich vaak op sleutelposities in de samenleving. Daarnaast bevinden geestelijken zich soms op plekken waar anderen niet komen, aanwezig zijn en op plekken waar anderen niet welkom zijn, bijvoorbeeld wanneer er een taboe heerst op hulpverleners of op trauma.

e) Breder gezien kan het een waardevolle bijdrage van een geestelijke zijn, dat ze binnen gemeenschappen spreken over het trauma, juist wanneer er een ongeschreven taboe op ligt of er angst voor heerst (Denk bijvoorbeeld aan mishandeling of HIV). Een geestelijke die deze thema's niet schuwt, creëert een open plek in de samenleving.

### **Kennis – perceptief**

f) (H)Erkenning: Trauma is groot, allesomvattend en vernietigt de fundamenten onder het bestaan. Toch kan het gebeuren dat een trauma niet als dusdanig (h)erkend wordt, omdat het bijvoorbeeld gestigmatiseerd is, omdat mensen er niet aan willen geloven of omdat het 'normaal' is. Soms is ontkenning zoals we hierboven lazen ook een strategie waar iemand zelf of de naasten in willen geloven. Iemand tegenkomen die 'je ziet', 'je verdriet ziet', kan cruciaal zijn.

g) Parallellen: De geestelijke kent veel verhalen uit de overlevering en heeft veel mensen gezien in hun kwetsbaarheid. Uit deze rijkdom kan hij putten (Perceptief en articulerend).

### **Kunde - articulerend**

h) Zorgverleners vanuit alle invalshoeken kunnen een zeer waardevolle rol vervullen in het eenvoudigweg benoemen van trauma. Dit kan zorgen voor meer begrip bij het individu zelf en bij de omgeving voor bepaalde gedragingen – bijvoorbeeld een 'overdreven' reactie op een op het oog onschuldige prikkel. Benoemen dat er sprake kan zijn van een herbeleving of pijnlijke associatie, kan het verstaan ervan vergroten.

i) Blijven: Daarnaast kan een geestelijke die niet terugschrikt, of het lijden door een trauma bagatelliseert - een maar al te menselijke reflex - een waardevolle, soms cruciale bijdrage leveren in het proces na het trauma.

Bovenstaande eigenschappen zijn waardevol binnen religieuze gemeenschappen, maar evengoed in seculiere omgevingen waar net zo goed behoefte is aan een terloops gevonden wel-geïnformeerd 'moedig' luisterend oor; een omgeving die de ervaring niet buitensluit of kleiner maakt maar het individu en diens ervaring ziet, opdraagt en laat opnemen in het grote geheel door verhalen en rituelen.

## 3.2 Ondersteuning door geestelijken: Afstand - Nabij

Safety first! Zoals omschreven in hoofdstuk twee *Traumaverwerking* zal iemand eerst moeten ervaren door 'in veiligheid' te zijn. Concreet betekent dit dat iemand uit de traumatische situatie moet zijn. Het lijkt een voor de hand liggend punt, maar waar toch nog kritisch naar gekeken moet worden. Niet zelden leven mensen onder omstandigheden die door marginalisatie of gewenning, structureel onveilig zijn en hulp zou zich in deze gevallen moeten richten op het creëren of herstellen van een veilige situatie.

Vervolgens zal iemand zoeken naar hoe hij de vrees volgend op het trauma kan reguleren. Hoe kan hij tijdens deze fase waarin dichtbij (re-experiencing) – en op afstand (numbing, denial) elkaar afwisselen, de spanning reguleren? Hiervoor bestaat binnen de kerk een grote schat aan kennis en ervaring. Van het (samen) lezen of reciteren van Bijbelteksten zoals Psalm 121: 1-2 (NBV, 2004) "Ik sla mijn ogen op naar de bergen, van waar komt mijn hulp? Mijn hulp komt van de HEER die hemel en aarde gemaakt heeft." tot rituele gebaren en rituelen. Vaak worden deze gecombineerd. Langzaam kan zo het trauma stukje bij beetje benaderd worden.

**Gebed** kan een simpele vorm zijn waarbij het zoeken naar woorden of juist stilte in een beweging van overgave naar God of het grotere, vrees kan temperen. Dit kan in een gemeenschappelijk [>2 personen] gedeeld [2 personen], of individueel [1] gebed zijn.

Jones gebruikt Calvijns indeling van de psalmen als manier<sup>26</sup> om steun vorm te geven aan mensen met een trauma:

- 1) Psalmen over verlossing: vragen om verschaffing van veiligheid, om Gods voorzienigheid (alles hangt samen in een geheel) en om Gods getuigenis. Juist wanneer elk verstaan van de wereld tenietgedaan is, kan dit iets van vaste grond verschaffen: "Ik ben arm en zwak, God, kom haastig, u bent mijn helper, mijn bevrijder, HEER, wacht niet langer." (NBV, 2004, p. psalm 70:6)

---

<sup>26</sup> Belangrijk in het aanreiken van psalmen is volgend te zijn. Jones spreekt in haar derde hoofdstuk (Jones, 2019, pp. 43-67) over de drie fasen van heling aan de hand van psalmen. Mijn voorkeur gaat uit te spreken over manieren van ondersteuning van heling, juist omdat heling geen rechte lijn kent. Verder lijkt haar indeling onlogisch. Natuurlijk is het goed wanneer iemand ervaart dat er vaste grond onder zijn voeten is, ondanks de chaos. Maar vaak is juist dit het probleem: Men ervaart juist dat God er niet was, dat zijn schepping willekeurig is en dat zichzelf nietig zijn. Mocht er al een volgorde aangebracht worden dan zou ik de klaagliederen plaatsen vóór de psalmen om verlossing.



- 2) Klaagpsalmen of psalmen over rouw: Wanneer het narratief over trauma door de diepe vallei van de rouw, boosheid en verdriet trekt, kan een klaaglied een wijze zijn waarmee stil wordt gestaan bij wat er verloren is gegaan. Dit kan heel letterlijk gaan over het verlies zijn van een huis, persoon etc., maar ook over het verlies van vertrouwen (in de wereld, zichzelf, Gods goedheid) en mogelijkheden. In het klaaggebed kan zowel verdriet, maar ook woede in doorklinken (Sullender, 2018, p. 100). Zoals in Psalm 39 (NBV, 2004):

*3Ik was verstomd, sprakeloos,  
ik zweeg, verstoken van het goede;  
maar mijn smart werd heviger,  
4mijn hart gloeide in mijn binnenste,  
bij mijn verzuchting laaide vuur op;  
ik sprak met mijn tong –  
5Laat mij, Here, mijn einde kennen,  
en welke de maat van mijn dagen is;  
laat mij weten, hoe vergankelijk ik ben.  
6Zie, Gij hebt mijn dagen als enige handbreedten gesteld,  
mijn levensduur is als niets voor U;  
ja, ieder mens staat daar, enkel een ademtocht.*

- 3) Psalmen van dankzegging: God wordt geloofd om zijn genade; voor alles wat goed is en klopt. Hieruit blijkt de re-integratie van het alledaagse; het leven gaat door. Een voorbeeld is Psalm 23: 1-4 (NBV, 2004):

*1De HEER is mijn herder,  
het ontbreekt mij aan niets.  
2Hij laat mij rusten in groene weiden  
en voert mij naar vredig water,  
3hij geeft mij nieuwe kracht  
en leidt mij langs veilige paden  
tot eer van zijn naam.  
4Al gaat mijn weg  
door een donker dal,  
ik vrees geen gevaar,  
want u bent bij mij,  
uw stok en uw staf,  
zij geven mij moed.*

**Geleide fantasie** is een vorm die zo op het eerste gezicht meer thuis lijkt in nieuwere vormen van spiritualiteit, waarbij er een ruimte gevisualiseerd wordt waar binnen men veilig is en waar dingen gevisualiseerd kunnen worden waar men van houdt of waar men kracht uit put. Binnen christelijke gemeenschappen kijkt er echter niemand van op wanneer er

gesproken wordt over het paradijs, de plek waar alles en iedereen veilig is. Of wanneer men beelden oproept die een mens bekrachtigen in de inzichten van zijn leven, zoals in psalm 1 (NBV, 2004):

*Gelukkig de mens die niet meegaat met wie kwaad doen,  
Gelukkig is de mens die vreugde vindt in de wet van de HEER  
Deze mens zal zijn als een boom, geplant aan stromend water.  
Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet.  
Alles wat hij doet komt tot bloei.*

Het is belangrijk tijdens het gebruik van deze oude verhalen altijd een grote openheid in acht te nemen. Wat voor de één waardevol is, kan voor een ander bijvoorbeeld beklemmend zijn.

**Muziek** Bepaalde psalmen, gezangen, liedjes of muziekstukken kunnen fungeren als een bron van kalmte. Ook hier is openheid van belang, ieder mens is anders, ook wanneer het draait om muziek die van waarde kan blijken.

Naast bekendheid, een troostende en/of opbeurende melodie kan muziek kalmerend zijn door het ritmische, herhalende aspect; zoals een moeder een kind wiegt.<sup>27</sup> Meer algemeen: een repeterende beweging of handeling kan erg kalmerend werken, zoals het bidden van een rozenkrans of het wiegen/dansen op muziek.

Het opnemen van een bepaald muziekstuk in de dienst kan ervaren worden als een teken van verbondenheid met en/of in het grote geheel. Dit kan het gevoel van veiligheid (stap één na een trauma) vergroten.

**Lezen** Chronische vrees is 'fear mediated bij images' (Janoff-Bulman): zij wordt gevoed door negatieve beelden en gedachten. Gedachten zijn van grote invloed op hoe iemand zich voelt. Het langzaam steeds meer naar de marge duwen van negatieve gedachten door positieve beelden uit de geloofstraditie en de Bijbel, kan vrees doen afnemen. Het herhalend lezen van een persoonlijke favoriete passage kan ook rustgevend werken.

