



Gabriëlle Jansen:

“Ik had een goede moeder kunnen zijn”

Strijdbaar en energiek zit ze tegenover me in een Gronings café. Met in haar getatoeëerde hals nauwelijks waarneembaar in sierletters ‘Decreased Innocence’ (Afgenomen Onschuld). Die woorden staan voor een levensverhaal waarvan Gabriëlle Jansen een project heeft gemaakt.

Om Complex Post Traumatische Stress Stoornis (CPTSS) op de kaart te zetten, zegt ze vastbesloten. Want pas twee jaar geleden kreeg zij eindelijk de diagnose waarin ze zich helemaal herkende. Tot dat moment hield de psychiatrie haar opeenstapeling van traumatische ervaringen voor een persoonlijkheidsstoornis.

Niet welkom

Geboren als nakomeling van ouders met een psychische problematiek, kortweg KOPP, werd de toon van haar leven al vroeg gezet. “Mijn vader leed aan

depressies. Hij kon woedend zijn, maar ook intens verdrietig. Heel anders was mijn moeder. Zij was een ijskoningin, liet haar emoties nooit zien. Toen ik op een dag twee buisjes Chefarine had geslikt, wilde ze alleen maar dat ik er goed ziek van was. Als mij iets naars overkwam vond ze sowieso dat het allemaal veel erger had gekund. Inzicht in hun eigen traumatische voorgeschiedenis hadden mijn ouders niet. Was dat wel zo geweest dan had dat misschien een keerpunt kunnen zijn. Dan had ik misschien ook gekozen voor het moederschap.” Geëmotioneerd: “Een goede moeder, ja, dat had ik onder normale omstandigheden zeker kunnen zijn.”

Burcht

Waren Gabriëlle's ouders al getraumatiseerd, in de loop der jaren kwamen daar haar eigen trauma's

Borderline

"Op een gegeven moment verhuisden we naar een dorpje, waar mijn buurjongen verliefd op mij werd.

WAT IS EEN COMPLEX TRAUMA?

Een Complexe Post Traumatische Stress Stoornis – afgekort: CPTSS – kan ontstaan als je vroeg in leven ernstige traumatische ervaringen hebt meegemaakt, zoals seksueel misbruik, mishandeling of verwaarlozing. Hierdoor heeft de ontwikkeling van je persoonlijkheid ernstige schade opgelopen. Niet iedereen die geconfronteerd wordt met ernstige langdurige trauma's ontwikkelt een CPTSS. Of je extra risico loopt heeft te maken met je kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van een psychisch probleem. Deze kwetsbaarheid is voor een deel erfelijk bepaald maar hangt ook af van sociale en psychische factoren. Zo speelt ook de manier waarop je in je jeugd een band hebt opgebouwd met je ouders een rol. Wanneer dat op een veilige en stabiele manier is gebeurd verkleint dat de kans op een complex trauma. Mensen met (C)PTSS hebben vaak een negatief zelfbeeld, moeite met emoties, problemen

bij het opbouwen en onderhouden van relaties en weren bepaalde gedachten, emoties, waarnemingen of herinneringen tijdelijk uit hun bewustzijn (dissociaties). Herinneringen aan een schokkende gebeurtenis blijven zich echter opdringen, bijvoorbeeld in de vorm van angstwekkende beelden en nachtmerries. (C)PTSS kan ervoor zorgen dat je last hebt van slaapproblemen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, voortdurende waakzaamheid en schrikreacties. De psychische problemen gaan vaak gepaard met lichamelijk klachten die verband houden met stress.

Bij CPTSS kan er naast de PTSS-klachten ook sprake zijn van andere psychische problemen. Denk aan een persoonlijkheidsstoornis als borderline, een dissociatieve stoornis, een psychotische stoornis of problemen als zelfbeschadiging of verslaving.

Zie ook: *Stichting Dimence/complex trauma*

nog eens overheen. "Verschillende gebeurtenissen hebben mijn vertrouwen in anderen kapot gemaakt. Zo ben ik seksueel misbruikt en aangerand. Ook werd ik op school met stenen bekogeld, omdat medeleerlingen mij te dik vonden. Gaandeweg en zonder me daarvoor te laten behandelen ontwikkelde ik anorexia. Maar ook maakte ik met de spullen in mijn slaapkamer een burcht waarin ik me veilig voelde. Achteraf gezien waren het manieren om de regie over mijn leven te nemen. Wijde kleren verborgen mij voor de buitenwereld. Mijn vader zag dat. Hij zei: 'Als je nu niet gaat eten dan stuur ik je naar het ziekenhuis'. Dus ging ik maar weer eten."

Ik was toen 20 jaar en wilde wel trouwen om mijn ouderlijk huis te ontvluchten. Dat huwelijk hield echter maar twee jaar stand, omdat ik me gevangen voelde in uitzichtloosheid. Uiteindelijk wilde ik alleen nog maar dood. Verschillende opnamen volgden. In psychiatrisch ziekenhuis Duin en Bosch in Castricum ben ik het langst opgenomen geweest. Drie jaar. Daar moest ik ook een 'hechtingscontract' tekenen, een overeenkomst waarin ik toezegde me na een eventuele zelfverminking te laten hechten. Als ik me goed herinner kreeg ik in dat ziekenhuis ook de diagnose borderline, een persoonlijkheidsstoornis waarvan ik de symptomen angst, depressiviteit en verwardheid overigens wel herkende."

CPTSS

Uiteindelijk werd de diagnose CPTSS gesteld. Dat gebeurde in een traumacentrum in Beilen. “Vanwege de ernst van mijn problematiek had een seksuoloog van Lentis mij al na vijf sessies geadviseerd om met dat centrum contact op te nemen. Ik was heel blij daarmee, want tot dat moment verkeerde ik nog in de veronderstelling dat mijn problemen uitsluitend met mezelf te maken hadden en niet met mijn omstandigheden. Ik ben erg eigenzinnig en zoek uit wat voor mij werkt. Zo heb ik mezelf aangeleerd om op niet-destructieve manier met heftige emoties om te gaan. Ik gebruik als het even lukt weinig alcohol, probeer mezelf niet meer te beschadigen en probeer te eten. Soms lijkt het alsof ik die strijd verlies, maar telkens vind ik de kracht om op te staan. En dat al meer dan vijftig jaar.”

Fotoproject

“Die kracht zet ik graag in om ook anderen te helpen, bijvoorbeeld door gastlessen over CPTSS te geven. Bovendien is mijn missie, mijn fotoproject, mijn beste therapie tot nu toe. Door aan dit project te werken verwerk ik mijn eigen trauma's. Dat gebeurt aan de hand van thema's die mijn leven



hebben bepaald. Thema's als pesten, anorexia, depressie en zelfbeschadiging, maar ook veerkracht. Uiteindelijk hoop ik dat het project kan worden afgesloten met een expositie en een fotoboek. Bezoek je de expositie dan stap je even in mijn wereld, in mijn leven met CPTSS. Want ja, ik wil mensen raken. Ze even laten ervaren wat ik heb moeten doorstaan. Ik wil mensen prikkelen om in alle openheid ook hun eigen diagnose te stellen. Veel van hen, soms jonge kinderen, verkeeren immers op het grensvlak van PTSS en CPTSS. Bovendien moet de medische wereld CPTSS leren begrijpen en diagnosticeren.”

