

SAMENVATTING GRATIS WEBCAST BESSEL VAN DER KOLK BETREFFENDE CORONA

Bessel Van der Kolk, trauma-expert sinds tientallen jaren, ziet belangrijke overeenkomsten tussen traumatiserende situaties en onze huidige maatschappelijke toestand, het omgaan met de huidige pandemie.

Sowieso maken zowel bezorgdheden omtrent fysieke gezondheid en economie als de kans op sociaal afgesloten raken in belangrijke mate deel uit van het risico van de huidige toestand.

Wat zijn pre-condities die de kans op traumatisering sterk verhogen, en die we eveneens herkennen in de huidige toestand?

- Onvoorspelbaarheid
- Immobiliteit / niets kunnen DOEN (traumatische condities zijn ontzettend vaak omstandigheden waarin we hiertoe niet in staat zijn).
- Disconnectie van andere mensen
- Verdoving (wat we mogelijk gaan opzoeken door gebruik van alcohol, door teve-kijken en gaming...
- Gebrek aan voeling met tijd en toekomst
- Verlies van veiligheid

Wat kunnen we doen om de potentiële negatieve impact van de huidige omstandigheden te reduceren?

- Omtrent onvoorspelbaarheid: organiseer jezelf, maak een planning / zorg dat je voor jezelf een tijds kader creëert.
- Omtrent 'immobiliteit': bedenk dat stresshormonen een functie hebben, nl. ons doen bewegen (vechten of vluchten), ons onszelf doen bewegen en verzorgen. Erken de behoefte van je lichaam om te bewegen, en DOE daadwerkelijk dingen (klussen, koken...)
- Omtrent 'disconnectie van anderen': gezien de mens een fundamenteel sociale soort is, is verbreking van contact een extreem onnatuurlijke toestand. Dit kunnen we tegengaan door uitdrukkelijk activiteiten op te zoeken die omstandigheden creëren waarbinnen er samen kan worden gelachen, geweend: samen koken, spelen, muziek spelen, zingen, verhalen vertellen...
- Omtrent 'verdoving': belangrijk hieromtrent is kansen te creëren om jezelf en je eigen lichaam te ervaren (yoga, ademhalingsoefeningen, mindfulness + zelfcompassie betekenen hier belangrijke mogelijkheden, omdat we via deze wegen leren onze emoties, ons gedrag en onze gedachten te reguleren, w.w.z. tot rust te brengen).
Als je je aandacht op je lichaam richt, kan je 'daar' ook onaangename sensaties gewaarworden, of kan je merken dat je kwaadheid in je lichaam meedraagt. Belangrijk is niet te gaan vluchten van deze sensaties, of deze niet te willen verdoven, maar die te leren tolereren.

Meer informatie: besselvanderkolk.com