Rambo stelt echter in haar boek - dat de veelzeggende ondertitel *A theology of remaining* draagt - dat door werkelijk en wezenlijk getuige te zijn van trauma, de verhalen van de Bijbel

---

<sup>27</sup> Desmond Tutu had bijvoorbeeld de gewoonte wanneer het teveel werd tijdens de bijeenkomsten van de Zuid-Afrikaanse waarheids- en verzoeningscommissie samen te zingen of te dansen. (Bessel van der Kolk: psychiater en emeritus-hoogleraar, die vooral onderzoek heeft gedaan naar posttraumatische stress.) in Zomergasten 2022)

getransformeerd worden. Ze stelt - evenals Jones - dat veel traditionele theologische beelden of interpretaties trauma te vaak naar de marges verdringen, waardoor getraumatiseerden geen aansluiting vinden bij 'het grote verhaal'. (2010, p. 25). (Zie ook hoofdstuk 4).

Psalm 139<sup>28</sup> kan bijvoorbeeld met traumaslachtoffers gelezen worden. Psalm 139 is een populaire psalm vanwege de rijke, mooie beelden van Gods nabijheid en liefde. Vanaf vers 19 lijkt de toon wat om te slaan. Wanneer psalm 139 met traumaslachtoffers gelezen wordt, kan dit echter juist de kern zijn. De God die vraagt om liefde voor onze vijanden, wordt gevraagd om toestemming te haten. Psalm 139 gaat er over dat God de mens kent, wanneer hij een ander dood wenst; wanneer hij opgeslokt is door het duister. Dat God die hem kent, toch nog het licht ziet. Getuigen zijn bij trauma, betekent niet altijd getuige zijn van genade of troost bieden. Soms betekent het getuige zijn van woede en van haat. Vaak hebben traumaslachtoffers de kracht van woede (met mate) nodig om van slachtoffers, overlevenden te worden. (McClintock, 2019, p. 141)

## **Natuur en reizen**

Wandelen, klimmen, varen, kamperen; de natuur kan mensen rust brengen. Sommige mensen kunnen in de natuur weer ervaren dat Gods creatie samenhangend is en vol schoonheid. (Sullender, 2018, p. 35) Soms is het kalmeren makkelijker via het lichaam dan de geest; het letterlijk samen oplopen als ritueel, kan dan van grote waarde zijn. Dit samen

---

<sup>28</sup> Psalm 139 (NBV, 2004) 1HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, 2u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten. 3Ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op, met al mijn wegen bent u vertrouwd. 4Geen woord ligt op mijn tong, of u, HEER, kent het ten volle. 5U omsluit mij, van achter en van voren, u legt uw hand op mij. 6Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven. 7Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen, hoe aan uw blikken ontkomen? 8Klom ik op naar de hemel – u tref ik daar aan, lag ik neer in het dodenrijk – u bent daar. 9Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad, al ging ik wonen voorbij de verste zee, 10ook daar zou uw hand mij leiden, zou uw rechterhand mij vasthouden. 11Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken, het licht om mij heen veranderen in nacht,' 12ook dan zou het duister voor u niet donker zijn – de nacht zou oplichten als de dag, het duister helder zijn als het licht. 13U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder. 14Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt. Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel. 15Toen ik in het verborgene gemaakt werd, kunstig geweven in de schoot van de aarde, was mijn wezen voor u geen geheim. 16Uw ogen zagen mijn vormeloos begin, alles werd in uw boekrol opgetekend, aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één. 17Hoe rijk zijn uw gedachten, God, hoe eindeloos in aantal, 18ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn. Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u. 19God, breng de zondaars om, – weg uit mijn ogen, jullie die bloed vergieten – 20ze spreken kwaadaardig over u, uw vijanden misbruiken uw naam. 21Zou ik niet haten wie u haten, HEER, niet verachten wie tegen u opstaan? 22Ik haat hen, zo fel als ik haten kan, ze zijn mijn vijand geworden. 23Doorgrond mij, God, en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt, 24zie of ik geen verkeerde weg ga, en leid mij over de weg die eeuwig is.

oplopen kan wanneer de herstructurering op gang gekomen is, ook bestaan uit het bezoeken van een betekenisvolle plek. Dit kan de plek van het trauma zijn, maar ook een bedevaartsoord. Bepaalde data kunnen extra gewicht toevoegen: de geboortedag van de overledene, de dag dat alles veranderde, de dag van een specifieke heilige enzovoorts.

In een latere fase kan het ondernemen van een reis naar een niet-gelieerde plek juist de vorm zijn waarmee men een nieuw, ander leven start. Hierin is men niet langer 'naïef' over de aard van het leven maar kent dit juist ten diepste en ook kent men de eigen kracht als overlever. Door zo'n reis naar een niet-gelieerde plek wordt de autonomie hernomen op *de ervaring* van het leven na het trauma.

## **Rituelen**

Rituelen kunnen ondersteunend zijn doordat ze een 'veilige' plek creëren waar zaken voorspelbaar en mooi zijn, en geliefde en/of bekende objecten, beelden, muziek en woorden daar zijn waar ze horen. Het ritueel heeft als doel om verwarring, verdriet, boosheid, verlies in een veilige, gestructureerde vorm te kunnen externaliseren zodat ze gedragen en verbonden worden met de A/ander(en) zodat het met iets minder scherpe kanten opnieuw geïnternaliseerd te worden.

Rituelen kunnen variëren in de vastheid van hun omlijning: Van rituelen die men kent als de eigen handpalm, variërend tot een creatieve vorm waarbij beelden, klanken en objecten, samenkomen op unieke wijze om de getraumatiseerde tot steun te zijn. Zo variëren ze ook van heel persoonlijk, tot zeer algemeen. Het komt aan op de kennis en kunde van de geestelijke hoe hij getraumatiseerden kan ondersteunen met het vinden van de juiste klank en in de juiste samenstelling. Juist in een tijd waarin men minder rituele taal kent of waardeert, kan dit een uitdaging zijn. Punten die doorgaans behulpzaam zijn tijdens het ritueel;

- Het niet enkel leggen van de nadruk op fysiek herstel, maar ook op geestelijk herstel en het vinden van (enige) innerlijke rust.
- Het benadrukken dat het herstel een proces is dat niet één twee drie geklaard zal zijn.
- Het articuleert de onduidelijkheden omtrent het waarom, het hoe en de mogelijkheid dat deze onduidelijkheden deel zullen blijven van het leven (na een trauma).
- Het articuleert dat bij het herstel kan gebouwd worden op elkaar én op God; het is een samenwerking.
- Het benoemen dat er geen normaal is en zichtbaar/hoorbaar maken dat het streven geen terugkeer naar de oude orde is maar een 'nieuw' of 'ander' leven zal zijn. (Sullender, 2018, p. 54)

- De toon is bemoedigend. Het ritueel blijft weg van woorden als 'Gods wil', 'zonde' en 'straf'. Ook wordt het trauma niet weggezet als kwaadaardig of werk van de duivel of kwaadaardige mensen. Dergelijke zwart-wit termen maken eenvoudig wat complex is en daar is een slachtoffer niet bij gebaat (het zet hem vast in een rol van slachtoffer en laat geen licht toe in de situatie), noch doet het recht aan de realiteit. (Sullender, 2018, pp. 52,125) Ook theologische abstractie over Gods goedheid versus zijn almacht zijn doorgaans niet behulpzaam.

### 3.3 Conclusie tweede deelvraag: De waarde van een geestelijke in de zorg voor mensen met een trauma

De tweede deelvraag was: "Hoe kunnen geestelijken bijdragen aan de zorg voor mensen met een trauma?" Hiervan is inmiddels een goed beeld gevormd.

Uit de verkenning naar trauma en traumaverwerking vanuit de medische disciplines kwam naar voren dat een trauma de basisveronderstellingen onderuithaalt dat de wereld goed en samenhangend is en het individu waardevol. Dit is het begin van een langdurig, intensief proces (paragraaf 2.1). Na de totale angst in de directe situatie, rest de mens vrees waardoor de wereld vol onvoorspelbaar gevaar lijkt, waar je als individu geen vat op hebt. Door met horten en stoten, afstand te houden en te benaderen, kan het cognitieve proces op gang komen waarmee het verhaal van de mens die dit overkwam, tot stand komt (paragraaf 2.2). Naar dit proces is op uiteenlopende wijzen gekeken (paragraaf 2.3 en 2.4). Vanuit de positieve gezondheid wordt iemand met een trauma benaderd in al haar facetten en aangesproken op zijn kundigheid te verhalen. Te verhalen hoe het met hem gaat, wat hem is overkomen, wat dit betekent, op welke domeinen van zijn leven dit impact heeft en waar zijn bronnen van kracht, hoop en herstel eventueel liggen (paragraaf 2.5).

De in dit hoofdstuk besproken pastorale benadering van mensen laat zien dat het constructief is wanneer geestelijken hun expertise verbinden met inzichten en benaderingswijzen uit het medisch vakgebied en dat hun inzet in de zorg op haar breedst van grote waarde kan zijn.

Uit de inventaris van de mogelijke ingrepen door geestelijken (paragraaf 3.2) die ze kunnen doen op basis van hun kennis, kunde en positie (paragraaf 3.1), blijkt dit een waardevolle stap. Verhalen (rituelen en gebed) en narrativiteit spelen hierbij een grote rol. In het volgende hoofdstuk wordt daarop dieper ingegaan door te kijken naar de verhalen waarin mensen een trauma ervoeren in de Bijbel (Paragraaf 4.4) en hoe deze verhalen ingezet kunnen worden in de omgang met mensen van vandaag de dag met een trauma (Paragraaf 4.1-4.3).

