Meebewegen in veranderende patronen

Suzanne Thorne (partner van veteraan)
Mirke van Leeuwen (Ggz Drenthe)
Wendy Boezer (PTC)

Veranderende patronen in gezinnen van veteranen met PTSS

PTSS raakt niet alleen de veteraan, maar het hele systeem.
Gezinnen passen zich aan om veiligheid en stabiliteit te creëren.

1 Emotionele terugtrekking

- Moeite met nabijheid en delen van gevoelens
- Partner en kinderen voelen zich emotioneel alleen
- Gesprekken gaan vooral over praktische zaken

2 Overfunctioneren van de partner

- Partner neemt extra verantwoordelijkheden over
- Raken overbelast en voelen zich alleen staan
- Afhankelijkheid binnen het systeem neemt toe

3 Parentificatie van kinderen

- Kinderen voelen zich verantwoordelijk voor het welzijn van de ouder
- Troosten, beschermen of verzorgen vaak spanning
- Eigen behoeften worden ondergeschikt gemaakt

4 Gezin georganiseerd rondom symptoomvermijding

- Triggers, conflicten en overprikkeling worden zoveel mogelijk vermeden
- Niet praten over bepaalde onderwerpen
- Sociale activiteiten worden vermeden
- Het hele gezin past zich aan

5 Hyperwaakzaamheid wordt een gezinskenmerk

- Iedereen let voortdurend op signalen van spanning
- Gezinsleden "scannen" de stemming van de veteraan
- Ontspanning voelt minder vanzelfsprekend

6 Coalitievorming

- Partner en kinderen vormen een coalitie rondom zorg voor de veteraan
- Een kind kan een bijzondere vertrouwensband krijgen
- Verschillen in aanpak kunnen tot verdeeldheid leiden

7 Onvoorspelbaarheid en controle

- Stemmingen en belastbaarheid wisselen
- Constant anticiperen op mogelijke veranderingen
- Behoefte aan controle en vaste routines
- Moeite met spontaniteit

Beschermende factoren

(bevorderen veerkracht)

- Open communicatie over PTSS
- Gezamenlijke besluitvorming
- Flexibele rolverdeling
- Sociale steun van familie en netwerk
- Betrokkenheid van partner en gezin bij behandeling

Systemische blik

Nur: "Wie heeft het probleem?"

Maar: "Hoe heeft het gezin zich georganiseerd rondom het trauma?"

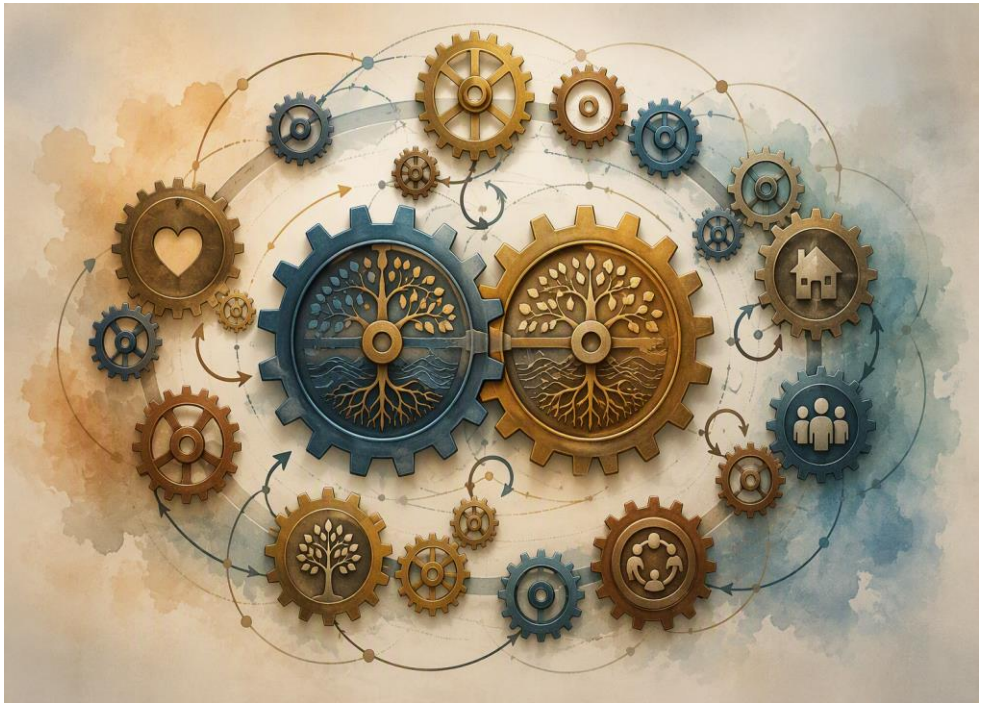
OEFENING

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Veerkracht vergroten

- Wat helpt jullie om moeilijke periodes samen door te komen?
- Op welke momenten merken jullie dat jullie er voor elkaar zijn?
- Waar zijn jullie trots op als gezin?
- Zijn er momenten waarop de PTSS minder op de voorgrond staat? Wat is er dan anders?
- Wanneer lukt het wel om samen plezier te hebben?
- Wat bewonder je in elkaar?
- Wie zijn belangrijke steunfiguren?
- Door wie voel je je begrepen?
- Welke kwaliteiten wil je als gezin houden?
- "Jullie hebben samen al veel meegemaakt. Wat maakt dat dit gezin, ondanks alles, nog steeds bij elkaar staat?"

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



"Patronen ontstaan tussen mensen, niet in één persoon."

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

VRAGEN?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen