

Traumapsycholoog Erik De Soir

«Meditatie kan helpen om trauma's en verlies te verwerken»

Als zich ergens in ons land of het buitenland een ramp of drama afspeelt, wordt traumapsycholoog Erik De Soir er vaak als expert bij gehaald om de slachtoffers, reddingswerkers of militairen te ondersteunen. "Ik probeer de getroffen niet als 'slachtoffer' te behandelen, maar als 'overlevende': zo stimuleer je hun eigen veerkracht", zegt hij.



In uw boek 'Leven aan de zijlijn' laat je slachtoffers aan het woord. Is dat wat die mensen ervaren: er niet meer bij horen?

Erik De Soir: "Ja, niemand kan voorbereid zijn op een plotse, onverwachte en traumatiserende gebeurtenis. Zoiets brengt mensen in één klap uit hun evenwicht. Zijn/haar referenties vallen plots weg. Na de schok zitten mensen vaak nog dagen of weken in een soort roes. Er is alleen nog de wereld voor en de wereld na het trauma en het verlies. Beide werelden kunnen erg verschillen en die eerste momenten zijn vaak bepalend voor het ritme en de wijze waarop mensen zullen herstellen op de lange termijn." "Jacqueline – slachtoffer van een brutale verkrachting – verwoordt het in dit boek zo: 'Ommenselijke daden kunnen van een gelukkig mens een eenzaam maken. Je leven kantelt. Plots ben je geen deelnemer meer, maar een toeschouwer. Je leven aan de zijlijn begint ongepland, van de ene minuut op de andere. Je kijkt naar het leven maar je neemt er niet meer aan deel.' Dat zegt heel goed hoe getroffen mensen zich dikwijls voelen."

Ieder mens verwerkt een trauma wellicht op zijn eigen manier. Hoe verloopt zo'n herstelproces?

"Het herstel van een trauma komt in essentie neer op drie fasen. De eerste fase is er een van stabilisatie en vermindering van de klachten en symptomen die op dat moment van de meeste hinder zorgen. Vaak krabbelen mensen overeind op basis van hun eigen veerkracht en met de steun van hun naasten, maar in vele gevallen is hulp van een ervaren (trauma)psycholoog zinvol." "In de tweede fase moet de getroffen de confrontatie met het trauma aangaan: in woorden, gedachten, zintuiglijke waarneming en gedragingen. De getroffen moet zich de gebeurtenis opnieuw correct leren herinneren en ook leren zien als iets wat bewust overleefd werd. In deze tweede fase zal het moeizaam opgebouwde evenwicht uit de eerste fase vaak verloren gaan. Voor

de getroffen lijkt alles terug wat moeizamer te gaan, wat het herstel alleen erger maakt." "De derde en laatste fase van de traumatherapie bestaat uit het weer investeren in de normale dingen van het leven en het opnieuw opnemen van de draad van het 'gewone' leven." "De spirituele benadering van verlies en trauma in mijn boek 'Leven aan de zijlijn' situeert zich vooral in de derde fase van de traumatherapie, maar het is aan te raden om al tijdens de eerste fase te starten met meditatie. Ondraaglijke emoties en gedachten kunnen het best recht in de ogen gekeken worden, zodat ze hun gijzelende uitwerking op de getroffen verliezen. De luister-cd's die bij het boek geleverd worden, helpen om te leren mediteren."

In welke mate kan meditatie hulp bieden om trauma en verlies te verwerken?

"Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat yoga, tai chi, acupunctuur, shiatsu, ademtraining en andere oosters geïnspireerde werkwijzen een zeer waardevolle bijdrage kunnen leveren bij psychisch herstel. In de 'Journal of Traumatic Stress', een toonaangevend tijdschrift voor traumaspécialisten, stond in 2013 een verslag over een onderzoek dat aantoonde dat 'loving-kindness of liefdevolle-aandacht-meditatie' de symptomen van trauma en depressie aanzienlijk kunnen verminderen."

"De effecten van meditatie worden het laatste decennium ook steeds meer bestudeerd in de context van de neurowetenschap. Meditatie zou aanleiding geven tot het ontstaan van nieuwe zenuwcellen en -verbindingen in de hersenen (neuroplasticiteit of neurogenese). Diverse westerse psychotherapeutische behandelingen zijn gebaseerd op de inzichten vanuit het boeddhisme."