## 4 Perspectieven van Bijbelverhalen op trauma

In dit hoofdstuk ga ik, voortbouwend op de inzichten uit de vorige hoofdstukken, een antwoord formuleren op de derde deelvraag, namelijk: "Hoe kunnen Bijbelverhalen helpen bij de zorg voor mensen met een trauma?". Er worden verbindingen gelegd met de termen uit het hoofdstuk één over de begrippen rondom trauma en positieve gezondheid en uit hoofdstuk twee over de plaats van de geestelijke binnen de zorg voor mensen met een trauma. Bij die zorg speelden narratieven een grote rol en daarop gaan we in dit hoofdstuk en dan meer specifiek op de rol van Bijbelverhalen, in. Deze zorg vraagt om een bottom-up benadering: het begint bij het verhaal van het individu, waarna vervolgens gezocht kan worden naar wat God, Gods' schepping en Gods' gemeenschap en bijvoorbeeld bepaalde Bijbelverhalen kunnen betekenen (of niet meer betekenen). Om de zoektocht een theologisch kader te geven gebruik ik onder meer het boek "Trauma and Grace" van Jones (Jones, 2019). Zij stelt dat trauma een gevangenis is, omdat er geen wereld meer is waar je je mee durft te verbinden, een wereld die wel veilig, samenhangend en goed is. Om daar uit te kunnen komen en te durven breken, is het nodig iets toe te laten; iets moet inbreken in het isolement; genade. Gods genade breekt van buiten naar binnen door in trauma. Daarmee biedt ze een waardevol vertrekpunt voor het verkennen van heling. Tevens waardevol is het werk van Shelley Rambo. Rambo stelt in haar boek 'Spirit and Trauma – *A theology of remaining*' (Rambo, 2010) het getuigen zijn van trauma centraal. Rambo ontwikkelt een theologie die begint tussen het kruis en de opstanding – een theologie van het midden - en gebruikt trauma als lens. Kan theologie getuigen van wat er rest? Zo komt ze tot een theologie die spreekt tot en over trauma en getraumatiseerden bijvoorbeeld verstaat als, staande tussen leven en dood, zowel in de verhalen in de Bijbel als in de verhalen van mensen nu. (Rambo, 2010, pp. 8, 82) Deze inzichten bespreek ik nader in paragraaf 4.4.

We beginnen het onderzoek naar de derde deelvraag echter met een kleine, maar belangrijke stap opzij.

Het is een beschouwing over de wijze waarop Bijbelverhalen, gelovige gemeenschappen en geestelijken kunnen bijdragen aan 'veerkracht'. Geen reactieve zorg, maar proactieve zorg waarin Bijbelverhalen, gelovige gemeenschappen en geestelijken een onmisbare plek kunnen innemen. Zodat eenieder, anomisch, wereldloos, stom geslagen op de knieën zou kunnen horen: Jij hoort hier, jouw verhaal is deel van ons verhaal, jouw lijden wordt gedragen.

## 4.1 Het verhaal volgend

De Bijbel kan gelezen worden als een ultieme uiting van mensen die hun begrip van de wereld organiseerden in verhalende vorm. Ouaknin wijst erop dat elke tijd de overgeleverde teksten opnieuw moet interpreteren. Wanneer men aan de slag gaat met trauma en de Bijbel, kan de Bijbel gelezen worden als een lange reeks van traumatische voorvallen en een weergave van hoe mensen daarmee omgingen. (Jones, 2019, p. XI) Een nieuw begrip van een tekst is dan ook niet beter, maar anders. Het lezen van een tekst biedt volgens Ouaknin de kans om "in het hier en nu deel te hebben aan wat er is gezegd. In werkelijkheid is het niet de tekst die begrepen wordt, maar de lezer die zichzelf begrijpt. Een tekst begrijpen wil al van meet af aan zeggen: hem op jezelf betrekken. En diezelfde tekst kan en moet ook steeds weer anders worden begrepen, anders, door anderen en op andere plaatsen." (Ouaknin, 2001, p. 23).

Alvorens te beginnen, een punt van belang: Een trauma leidt niet altijd tot de ervaring van iets positiefs of iets negatiefs, een enkele keer leidt het iets spiritueels, minder vaak tot iets religieus en nóg minder frequent tot een christelijke religieuze ervaring: Pergament en zijn collega's geven in hun definitie van spiritualiteit – die zij definiëren als 'een zoektocht naar het heilige(Sacred) - ruimte aan het hele brede scala: "with sacred referring not only to God or higher powers but also to other aspects of life that are perceived to be manifestations of the divine, meaning or imbued with divine-like qualities, such as transcendence, immanence, bound-lessness and ultimacy." (Pargament, Mahoney, Exline, Jones, & Shafranske, 2013, p. 7). Een goed verstaander heeft dus een open oor; de interpretatie van de verteller moet leidend blijven en niet het betekenis kader van de luisteraar.

## 4.2 Tolle, lege<sup>29</sup>!: Bijdragen aan veerkracht

In het algemeen kan men stellen dat het terugvallen op een zekere geletterdheid ten tijde van crisis belangrijk is, doordat zij blijkt bij te dragen aan de 'capacity to cope' of veerkracht. Veerkracht is een thema waarnaar veel onderzoek gedaan wordt vanuit de positieve psychologie én vanuit de positieve gezondheid en gaat over de wijze waarop een individu op meer of minder constructieve wijze omgaat met dat wat er op hem afkomt. Het betreft hier

---

<sup>29</sup> Pak op en lees! *De crisis waarin Augustinus zich sinds zijn vertrek naar Rome bevond, is bijna ten einde. In Milaan heeft hij als onrustige zoeker naar een gelukkig leven, naar waarheid, wijsheid, rechtvaardigheid zijn God gevonden. Nog in tranen waarom het hem niet lukt zich aan God over te geven, hoort Augustinus een stem 'Pak op en lees!' Hij begrijpt dat hij de Bijbel moet pakken om te lezen. De tekst die hij dan op goed geluk openslaat, overtuigt hem.* (Sleddens, 2022)

de inzet van Bijbelverhalen op een preventieve wijze, doordat ze 'het verstaan' en het kunnen uithouden van trauma vergroot en de individuele en de collectieve veerkracht op deze wijze toeneemt. Het is daarom belangrijk de 'gelovige woordenschat' te verrijken met beelden/woorden voor trauma/kwetsuren, hoe schokkend van aard ook. Zo wordt de spirituele geletterdheid<sup>30</sup> rondom trauma en kwetsbaarheid vergroot. De geletterdheid draagt bij aan de veerkracht van het individu doordat ze trauma *kent* of *herkent*, niet als uitzondering maar als deel van het leven te aller tijden. Soms zelfs als deel van het heilige: Ook in de Bijbel werd geworsteld hoe om te gaan met, hoe te spreken over, dat wat er op ze afkwam. En ook toen was het niet altijd mogelijk om het geheel helder te krijgen. Ambigüiteit in het narratief over trauma hoort erbij.

Wanneer een verhaal over trauma daarnaast niet alleen, maar samen gedragen kan worden in een betekenisvol geheel, wordt veerkracht vergroot door sociale steun. Onderzoek heeft aangetoond dat een gebrek aan sociale steun in de periode na een trauma, één van de grootste struikelblokken is op weg naar herstel. (Joseph, 2012, p. 25) Bij het herstel heeft de getroffene baat bij sociale steun van mensen in de nabije omgeving, zoals partner, familie, vrienden, gemeenteleden en collega's, naast professionele hulp-, zorg-, en dienstverleners. "Several facets of social support have been implicated as predictors of PTG. While a role for social support per se has not been universally endorsed, levels of satisfaction with social support have, particularly in regard to emotional support. These findings are consistent with work on support provision in organizational contexts." [Onderstreping K.S.] (Zoellner & Maercker, 2006)

### 4.3 Op verhaal komen met Bijbelverhalen

*Een leerling kwam zijn meester bezoeken.*

*Deze vroeg hem: 'Wat heb je geleerd?'*

*De leerling antwoorde: 'Ik ben drie keer door de Talmoed heen gegaan.'*

*En de meester zei: 'Maar is de Talmoed ook door jou heen gegaan?'* (Ouaknin, 2001)

---

<sup>30</sup> Spiritual literacy of spirituele geletterdheid is de mogelijkheid om in het alledaagse leven tekenen van het heilige te ervaren. Middeleeuwse monniken noemde dit 'Het lezen van het boek van de wereld.' In sommige literatuur over spirituele geletterdheid ligt de nadruk op het heilige in positieve ervaringen. Het is dát moment in de tuin waarop je je tot leven voelt komen. Of tijdens het beluisteren van dát muziekstuk, in gebed, of op die berg. Of wanneer je de vloer zo goed poetst dat de ware aard van de vloer zich laat zien. Zo wordt zelfs vloeren schrobben een vorm van aanbidding. (Brussat, Frederic; Brussat, Mary Ann, 1996).



In hun 'Handbook of Posttraumatic Growth' van C. Park en S. Lechner wordt het belang van verhalen als volgt omschreven: "The robustness with which narrative activity structures our psychological, interpersonal, and social lives suggests that it can serve as a powerful resource in integrating and attributing meaning to troubling life transitions." (Neimeyer, 2006, p. 71) De narratieven uit de Bijbel kunnen voorbeeldig zijn in de wijze waarop ze (ook ambigue) de mens weergeeft in zijn of haar (meer of minder succesvolle) zoektocht naar betekenisvolheid en zin onder alle omstandigheden. Een onderdeel van wat door geestelijken ingezet wordt om de spirituele geletterdheid te vergroten en de mens op zijn knieën te ondersteunen, zijn dan ook deze Bijbelverhalen. Mensen zijn verhalenvertellers, aldus Joseph. Trauma's vergroten volgens hem onze behoefte om verhalen te vertellen om te begrijpen wat er is gebeurd. "Die verhalen kunnen de vorm aannemen van gesprekken met familieleden, vrienden en collega's [en leden van geloofsgemeenschappen. KS]. Onze gesprekken worden ook beïnvloed door wat we in de krant lezen en op tv zien, en door de [Bijbel]boeken, [kerk]liedjes en gedichten die ons voorzien van een taal die in woorden, muziek en beelden onze ervaringen weergeeft. Transformatie ontstaat via de verhalen die we vertellen." (Joseph, 2012, p. 18) Ganzevoort geeft drie mogelijkheden waarop de Bijbelverhalen kunnen bijdragen aan ons narratief: Formatief (een gemeenschap die taal deelt), Congregatief (het narratief dat deel wordt van een groot verhaal) en Evocatief (het voeden van inspiratie of het narratief). (Ganzevoort, 2004). Deze indeling illustreer ik hieronder met een aantal gesprekken die ik had tijdens mijn werk.

