

# Euthanasie na trauma: waarom kunnen sommigen een vreselijke gebeurtenis achter zich laten en gaan anderen ten onder aan psychisch lijden?

De euthanasie van Shanti De Corte (23), zes jaar na de aanslagen op Brussels Airport, roept vragen op over het omgaan met en behandelen van traumatische ervaringen. Hoe komt het dat de ene persoon zo zwaar getroffen wordt, terwijl de andere wel kan doorgaan met het leven? We leggen het voor aan psychologen Sarah Bal en Margo Van Landeghem.

**Ann Willems**

vr 07 okt ☹ 18:13

Op 22 maart 2016 stond Shanti De Corte in de vertrekhal van Brussels Airport toen twee bommen ontploften. Zes jaar later, afgelopen mei, koos ze voor euthanasie na ondraaglijk psychisch lijden. "Die dag heeft haar gekraakt", vertelt haar moeder. "Ze wou nergens komen waar andere mensen waren en had regelmatig paniekaanvallen. Daar is ze nooit meer van af geraakt."

Hoe komt het dat de ene persoon zo zwaar getroffen wordt door zo'n trauma, terwijl de andere wel kan doorgaan met het leven? We vragen het aan experts Sarah Bal, klinisch psychologe en gedragstherapeute, en Margo Van Landeghem, traumapsychologe.

## Waarom wordt een trauma bij de ene persoon allesoverheersend en bij de andere niet?

"Dat heeft te maken met het verwerkingsproces, iets wat bij elk persoon anders verloopt", aldus Bal. "Trauma wordt bepaald door twee factoren: de objectieve en de subjectieve. Objectieve factoren zijn de eigenlijke gebeurtenissen, de feiten. Lang werd gedacht: des te erger wat je hebt meegemaakt, des te moeilijker het verwerkingsproces."

Intussen weten we beter. "De subjectieve factoren zijn het belangrijkste. Hoe ben je als mens? Welke persoonlijkheid heb je? Wat heb je al meegemaakt? En ook: hoe erg voelde je je bedreigd tijdens het moment van de feiten? Dacht je dat je leven voorbij was?" Vervolgens is het van belang op welke manier je met je trauma omgaat. "Ga je het actief aanpakken door erover te praten en je problemen op te lossen, of ga je dat vermijden? Ten slotte is ook de steun die je gekregen hebt van belang. Dan gaat het

niet over het aantal vrienden of familie dat je hebt, maar of iemand specifiek over het trauma met je bezig is geweest.”

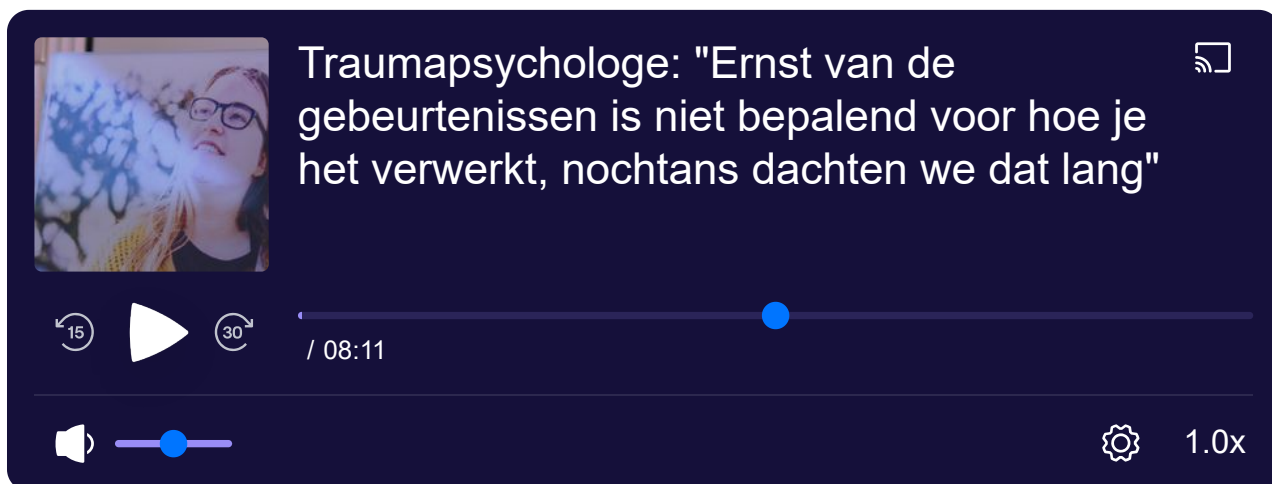
## Komen onderliggende psychologische problemen soms pas bij een trauma naar boven?

“Dat kan zeker”, weet Bal. “Er zijn een boel mensen die een bepaalde kwetsbaarheid hebben, maar die niet zomaar aan anderen laten zien. Zeker jonge mensen worstelen vaak zelf met zaken in plaats van hun problemen te delen.”

## Welke traumabehandelingen zijn mogelijk?

“Er bestaan verschillende behandelingen wanneer iemand een trauma heeft meegemaakt”, vult traumapsycholoog Margo Van Landeghem aan. “Denk maar aan EMDR of exposure. Er moet voor gezorgd worden dat je het trauma niet herbeleeft alsof het hier en nu gebeurt. Het moet een pijnlijke herinnering worden, in plaats van iets wat je te pas en te onpas overspoelt. Het lichaam moet gekalmeerd worden. Dat kan op verschillende manieren, maar mensen moeten er wel hun weg naartoe vinden.”

**Beluister hier het volledige gesprek met klinisch psychologe Sarah Bal in "De wereld vandaag":**



The image shows a video player interface for a podcast episode. The title of the episode is "Traumapsychologe: 'Ernst van de gebeurtenissen is niet bepalend voor hoe je het verwerkt, nochtans dachten we dat lang'". The video player includes a play button, a progress bar showing 08:11, a volume control icon, and a settings gear icon. The video is currently playing at 1.0x speed.

## Is trauma een complexe problematiek om te behandelen?

“Ja, want vaak is het voor jezelf niet duidelijk of je er last van hebt. Bij andere ziektebeelden is het makkelijker om de problematiek te pakken te krijgen, van traumasymptomen zijn er een heleboel”, aldus Bal. “Vaak wordt gedacht dat mensen die iets traumatisch meemaakten verdrietig zijn, of stil of bang. Maar zulke mensen kunnen evengoed agressief, brutaal of prikkelbaar worden. Ieder heeft zijn of haar eigen problemen en specifiek trauma, dus het is een hele zoektocht om te ontdekken wat met wat te maken heeft.”

### **Dus de ene persoon herstelt sneller dan de andere?**

“Klopt. 70 procent van de mensen komt er zelf bovenop en weet een manier te vinden om ermee om te gaan, maar voor 30 procent lukt dat niet. Dat is niet hun schuld: een trauma is iets wat je overkomt en volledig buiten de verwachting van wat je ooit zou kunnen meemaken in je leven. Er is geen pasklare manier om met zoiets om te gaan”, besluit Bal.