In uw meest recente boek 'Moet ik nu bang zijn?', dat u afwerkte als co-auteur met uw echtgenote Lies Scaut, geeft u tips om kinderen te leren omgaan met angst en terreur. Is daar nood aan?

"Ja, met dit boek wilden we tege-

moet komen aan de vele vragen en zorgen van ouders, leerkrachten en hulpverleners die zowel mijn echtgenote als ikzelf kregen in de nasleep van de aanslagen in Parijs, Brussel en Nice. Mijn echtgenote verloor haar medewerking aan verschillende televisie- en radioprogramma's. Ikzelf schreef mee aan raadgevingen en tips die op websites van scholen en verenigingen kwamen, op basis van de vragen die bezorgde ouders er achterlieten. Ons nieuwe boek richt zich vooral op ouders en leerkrachten. Het bevat naast tips ook een eenvoudig meetsysteem dat scholen of jeugdverenigingen kunnen gebruiken om in één oogopslag een zicht te krijgen op de impact die een plotse gebeurtenis heeft op een groep."



- 'Leven aan de zijlijn. Meditatie bij trauma en verlies' door Erik De Soir (150 blz., 17,99 euro) bij Lannoo.
- 'Moet ik nu bang zijn? Kinderen helpen in tijden van angst en terreur' door Erik De Soir en Lies Scaut (176 blz., 14,99 euro) bij Lannoo.

Veelgestelde vragen bij overlijden

Bij het overlijden van een familielid of vriend is er niet alleen het verdriet. Als nabestaande word je ook geconfronteerd met een heleboel administratieve taken. Wij bieden je een antwoord op de meestgestelde vragen.

Hoe weet ik of mijn laatste wil gerespecteerd wordt?

Als je zelf wil beslissen wat er na je dood met je lichaam gebeurt, leg je dat best schriftelijk vast zolang je nog fysiek en mentaal gezond bent. Je kan dit document in bewaring geven bij iemand die je vertrouwt of laten registreren in het gemeentehuis. Je kan ook een testament met een laatste wilsbeschikking opstellen. Dat moet verplicht nageleefd worden. Natuurlijk kan je ook alles laten vastleggen bij een uitvaartverzekeraar, die er zal op toezien dat je laatste wensen gerespecteerd worden.

Ik wil gecremeerd worden. Wat zijn de mogelijkheden voor asbestemming?

Volgens de wet mogen de nabestaanden de as van de overledene:

- in een urne laten bijzetten in een columbarium of laten begraven op de begraafplaats.
- uitstrooien op een strooiweide van een begraafplaats.
- uitstrooien op Belgisch territorium op zee.
- meenemen in een urne en thuis bewaren.

Hoelang blijft de rekening van een overledene geblokkeerd?

Van zodra de bank of de financiële instelling op de hoogte is gebracht van het overlijden, worden de tegoeden, de rekeningen en de eventuele kluisen van de overleden persoon geblokkeerd. Sinds 2010 kan de

wettelijke partner van een overledene wel geld afhalen van de bankrekening, weliswaar beperkt tot 5.000 euro. De rekening wordt gedeblokkeerd van zodra de notaris heeft bepaald wie de erfgenamen zijn en wanneer zij geen schulden hebben. De rekening wordt opnieuw vrijgegeven als een akte van erfopvolging wordt voorgelegd. Hiervoor wend je je tot het registratiekantoor of de notaris. Soms kan deze procedure erg snel gaan, maar het kan ook enkele maanden aanslepen.

Ik wil mijn nabestaanden successierechten besparen. Wat is mogelijk?

Alles wat je bij leven weg-schenkt, valt niet meer onder het 'belastbaar actief' op het ogenblik van overlijden. Steeds meer mensen doen daarom een schenking in het kader van successieplanning. Bovendien heeft de Vlaamse regering de schenkbelasting op onroerend goed onlangs hervormd, waardoor een woning of stuk bouwgrond schenken een stuk voordeliger wordt. Er zijn diverse schenkingen mogelijk: een notariële schenking, een handgift, een vermeende schenking of een formele schenking.

Meer info hierover vind je op de website www.notaris.be.