### **Formatief**

Formatief is taal die een gemeenschap deelt en sprekers tot onderdeel van haar gemeenschap maakt. Bijbelverhalen kunnen voedend zijn voor deze gemeenschaps-taal. In het voorbeeld hieronder is te zien hoe de taal en haar gemeenschap een veilig heenkomen kan bieden in de chaos na een trauma. Deze beweging komt van boven en omvat individuen. (Ganzevoort, 2004, p. 4)

In een revalidatiekliniek sprak ik met Anton<sup>31</sup>, een jongeman van eind twintig die door een motorongeluk waarschijnlijk voorgoed tot onder zijn schouders verlamd was geraakt. Anton kwam uit een traditioneel christelijk milieu, maar had sinds hij volwassen was 'alles gedaan wat God had verboden' en het contact met die belevingswereld was dun geworden. Door zijn

---

<sup>31</sup> Niet zijn echte naam.

ongeluk greep hij terug naar de taal uit zijn jeugd en zag hij het - evenals zijn ouders – als straf van God. Deze benadering stelde hem in staat om de betekenisvolheid van de wereld in stand te houden, evenals zijn beeld van de wereld als goed. Hij doseerde de ineenstorting van zijn basisveronderstellingen.

Wel dwong deze benadering hem, zichzelf te zien als een zondig en slecht mens en daar leed hij onder. Dit speelde naast de rouw - om het verlies van zijn gezonde lijf en breder, zijn oude beeld van zichzelf (wild, vrij, mannelijk en stoer) en de wereld (vol mogelijkheden en spannende verlokkingen). Bovendien moest hij ook oude betekenisgevingen op een andere manier eigen maken: zich bijvoorbeeld verhouden tot termen als 'zoon', 'zorg', 'zondig', 'liefde', 'sterk', enzovoorts, die hij (verinnerlijkt) had. In deze ruwe schets is duidelijk te zien dat zijn verwonding, naast fysiek, in grote mate ook 'een wond sloeg' binnen zijn betekenisgevingen.

De taal die hij had, verwondde hem. Zijn trauma kon gedoseerd worden door in te grijpen op zijn zelfbeeld. Wie hij was, wat de betekenis was van zijn leven, dáár trokken de breuklijnen diepe voren. Zo diep dat hij – door de ondragelijke schuld - zich toch moest heroriënteren op (zijn ontsnapping aan) de dood, de aard van de wereld en het universum, schuld of onschuld, Gods aan- of afwezigheid.

### **Congregatief**

Congregatieve taal is taal waarbij het narratief deel wordt van een groot verhaal. Het is de wijze waarop het individuele opgenomen wordt in het gemeenschappelijke, het individu in de gemeenschap. Het individu voegt een perspectief toe waardoor (Bijbel)verhalen een andere of nieuwe betekenis krijgen. De beweging gaat van onder naar boven. (Ganzevoort, 2004, p. 5)

Anton was in zijn leven gegaan van het zekere weten van zijn jeugd tot het solide zelfvertrouwen van de avonturier.<sup>32</sup> Het ongeluk dwong hem stil te staan, zich opnieuw te heroriënteren. Afhankelijk greep hij terug naar de zekerheden uit zijn jeugd, waarmee hij de versplintering van zijn oude betekenisgevingen kon doseren, maar gedurende de tijd dat ik hem begeleidde begon dat te knellen, met name doordat zijn zelfbeeld zo schrijnend slecht werd. In die gesprekken met Anton zochten we in de eerste plaats naar bekrachtigende

---

<sup>32</sup> Zoals hij zichzelf omschreef deed me regelmatig denken aan de 'Puer Aeternus' - de eeuwige jongere - van Carl Jung.

verhalen. Hoe kon het verhaal van de flierefluiter, de woesteling, deel worden van het grote verhaal? Een keerpunt lag bij de vraag, welke perfect moedige en gehoorzame mensen hij kende uit de Bijbelverhalen. Dat bleken er minder te zijn dan hij dacht. Met imperfecte mensen die ooit die appel aten, was God zijn geschiedenis gaan schrijven. Samen lazen we verhalen over losers in de Bijbel, zoals de angstige Jona en de macho Samson en onder meer hierdoor kon hij Gods mensen steeds meer zien als gemankeerde mensen, die desondanks en dankzij Gods mysterieus grote liefde erbij hoorden, net als hij. Er ontstond ruimte, voornamelijk voor hemzelf om zich een milder beeld van zichzelf eigen te maken en dat veranderde weer zijn relatie tot zijn ouders, die meer gelijkwaardig werd toen hij (een gedeelte van) zijn schuldgevoel kon loslaten. Een vergelijkbare beweging voltrok zich naar God, waarbij God hem (minder) strafte, maar juist bij hem bleef in zijn wildheid, maar ook nu in zijn verdriet, onvermogen en frustratie.

Hij was niet meer de persoon van voor het ongeluk, noch leefde hij in dezelfde wereld met dezelfde God, maar zijn nieuwe wereld kreeg meer zin, samenhang en schoonheid en vooral hijzelf werd weer van waarde.

### **Evocatief**

Evocatief is het spiegelen van de inspiratie en/of het narratief. "De kloven in de tekst, en de kloven tussen de tekst en onze eigen biografie confronteren ons met de fundamentele vraag of ons verhaal aan revisie toe is." (Ganzevoort, 2004, p. 6) Bijbelverhalen bevatten bepaalde beelden waardoor individuen voelen dat wat hun overkomt, resoneert met het Bijbelverhaal wat ze dichterbij brengt bij het verstaan van 'wat ze nog niet konden zeggen over wat ze overkomen was'. Ze staan met die breuk in het begrijpen, en met die wond niet alleen. 'Ja, zo is het! Oh ja...!' Zoals Jones zegt: "The fragmented anatomy of trauma can leave one without a world, without speech, stories, memory, community, future, or a sense of self; theology's task is to re-narrate to us what we have yet to imagine." (Jones, 2019, p. 21) In het voorbeeld hieronder is te zien hoe een Psalm helder maakte welke beelden van genade nodig waren om iets te hervinden van het behoren bij 'de' gemeenschap.

Tijdens mijn werk in een instelling voor mensen met langdurige psychiatrische ziekte sprak ik met Marja<sup>33</sup>. Marja was een vrouw van begin veertig die door jarenlang misbruik in een patroon van zelfverwaarlozing en zelfhaat zat. In haar jeugd was zij enkele malen

---

<sup>33</sup> Niet haar echte naam.

meegegaan naar de kerk met iemand die zij zich als liefdevol en zorgzaam herinnerde. Sinds haar vroege pubertijd was dat contact verbroken en was ze nooit meer naar een kerkdienst geweest. In onze gesprekken, sprak ze wel over God, maar zoekend, verlaten, soms boos en ook samen was het lastig werkelijk 'aan te haken' bij geloof en vertrouwen. Dit veranderde toen ik haar psalm 3 (NBV, 2004) voorlas.<sup>34</sup>

*8 Sta op, HEER, red mij, mijn God,  
sla mijn vijanden in het gezicht,  
breek de tanden van de wettelozen.  
9 Bij U, HEER, is redding,  
uw zegen rust op uw volk.*

Niemand had haar ooit beschermd: zij had het beeld dat zij voor niemand (geen enkele gemeenschap) en ook voor God niet de moeite was, de wereld was slecht en zij had geen invloed op dat wat haar overkwam (vgl. de basisveronderstellingen van Janoff-Bulman). 'Mijn' milde, vergevingsgezinde God liet een slachtoffer in de steek. Het lezen van dit bij mij toch minder populaire Bijbelverhaal leidde ertoe dat zij haar eigen antwoord vond dat aansloot bij haar ervaring en zo kon ze ervaren deel te zijn van Gods gemeenschap.

Juist die wrede, woeste, gewelddadige God, die wraak nam op hen die onrecht deden, deden haar nieuwe beelden aan de hand. Ze paste haar oude betekenissen aan: God was niet mild (en achteloos), maar rechtvaardigheid en sterk. Haar levensverhaal kreeg een revisie doordat het beeld van haar relatie tot hem kon veranderen. We lazen meer uit het oude testament en zo kwam voor haar de nadruk te liggen op de God die de mensen die haar hadden gekwetst zou straffen of misschien zelfs al gestraft had (zij had gehoord dat iemand was overleden). Deze aanpassing in haar betekenisgevingen van de wereld en haar relaties daarmee, leidde ertoe dat ze soms, een beetje, kon geloven dat ze de moeite waard was.

Het werd zeker geen rozengeur en maneschijn en vanuit sommige psychologische/psychiatrische perspectieven was haar onmogelijkheid tot vergeven en antropomorfe vergeldingsbehoefte wellicht niet gezond, maar in haar eigen – half grappende - woorden: 'God, wanneer u hulp nodig heeft [bij het straffen] dan zegt u t maar'. Zij kon vanuit haar nieuwe ervaren van God, zichzelf anders zien: als waardevol en ook vanuit haar mede-

---

<sup>34</sup> Nadien moest ik het voor haar afdrucken.

wrakende gedachte-experiment spreekt een meer in-control, autonoom zelfbeeld. Vanuit de benadering van positieve gezondheid was haar eigen waardering van haar gezondheid op verschillende facetten waarschijnlijk verbeterd. Hierin zie je ook dat een aanpassing in de betekenisgevingen van het ene domein, intrinsiek verbonden is met betekenisgeving in andere domeinen.

#### 4.4 Aan de slag met de Bijbel

Soms wordt een trauma of een getraumatiseerde benaderd als uitzondering. Een illustratie daarvan is het boek 'Spiritual Literacy'. Deze telt van ruim 400 pagina's waarin ze beschrijven hoe we in het dagelijks leven 'het Hogere/hogere' kunnen ervaren. (Brussat, Frederic; Brussat, Mary Ann, 1996) In de laatste twintig (!) pagina's gaan ze ook in op de 'donkere' ervaringen als dood, ongelukken en ernstige ziekten die ons in contact kunnen brengen met het spirituele. Hierin tekent zich de observatie van Nissen in zijn artikel 'In alles zit een barst', dat de hedendaagse spiritualiteit het heilige vaak herkent in het goede en mooie maar waarbij het kwetsbare datgene is waartegenover we ons teweer moeten stellen (Nissen, 2016). Een trauma fungeert vaak als een directe, onontkoombare confrontatie met onze sterfelijkheid en kwetsbaarheid, waardoor zich het gapende gat van het onkenbare opent en dat willen mensen doorgaans vermijden. (Janoff-Bulman, 1992, p. 61)

Nissen stelt tegenover het streven naar onkwetsbaarheid of de overwinning op kwetsbaarheid, kwetsbaarheid als bron van openbaring. (Nissen, 2016) Ook Rambo en Jones observeren dat (verhalen over) trauma uit ongemak, snel begraven en achter ons gelaten moet(en) worden. Dit speelt ook bij traditionele interpretaties van Bijbelverhalen. Hierin ligt een uitdaging voor geestelijken en gelovige gemeenschappen. Een goed aanknopingspunt om hiermee aan de slag te gaan biedt Hijweege. Zij haalt in haar overdenking over kwetsbaarheid vier vormen van kwetsbaarheid aan: Kwetsbaarheid kan gebruikt worden in de betekenis van vulnerabilis (verwondbaar); fragiles (breekbaar of broos); precarius (hachelijk); en tacitalis (raakbaar) (Hijweege, 2016, p. 22). In iedere levensloop komen alle vormen wel een keer voor. Gelovige gemeenschappen zouden kunnen oefenen in het 'raakbaar' worden. Wees werkelijk getuige van trauma, laat de verwonding van de leerlingen in hun kennen en kunnen, de mishandeling van Jezus, het schijnbare nietige leven van Job tot je door dringen. Op het moment dat er overgave is aan dat wat we (bijna) niet kunnen kennen, oefenen we kwetsbaarheid. We leren woorden en beelden die geen uitzondering zijn, maar deel van een normaal geleefd leven. Zodoende verstaan we hem, haar of onszelf beter wanneer we overgeleverd zijn aan een soms wrede en onvoorspelbare levensloop.

Natuurlijk leidt dit samen oefenen met kwetsbaarheid, door het toelaten van trauma en het zichtbaar maken daarvan in Bijbelverhalen, ook tot grotere sociale draagkracht ten tijde van crises. Trauma een plek geven in het verhaal, leert mensen in deze tijd van individualisme, dat iedereen gelijk is, de verschillen klein zijn en we elkaar nodig hebben. (Sullender, 2018, pp. 39-40) Zo ontstaan sensitieve, dragende gemeenschappen. Iemand met een trauma zou minder isolatie kunnen ervaren, doordat dergelijke verhalen deel zijn van het gedeelde grote verhaal en doordat de gemeenschap zich open toont voor verwarring, woede, verdriet, rouw en lijden. In een samenleving waar individualiteit en succes op de voorgrond staat, kan een geloofsgemeenschap op die manier een plek van waarde innemen, door ruimte en openheid te bieden voor falen en gebrokenheid.

Het kan tot steun zijn in de verhalen, zoals het Passieverhaal, de blijvende worsteling naar de voorgrond te brengen en minder de nadruk te leggen op een mars richting overwinning en zaligheid, aldus Rambo. Zo kan een verhaal over trauma 'het grote verhaal over lijden' ontmoeten in plaats van dat een trauma-verhaal weggeveegd wordt door het verhaal van de overwinning. Het klinkt eenvoudig, getuige zijn: "Liefde zichtbaar maken op plekken waar deze haast niet meer zichtbaar is." (Rambo, 2010, p. 171) Zeker is - ook volgens de theorievorming omtrent traumaverwerking - dat het gefragmenteerde, rommelige confronterende verhaal keer op keer aandachtig beluisteren één van de belangrijke stappen is, die genomen kunnen worden in de ondersteuning van herstel na van mensen met een trauma.

Al levend worden we gevormd door onze kwetsbaarheid en verwondingen. Ganzevoort [Over breukmomenten]: "Ze transcenderen in de vorm van verdriet, verlangen en liefde. Daarmee zijn breukmomenten niet alleen onderbreking van ons gewone bestaan, pijnlijke uitzonderingen, maar tegelijk constitutief voor ons leven. Onze identiteit bestaat juist in ons leven met breukmomenten en met de onderliggende breukmomenten en scheuren van de condition humaine." (Ganzevoort, 2004, p. 3) Deze condition humaine leidt tot opmerkelijke uitingen van de mens in de omgang met wat hem overkomt. Zo ook in het passieverhaal.

#### 4.4.1 Het heilige en de wond: Verhalen rondom het kruis

Jones stelt dat trauma een verwonding is – fysiek, psychisch, emotioneel of spiritueel. De Bijbel lezen is - onder meer - lezen over trauma en traumaverwerking. In deze paragraaf ga ik in op het centrale verhaal uit de Bijbel; de gebeurtenissen rond en volgend op de kruisdood van Jezus. Jezus zelf ervoer vanzelfsprekend ook trauma, fysiek aan het kruis, maar ook een spiritueel trauma door zijn ervaring verlaten te zijn door God. "Mijn God, mijn God waarom hebt u mij verlaten? (Mattheus 27:46)" (Jones, 2019, p. VIII) Ook voor zijn

volgelingen was er echter sprake van verschillende vormen van trauma en traumaverwerking. Ondanks het feit dat Jezus ervoor gewaarschuwd had, was het lijden van Jezus onverwacht, verschrikkelijk, levensbedreigend en emotioneel overweldigend. Het haalde de basisveronderstellingen onderuit en zette de samenhang en goedheid van de wereld op zijn kop. Jones illustreert de ernst van dit trauma met de Emmaüsgangers: juist door die verwarring volgend op dit trauma herkenden ze hem niet op de weg. Hij probeert het verhaal nog terug te halen, maar pas bij het breken van het brood, valt iets van de oude beelden samen met de nieuwe chaotische realiteit en herkennen ze hem. (Jones, 2019, p. 40)

Soms wordt uitdagend de vraag gesteld wat het over het christendom zegt, dat het een martelwerktuig tot symbool heeft gemaakt. Toch blijkt dat een relevante vraag. Wat betekent het dat het christendom met zijn wortels in een trauma staat? Daar zijn verschillende visies op die ieder weergeven hoe verschillende beelden reiken naar de ervaring in het nu door de tijd heen.

#### *Goede Vrijdag*

In één visie staat Goede Vrijdag centraal. Bij deze benadering krijgt het trauma zin, doordat Jezus, de Messias, het lam van God, met zijn kruisdood de zonden van de wereld op zich neemt (Lukas 24:13-35) Zo transformeerde het verhaal van het trauma op Golgotha naar Goede Vrijdag. Het trauma en de dood van Gods Zoon verzoende de mens; de wereld vertoonde weer samenhang.

#### *Pasen*

Een andere visie legt de nadruk op Pasen, in plaats van op Goede Vrijdag. Door de opstanding van Jezus overwint God de dood en daardoor wordt de mensheid bevrijdt van alle kwaad en angst. God heeft laten zien dat trauma en dood niet meer het laatste woord hebben, maar dat er eeuwig leven is. Gods liefdevolle genade kan het trauma niet voorkomen, maar het wel transformeren en zo redt hij de mens. (Jones, 2019, p. IX).

Volgens Rambo is deze traditionele visie met de triomfantelijke overwinning, een teken van hoe ongemakkelijk we worden van lijden. In Rambo's boek *'Resurrecting wounds – living in the aftermath of trauma'* gaat ze dieper in op het 'nabij het trauma /de wond blijven'. Rambo's visie op opstanding in het Erna-maals (After-living) is dat in een trauma, leven en dood naast elkaar bestaan: het één overwint niet het ander. Het leven wat in en door de wond opstaat, kent drie aspecten: De geest die met haar herinneringen nieuw leven ademt in de gemeenschap, de gemeenschap die gevoed door de geest alle gevraagde zorg

vormgeeft en het lichaam waar gewaarwording, aanraking en adem, de opstanding in dit Erna-maals ondersteunt. (Rambo, 2017, p. 10). In 'het getuigen-blijven' van de wond waar leven en dood naast elkaar bestaan, staan we met beide voeten in de realiteit waar trauma en verlies, permanent deel van zijn en dat zonder onze openheid te verliezen; we ademen door. Deze visie waarbij pijn de aanzet is voor beweging en opstanding, sluit aan bij een derde visie. "In the territory where the death on the cross extends beyond the cross and the tenuousness of life is ever palpable, Spirit - both human and divine – takes shape." (Rambo, 2010, p. 13)

### *Pinksteren*

De derde visie legt de nadruk op Pinksteren. Het trauma aan het kruis had heel Jezus' wereld kunnen beslaan maar zelfs daar, verwond en eenzaam, beziet hij de mens met liefde en hoop. Binnen deze visie delen God/Jezus in het lijden en in de bezieling. God is niet langer de aanzet tot het trauma (voor de vergeving van de zonden), niet langer de transformator van het trauma (door de overwinning op de dood), maar bevindt zich naast de mensen, in mensen.

De volgelingen ervaren een trauma, maar vonden ook schoonheid, kracht en bezieling. Daardoor bezield gingen ze op weg om anderen hierin te laten delen. Het toont wat Rambo de drie aspecten noemt van opstanding in het Erna-maals: De herinnering van hoe Jezus zelfs hier, op dit zwarte punt aangekomen, bleef uitreiken en open staan, ademt leven in de gemeenschap. (Rambo, 2017, p. 10) Hij verschijnt weer aan hen, ondanks dat ze hem niet altijd direct herkennen. Ondanks hun trauma, hun ervaring van verslagenheid en hun onbegrip, komen ze samen en zoeken ze naar een verstaan van wat er gebeurd is. Ze ervaren dat het leven niet meer samenhangt, maar ook dat in dit trauma opstanding ligt. Door deze ervaring van het heilige komen de discipelen angst en vrees te boven; zij worden bezield. Het werk van de Geest [resp. Spirit], is bij Rambo niet slechts een beweging voorwaarts, maar juist ook een beweging die omkijkt; die ziet hoe dood in het leven en in 'het nu' zit. "But a theology of the Spirit is less clearly the driving principle and more a sustaining power that continually witnesses the raptures, moving between death and life." (Rambo, 2010, p. 13) Jones stelt beeldend: Heling kan ontstaan in hart van het kruis waar rouw en verwondering elkaar vinden. Niet omdat er antwoorden liggen op de vragen en op de chaos, maar omdat in het bewust dragen van zowel verwondering als rouw er een opening ontstaat waarin genade kan doorbreken. (Jones, 2019, p. 161) Wanneer de leerlingen vervolgens op pad gaan om hun bezieling te delen met anderen, wordt de zorg, waar Rambo over spreekt, duidelijk. (2017, p. 10) Zij worden de belichaming van hoe het



verhaal uitwaait over de windstreken, waar ze richting, troost en bezieling brengen. Juist doordat trauma en verlies deel zijn van ieders leven is een getuigenis over kwetsbaarheid, bezieling door verlies, leven met en door verwonding van waarde.

In deze tijd waarin autonomie een vanzelfsprekendheid wordt geacht en succes het doel is, kan juist deze boodschap die leidt tot fundamentele gelijkwaardigheid en verbinding en waarbij de uitdaging ligt in het onder ogen zien van wonden en gebrokenheid, heilzaam zijn. Dit sluit aan bij de vraag vanuit de positieve psychologie: Hoe gaat de mens om met dat wat er op hem afkomt? Het voorbeeld van de discipelen tijdens en na Pinksteren toont dan hoe het heilige zich toonde in de wond. "There's a crack in everything, that's how the light gets in". (Cohen, 1992) Handelend vanuit de bezieling door het trauma begint een transformatieve reis naar een nieuwe wereld; een opstanding.

Hetzelfde Bijbelverhaal, hetzelfde trauma, een andere betekenis. In het lezen van beide auteurs naast elkaar valt er wel iets op. Jones gaat uit van twee overtuigingen: Ten eerste dat we leven in een wereld die gebroken is door trauma en geweld. Daarin verschilt zij niet van Rambo. De kiem voor het verschil ligt in Jones's tweede overtuiging: 'God loves this world and desires that suffering be met with hope, love and grace'. (Jones, 2019, p. IX) Jones legt de verwonding in liefdevolle aandacht van God en zoekt heling door de ontmoeting met hoop, liefde en genade. Zij lijkt dichter te staan bij de tweede interpretatie waarbij Pasen centraal staat, waarbij het kwaad en de dood overwonnen wordt door God, ware het niet dat ook zij de gemeenschap een belangrijke rol geeft. Die ontmoeting met hoop, liefde en genade vindt bij haar plaats, juist door de handen en ogen van naasten. Dit is weliswaar een ander perspectief dan die waarin de wond 'aangezien' wordt en waar we getuigen zijn van de 'ongoingness' van de wond (Rambo, 2010; Rambo, 2017) maar ook hier is er de bezieling van de gemeenschap die het verschil maakt. Het verschil met Rambo is dat Rambo nadrukkelijk haar de bezieling of opstanding laat plaats vinden in en door de wond en Jones in en door Gods liefde. Rambo laat de impact van een trauma doorklinken. Met de theologie van het midden neemt ze de lange weg als het ware: In hoeverre vraagt het werkelijk 'getuige zijn' bij iemand die een trauma ervaart, dat je je basisovertuigingen (even) laat varen? In hoeverre vraagt 'getuige zijn' niet om het toelaten van de mogelijkheid dat de wereld niet goed en samenhangend is, en/of het zelf niet van waarde is, ook niet in de ogen van God? Het ligt voor de hand om hier te herinneren aan het ongemak dat er kan ontstaan wanneer iemand of iets verhaalt over een trauma. Rambo benoemt dat wel dit centraal stellen van de wond vraagt om een nauwlettende balans: ze zoekt in haar boek naar de

scheidslijn tussen het valoriseren van de wond zonder dat lijden als zaligmakend wordt gezien. (Rambo, 2017, p. 14).

#### 4.4.2 Basisveronderstellingen: De wereld is goed, samenhangend en het individu van waarde en capabel - Job

We geloven in een betekenisvolle, goede wereld, één waarin het individu van waarde is. Wanneer deze veronderstelling onwaar blijkt, zijn we daar bijna letterlijk ondersteboven van. Job (NBV, 2004) is daarvan een helder voorbeeld. "Hij [Job] was rechtschapen en onberispelijk, hij had ontzag voor God en meed het kwaad." (Job 1:1) Wat echter voorspelbaar, logisch en rechtvaardig is, gaat niet op in dit verhaal. De grote vraag waarmee Job en zijn omgeving dan worstelen is: Waarom Job? Job gelooft lang dat zowel het goede als het kwade komt van God en geaccepteerd moet worden. "Al het goede aanvaardden we van God, zouden we dan het kwade niet aanvaardden?' Ondanks alles [de tegenslagen] zondigde Job niet en sprak hij geen onvertogen woord." (Job 2:10) Zijn vrienden komen hem steunen en blijven zeven dagen en nachten 'getuigen' van zijn wonden. Zij lijken hem te steunen. Dan begint Job te klagen en vervloekt hij de dag waarop hij geboren was:

*Waarom geeft God het licht aan ongelukkigen, het leven aan verbitterden?" (Job 3:20) "Waarom geeft God het licht aan hem voor wie de weg verborgen blijft, wie hij de weg verspert? Ik heb geen ander voedsel dan verdriet, mijn klachten stromen in een vloed van tranen. Wat ik vreesde, komt nu over me, wat mij angst aanjoeg, heeft me getroffen. Ik vind geen vrede, vind geen kalmte, mijn rust is weg – onrust bevangt mij. (Job 3:23 – 26)*

Zijn vrienden proberen de samenhang van de wereld te herstellen: "Ik heb gezien: wie onrecht ploegt, wie rampspoed zaait, zal het ook oogsten. (Job 4:8) Vaak is de reactie van Jobs vrienden geduid als een eenduidig: 'Blaming the victim'. Toch zijn ook zij aan het zoeken naar hoe ze de basisveronderstellingen recht kunnen zetten. Onder meer door te bevragen of Job misschien wat gedaan heeft waardoor hij het verdiend zal hebben. Jobs vriend stapt iets uit het legalistische 'voor wat- hoort wat'- schema door te stellen dat de mens niet gemaakt is om goed te zijn, zelfs engelen zijn dat niet. Het getuigen zijn van trauma bij álleen Job, gooit ook zijn zekerheden overhoop. "De mens is voor het ongeluk geboren – zoals vonken uit het vuur omhoog spatten. Ik zou me in jouw plaats tot God wenden, aan God zou ik het oordeel overlaten. Hij doet grote, ondoorgrondelijke dingen, ontelbaar zijn de wonderen die hij verricht." (Job 5:6-9) Hij reikt in zijn denken (kortstondig...) naar 'het hart van het kruis, - in lijn met Jones' denken over het leven en sterven dat naast elkaar bestaat in een trauma. "Want hij verwondt en hij verbindt, hij slaat

en zijn handen genezen.” (Job 5:18) Net als bij Rambo is het op het scherpst van de snede om te balanceren tussen accepteren van de wond en de verheerlijking daarvan. De vriend van Job verliest de balans: het mensbeeld (“de mens is niet in staat tot het goede” en “de mens is een mot”) te nietig, de wond ‘logisch’. Job voelt zich niet gezien en gehoord in zijn woede en verdriet. Hij ervaart het isolement van een trauma. Hij vraagt hen hun gezicht naar hem toe te wenden en werkelijk te luisteren. Wees getuige van mij en mijn wond! Hij beaamt dat God groot is maar blijft bij zijn zelfbeeld dat hij een rechtvaardig (capabel en van waarde) mens is. Hij bevraagt meermaals de goedheid van God (en de wereld) “Hij maakt geen onderscheid, en daarom zeg ik: “Onschuldige of goddeloze, beiden vernietigt hij.” (Job 9:22) Jobs vrienden concluderen dan dat hij het toch wel verdiend zal hebben en dat hij moet zwijgen. Job blijft zijn boze vragen en verwijten aan God adresseren. Juist Jobs grote vertrouwen in God, zorgt ervoor dat hij ook die woede kan uitspreken naar hem (McClintock, 2019).

#### 4.4.3 Posttraumatische groei (PTG) - Jozef

In het christendom ligt het vertrouwen verankerd dat er goeds kan voortkomen uit tragedies, winst uit verlies en groei uit verdriet. Zelfs na de dood is er leven!<sup>35</sup>

Niet alleen is dit doorbreken van het licht in het duister in de Bijbel terug te vinden, ook in de individuele verhalen, zoals over Paulus, Hagar en Jozef. De ontwikkeling van Jozef is daarbij goed te volgen: van jongeling, naar slachtoffer, naar selfmade-man, naar wijze man. Pas wanneer hij zijn broers weer onder ogen krijgt, zien we welke innerlijke ontwikkeling hij doormaakt. Het duurt even maar uiteindelijk kan hij ze vergeven en gaat hij zelfs zien dat hij, zijn lijden en zelfs het handelen van zijn broers, deel uitmaakten van een betekenisvol geheel. In de woorden van Jozef (Genesis 50: 20-21) (NBV, 2004): “Jullie hadden kwaad tegen mij in de zin, maar God heeft dat ten goede gekeerd, om te bewerken wat er nu gebeurt: dat een groot volk in leven blijft. Wees dus niet bang. Ik zal zelf voor jullie en jullie kinderen zorgen.” Ondanks dat het na een trauma moeilijk voorstelbaar is, gebeurt het regelmatig dat mensen (na verloop van tijd!) uitspraken doen die duiden op vergelijkbare groei: ze voelen zich sterker, milder, hebben nieuwe kwaliteiten ontwikkeld waardoor ze meer contact maken of juist dichter bij zichzelf kunnen blijven. Vaak is er ook sprake dat mensen het gevoel hebben een beter perspectief te hebben op wat werkelijk van belang is.

---

<sup>35</sup> Met deze triomfrijke teneur dient men zoals eerder opgemerkt voorzichtig om te gaan.

Sommigen spreken van een grotere verbondenheid met hun naasten, mensen om hen heen, de wereld of God. Ieder mens verschilt echter in de mate en de wijze waarop. Waar de één groei ervaart doordat hij simpelweg overleeft, spreekt de ander van een totaal nieuw zijn of leven; een ware transformatie.

#### 4.5 Conclusie derde deelvraag: Zorg aan de hand van Bijbelverhalen.

De derde deelvraag was: "Hoe kunnen Bijbelverhalen helpen bij de zorg voor mensen met een trauma?" Na de verkenning in dit hoofdstuk, kunnen we concluderen dat dat heel divers is.

Een trauma haalt de basisveronderstellingen dat de wereld goed en samenhangend is en het individu van waarde onderuit. Dit is het begin van een langdurig, intensief proces waarbij er behoefte is aan trauma-sensitieve zorg. Trauma-sensitieve zorg houdt in dat de getraumatiseerde altijd leidend is in vorm en tempo wat betreft het proces ná een trauma. Iemand met een trauma vraagt om gebroken en al, gehoord, gezien en geaccepteerd te worden en te zijn door iemand, God en of de naasten (Congregatief Bijbelgebruik). Zijn narratief moet deel worden van het gedeelde verhaal. Ook kan iemand baat hebben bij het bezitten van beelden en verhalen die verbonden zijn met dat wat groter is. Door evocatief bijbelgebruik kan het trauma-verhaal woorden vinden, de eigen zijnstoestand beter begrepen worden en dit verhoogt de veerkracht. Het vergroten van een gemeenschappelijke taal over trauma verhoogt de kans op een sociaal netwerk dat trauma-sensitief en responsief is (Formatief Bijbelgebruik).

Juist in het werken met verhalen, ligt de expertise van geestelijken. En juist in het hart van het kruis waar verwonding en genade elkaar ontmoeten, kunnen bronnen gevonden worden voor herstel. Trauma is een modern onderzoeksgebied, maar de verhalen over hoe de mens verwond wordt, hoe hij (ver)dwaalt in een gebied dat hij niet kent en hoe hij temidden van deze scherven Leven vindt, is veelvuldig te lezen in de Bijbel. Het gebruik van deze verhalen door de lens van trauma en traumaverwerking is dus een wijze waarop geestelijken kunnen bijdragen aan de zorg die gegeven wordt aan mensen die een trauma hebben ervaren.

## 5. Tot slot

De hoofdvraag van het onderzoek was "Hoe kunnen geestelijken op de plekken waar ze werkzaam zijn de zorg voor mensen met een trauma complementair ondersteunen door gebruik van Bijbelverhalen?".

### 5.1 Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek was tweeledig. Allereerst keek dit onderzoek naar welke medisch-psychologische kennis van belang was voor geestelijken. Daarnaast werd er onderzocht welke plek geestelijken in konden nemen in de zorg voor mensen met een trauma en wat de rol van Bijbelverhalen daarbij kon zijn. Aan de hand van de vragen meen ik in deze scriptie de doelstelling bereikt te hebben.

Er werd geconcludeerd dat geestelijken een unieke plek kunnen innemen bij de zorg voor mensen met een trauma. Het is heel goed mogelijk om bij die zorg te putten uit zowel de medisch-psychologische kennis en vakgebieden en die van de zingeving. Binnen interdisciplinaire benadering van de positieve gezondheid wordt aan narrativiteit grote waarde toegekend, waardoor geestelijken een waardevolle en logische plek kunnen vinden binnen zorg op haar breedst. Voor wat betreft de waarde die de zingevende en dan meer specifiek christelijke geestelijken kunnen hebben in de zorg voor mensen met een trauma geldt, dat deze door positie, kennis en kunde veel in huis hebben. Het zou jammer zijn te denken dat zij alleen binnen de kerkmuren of de geloofsgemeenschap dienstbaar kunnen zijn.

Spreek over trauma is een pijnlijk, moeizaam proces dat veel tijd, geduld en openheid vraagt. Juist in een samenleving die efficiënt wil zijn en snel beweegt, krijgt dit stamelende en soms repetitieve proces weinig ruimte. Religieuze verhalen houden zich echter al van oudsher bezig met zaken die zich niet (zomaar) laten kennen. Bijbelverhalen kunnen dienen om kwetsbaarheid te oefenen.

### 5.2 Conclusie

De hoofdvraag van het onderzoek was "Hoe kunnen geestelijken op de plekken waar ze werkzaam de zorg voor mensen met een trauma (complementair) ondersteunen door gebruik van Bijbelverhalen?".

Aan het slot van hoofdstuk drie was duidelijk dat geestelijken die een openheid hebben om volgend te zijn in het proces van afstand-houden/benadering en betekenisgeven door het individu - kortweg trauma-sensitieve geestelijken - door hun kennis, positie en kunde een

grote waarde konden hebben binnen de totale zorg voor mensen met een trauma. Een waardevolle bijdrage van geestelijken is de ondersteuning bij het herstructureren van betekenisgeving en het levensverhaal: het narratief waarmee ieder individu zichzelf en zijn wereld betekenis verleent. Hun ruime kennis van Bijbelverhalen (en andere verhalen) kunnen ze daarbij inzetten. Door op evocatieve, congegratieve en/of formatieve wijze om te gaan met Bijbelverhalen kan kwetsbaarheid ook geoefend worden en dat leidt tot meer veerkracht en sociale draagkracht. Aan het slot van hoofdstuk vier werd geïllustreerd hoe trauma in Bijbelverhalen naar de voorgrond gehaald konden worden.

Aan de hand van het Passieverhaal en het verhaal van Pinksteren werd aan het licht gebracht hoe verschillende benaderingen van trauma kunnen leiden tot verschillende theologische interpretaties. Jones geeft heel terecht aan dat het vanuit een systematisch theologische benadering lastig is een kader te scheppen waarbinnen een taal ontstaat die recht doet aan de wereld na een trauma. Ieder trauma is anders en wordt anders beleefd. Bij Sullender ligt dit minder lastig omdat hij dichter bij de uitgangspunten van de traumatheorie blijft en minder theologisch te werk gaat. Wel is zijn werk meer georiënteerd op het handelen van individuele geestelijken, waar in het werk van Jones en Rambo juist de gemeenschappen theologische betekenis krijgen, wat van grote betekenis en waarde is.

### 5.3 Beperkingen van dit onderzoek en mogelijkheden tot vervolgonderzoek

In deze scriptie heb ik literatuuronderzoek gedaan naar de waarde van geestelijken bij de zorg voor mensen met een trauma en dat aan de hand van Bijbelverhalen. Deze waarde werd ook onderzocht met het oog op haar inzet binnen de volle breedte van de zorg. Ik heb niet onderzocht hoe dit eruitziet op plekken waar dit in de praktijk in enigerlei vorm gebeurt. Het zou interessant zijn om dergelijke plekken te onderzoeken: Wat heeft ertoe geleid dat daar een dergelijke brede gestructureerde samenwerking is, hoe ziet dat eruit, waar loopt men tegenaan en wat kan verbeterd worden?

Ook heb ik geen onderzoek gedaan naar hoe er vanuit geestelijken en geloofsgemeenschappen gehandeld wordt, wanneer er sprake is van individueel of collectief trauma, hoewel er wel gewerkt is met de (door alle auteurs erkende) hypothese dat trauma/kwetsbaarheid iets is dat leidt tot veel ongemak en zowel door individuen als de theologie regelmatig naar de marges verdrongen is/wordt.

Ook is in deze scriptie vooral ingegaan op Bijbelverhalen. Het ligt voor de hand dat ook andere (religieuze en seculiere) verhalen gebruikt kunnen worden in de zorg voor mensen

met een trauma en ook deze zullen bij nader onderzoek waarschijnlijk om hun eigen unieke inhoud en vorm, aanknopingspunten blijken te kunnen bieden aan dit thema.

Daarnaast lijkt het mij interessant aan de hand van de positieve gezondheid zelfreportage te kijken naar wat het effect is van de inzet van geestelijken in de zorg op zijn breedst en hoe het gebruik van Bijbelverhalen daaraan bijdraagt.

Ik heb verder gekozen voor een brede inventarisatie. Het zou zeker ook interessant zijn om de thematiek Trauma te belichten vanuit het denken en werk van één denker (bijvoorbeeld Kierkegaard), theoloog (bijvoorbeeld Drewermann). Schrijver (bijvoorbeeld Camus), musicus (bijvoorbeeld Leonard Cohen), Bijbelboek (Ruth) of regisseur (Luis Bunuel).

## 5.4 Aanbevelingen

Trauma is per definitie een breuk in het vertrouwen. Het verschilt per trauma en per individu waar de breuken zijn ontstaan: verlies van vertrouwen in jezelf, de wereld, anderen, God. Na een trauma moet eerst gewerkt worden aan de basale ervaring van veiligheid, daarna kan ondersteund worden in de (her)constructie van een narratief en de bestaansoriëntatie waarin een zeker vertrouwen hersteld wordt in de basisveronderstellingen. Deze scriptie onderzocht hoe de verbinding tussen de zingevende disciplines en de medisch-psychologische vorm kon krijgen waarbij geestelijken hun kwaliteiten konden toevoegen aan de zorg. Door de positie en de kennis en de kunde van geestelijken zijn ze een aanwinst bij de zorg voor mensen met een trauma. Ook is het gebruik van Bijbelverhalen – om veerkracht te vergroten, het particuliere te verbinden met het Eeuwige en het individu met de gemeenschap - een waardevolle stap in de herschepping van een universum.

Hier aangekomen wil ik daar kort een aantal aanbevelingen bij doen die betrekking hebben op de Veerkracht en waar in hoofdstuk 4.2 al op werd ingegaan en op de rol van naasten en de gemeenschap - welke van groot belang blijken te zijn volgens de het onderzoeken naar trauma, traumaverwerking en PTG.

- Gelovige gemeenschappen oefenen in het 'raakbaar' worden. Dat leidt tot veerkracht pur sang en sociale draagkracht. Geloofsgemeenschappen kunnen in het kale landschap herbergier worden van plekken waar raakbaarheid geoefend en kwetsbaarheid getoond kan worden. Het gewicht van hóe de omgeving, waaronder geloofsgemeenschappen, omgaan (met het individu) met een trauma, kan niet overschat worden volgens de trauma-literatuur. Een sensitieve, open en kundige geloofsgemeenschap kan verwarring ruimte bieden, verwonding verlichten en/of isolatie doorbreken. Trauma is immers niet een probleem van een individu, het is iets

wat ons allemaal aangaat, zo stelt Jones ook bij aanvang van haar boek: "It's not just your problem. It's our problem—my problem, the church's problem, God's problem. You don't need to be alone, and I hope we can work on it together. That's what faith communities do" (Jones, 2019, p. 7)

- Geestelijken zijn een geïntegreerd onderdeel van interdisciplinaire zorg – zorg op haar breedst – onder de paraplu van de positieve gezondheid. Door hun positie en kennis en kunde - onder meer met verhalen - kunnen ze een unieke plek innemen binnen de zorg aan mensen die een trauma hebben ervaren.
- Geestelijken (en gemeenschappen) maken zich zichtbaar buiten hun gemeenschap: Er zijn weinig plekken in deze tijd waar ruimte is om in vertrouwen en met geduld trage verhalen te laten ontstaan. Geestelijken kunnen daardoor een waardevolle plek innemen in de samenleving, als aanbieders van beelden, hoeders van stilte, wachters aan de poort.
- Bijbelverhalen worden gebruikt om mensen met een trauma te verbinden met het grote verhaal en de gemeenschap, en/of om mensen iets van hun eigen verhaal te doen verstaan en en/of om mee te bewegen met het verhaal van een individu.



## 6. Bijlagen

### I Begrippen

**Trauma** Een gebeurtenis die (ver) buiten de menselijke verwachting van gebeurtenissen in zijn leven ligt als uitermate stressvol ervaren wordt. Een trauma haalt de veronderstelling dat de wereld goed en samenhangend is en jezelf capabel en van waarde bent, onderuit.

**PTSS** Posttraumatische Stress Stoornis

**PTSD** Posttraumatic Stress Disorder

**PTG** Posttraumatische Groei of Posttraumatic Growth

**PTD** Posttraumatische Ontwaarding of depreciatie

**Bestaansoriëntatie** De wijze waarop de mens betekenis geeft aan ~ en zich oriënteert binnen zijn alledaagse leven en –breder- zijn bestaan.

**Positieve psychologie** De wetenschap die onderzoek doet naar welbevinden en optimaal functioneren en hoe zij deze kan bevorderen. Geestelijke gezondheid is daarbij meer dan de afwezigheid van ziekte, stoornissen of klachten. Zij heeft aandacht voor zingeving en menselijke potentie. Zij gaat uit van een actief mensbeeld.

**Positieve gezondheid** De wetenschap die onderzoek doet naar: gezondheid als het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Het individu zelf kan bepalen of en in hoeverre hij/zij zich als ziek/gezond ervaart.

**Dynamische benadering** De benadering van thema's als onderdeel van continue processen, i.t.t statische gegevens.

**Spirituele geletterdheid** Spiritual literacy of spirituele geletterdheid is de mogelijkheid om in het alledaagse leven tekenen van het heilige te ervaren. Middeleeuwse monniken noemde dit 'Het lezen van het boek van de wereld.'

## Bibliografie

- Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2007). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: two explanatory studies. *Journal of loss and trauma*, 450-465.
- Berger, P. L. (1967). *Het hemels baldakijn*. Utrecht: Uitgeverij Ambo.
- Brussat, Frederic; Brussat, Mary Ann. (1996). *Spiritual literacy- reading the sacred in everyday life*. New York: First Touchstone publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. New York: Routledge.
- Cohen, L. (1992). Anthem.
- editorial, T. (2023, Januari 15). *Posttraumatic growth/PTG*. Opgehaald van www. the human condition.com: <https://thehumancondition.com/posttraumatic-growth-ptg/>
- Frankl, V. E. (1978). *De zin van het bestaan - Een psycholoog beleeft het concentratiekamp & een inleiding tot logotherapie*. Rotterdam: Ad, Donker.
- Ganzevoort, R. R. (2004). Bijbel - bibliografie -breukmomenten - de sagraada familia als metafoor. In J. De Tavenier, *De bijbel en andere boeken: Verhalen om van te leven?* (pp. 153-168). Leuven/Voorburg: VBS/Acco.
- Grand, S. (2022, mei 21). *Hero in The mirror*. Opgehaald van [www.geneeskundeboek.nl](http://www.geneeskundeboek.nl): <https://www.geneeskundeboek.nl/hero-in-the-mirror-9780881634822>
- Hijweege, N. (2016). Ontmoeting in kwetsbaarheid. *speling -tijdschrift voor bezinning*, 21-26.
- Horst, W. t. (2007). *Over troosten en verdriet*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Huber, M. (2022, april 13). *Het nieuwe gezondheidsconcept & de uitwerking van Positieve gezondheid*. Opgehaald van VGVZ: <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/20150622-VGVZ-Huber.pdf>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions - Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-Change Perspectives on Posttraumatic Growth. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Red.), *Handbook of posttraumatic growth - research and practice* (pp. 81-99). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Jones, S. (2019). *Trauma and grace - theology in a raptured world*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Joseph, S. (2012). *De kracht van tegenslag; sterker worden door de keerpunten in je leven*. Utrecht: Bruna Uitgevers B.V.
- Lepore, S., & Revenson, T. (2006). Relationships between Posttraumatic growth and resilience: Recovery, Resistance and Reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi, *Handbook of posttraumatic Growth* (pp. 24-46). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- McClintock, K. A. (2019). *When trauma wounds - pathways to healing and hope*. Minneapolis: Fortress Press.
- Muller, D.; Kamp, E. (2018). *Moral Injury - verborgen littekens van het innerlijke strijdveld*. Delft: Eburon.
- Neimeyer, R. (2006). Re-storying of Loss: Fostering Growth in the Posttraumatic Narrative. In C. Park, S. Lechner, L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Red.), *Handbook of Posttraumatic Growth* (pp. 68-80). Mahwah, New Jersey: Mahwah, New Jersey.
- Nieuwe-Bijbelvertaling. (2004). *NBV*. Nederlands Bijbelgenootschap.
- Nissen, P. (2016). 'In alles zit een barst.' Een spiritualiteit van kwetbaarheid. *Spelling - tijdschrift voor bezinning*, 13-20.
- Ouaknin, M. (2001). *De tien geboden*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Pargament, K. I., Mahoney, A., Exline, J. J., Jones, J., & Shafranske, E. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. E. Pargament, *Handbook of psychology, religion, and spirituality, vol. 1* (pp. 3-19). Washington: APA.
- Rambo. (2010). *Spirit and Trauma - a theology of remaining*. Kentucky: Westminster John Knox Press.
- Rambo. (2010). *Spirit and Trauma - A theology of remaining*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Rambo. (2017). *Resurrecting wounds - Living in the Afterlife of Trauma*. Waco: Baylor University Press.

- Seligman, M. E. (2009). Positive psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In S. J. (Red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford University Press, Inc.
- Sleddens, W. (2022, augustus 31). *Tolle, -lege---Pak-op-en-lees*. Opgehaald van Augustinus instituut : <https://www.augustinus.nl/Tolle,-lege---Pak-op-en-lees>
- Slootweg, K. (2015, September). Concepten rondom POSTRAUMATISCHE GROEI. *Afstudeerscriptie VU*. Utrecht, Utrecht, Nederland: Vrije Universiteit.
- Sullender, S. R. (2018). *Trauma and Grief - resources and strategies for ministry*. Eugene: Cascade Books.
- UMC-Docentengids. (2022, april 12). *Positieve gezondheid*. Opgehaald van UMCUtrecht: <https://docentengidsgnk.umcutrecht.nl/en/positieve-gezondheid>
- Vanhooren, S. (2016). Door de hel gaan: de innerlijke reis naar posttraumatische groei. *tijdschrift persoonsgerichte experiëntele [sychotherapie]*, 13-20.
- VGvZ. (2022, december 28). *Beroepsstandaard*. Opgehaald van [www.vgvz.nl](http://www.vgvz.nl): <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf>
- Welten, R. (2016). Het traumatisch bewustzijn. Een fenomenologie van kwetsbaarheid . *Speling - Tijdschrift voor bezinning*, 8-12.
- www.apa.org*. (2023, januari 15). Opgehaald van Growth after Trauma: <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth and psychotherapy. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi, *Handbook of posttraumatic growth - research and practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.