





Wat ik leerde over trauma van mijn getraumatiseerde Roemeense adoptiehond



Gedurende de tijd dat Lucky bij mij is vond ik het een zoektocht om met hem te leren omgaan. Twee jaar later blik ik terug. Dit is wat ik leerde over trauma van Lucky. De gelijkenissen en verschillen tussen mens en dier.







- 🐾 Lucky werd in Roemenië geschopt en opgejaagd.
- 💡 Mensen met een verhaal van (vroegkinderlijk) trauma liepen vaak fysieke of mentale kwetsuren op.
- 💡 Mensen met een verhaal van trauma zullen je minder snel hun vertrouwen geven.
- 🐾 Lucky gaf mij pas na een jaar zijn vertrouwen.
- 💡 Ook al stellen getraumatiseerde mensen zich na een tijd meer open, ze blijven op hun hoede.
- 🐾 Lucky stelt zich meer open maar blijft op zijn hoede.
- 🐾 Lucky gromt wanneer hij plots opgeschrikt wordt en loopt dan nerveus door het huis.
- 💡 De trauma-angst kan bij mensen zomaar opeens weer getriggerd worden. Dan zijn ze soms zichzelf niet meer.
- 💡 Met mensen kun je over hun verhaal praten, empathie tonen en hen zeggen dat ze je kunnen vertrouwen. Dan nog zullen ze eerst zelf willen aanvoelen of dat zo is. Ze zullen het lezen in je woorden en daden, je intonatie, je lichaamstaal.
- 🐾 Lucky moest eerst zelf voelen dat ik te vertrouwen ben. Dat kon ik hem niet zeggen. Ik kon zijn vertrouwen enkel verwerven door mijn daden, met mijn intonatie en mijn lichaamstaal, dag na dag.



-  Het verwerven van vertrouwen kan veel tijd vragen.
-  Vertrouwen verwerven kan maanden duren. Lucky's 12 maanden zouden dan 7 mensenjaren zijn.



-  Lucky spreekt een (lichaams)taal die ik niet goed kon lezen.
-  Mensen met een verhaal van trauma spreken een (lichaams)taal die anderen soms niet goed begrijpen.



-  Een getraumatiseerde hond die wegvlucht weet waar hij woont omdat hij voedsel van je kreeg en keert daarnaar terug.
-  Getraumatiseerde kinderen zijn (soms onzichtbaar) loyaal aan diegene die wel voor hen zorgt, door wie hun geest en hun hart gevoed wordt.



-  Een getraumatiseerde hond heeft leiderschap nodig (geen dominantie).
-  Getraumatiseerde kinderen hebben stabiliteit, structuur, duidelijkheid en leiderschap nodig. Warm leiderschap.



-  Je wordt als baasje uitgedaagd om met vertrouwen leiderschap op te nemen over je getraumatiseerde hond.
-  Een hond kent leiderschap van de hondenroedel. (Bij straathonden gaat het er wellicht grimmiger aan toe.)

-  Als je zelfbeeld gekwetst is door vroegkinderlijk trauma is je basisvertrouwen in je eigen oordeel soms lager. Ook over je aanpak met je hond.
-  Je getraumatiseerde hond zal jou zelf tonen wat hij nodig heeft. Jij zal het zelf ondervinden en je leert jouw eigen oordeel vormen.

-  Soms is het nog niet helder welke persoonlijke ontwikkeling jij als mens met behulp van je hond kunt doormaken, wat jij samen met hem nog kunt leren.
-  Je hond zal je gaandeweg helpen ontdekken wat jij nog te leren had.

-  Een getraumatiseerde straathond heeft maandenlang geleefd van wat hij vond. Zijn gestel is zwakker.
-  Mensen met een verhaal van trauma hebben jarenlang overleefd in de situatie waarin zij zaten. Dat laat zijn sporen na. Mentaal en fysiek.

-  Ik zorg extra goed voor Lucky met goede voedingsstoffen opdat zijn lichaam wat herstel kan vinden.
-  Gekwetste mensen mogen extra goed voor zichzelf zorgen opdat hun geest en hun lichaam herstel kunnen vinden.

-  Het is lastig wanneer je hond haast niet eet omdat hij nog te bang is. Je wil voor hem zorgen maar hij kan of durft het nog niet te ontvangen.
-  Wanneer je voor een gekwetst persoon wil zorgen kan het zijn dat die dat lange tijd niet kan of durft ontvangen.



- 🐾 Een getraumatiseerde hond die bang is vlucht of valt aan. Hij stopt zijn angst niet weg. Want hij wil overleven.
- 👤 Gekwetste mensen stoppen hun pijn weg, want ze willen overleven. Of ze vechten terug omdat ze willen overleven.

- 🐾 Tien verschillende hondentrainers, tien verschillende visies en werkstijlen.
- 👤 Tien psychotherapeuten, tien therapeutische visies en werkmethodes.

- 🐾 Zoek uit wat voor jouw hond werkt.
- 👤 Zoek uit wat voor jou werkt.

- 🐾 Toen Lucky pas bij mij woonde sliep ik soms naast hem. De band werd niet van nul maar van -5 opgebouwd.
- 👤 Wanneer een getraumatiseerd kind bij je komt wonen dien je de (hechtings)band mogelijk van -5 op te bouwen.

- 🐾 Lucky had nog nooit in een huis gewoond.
- 👤 Sommige (vroegkinderlijk) getraumatiseerde mensen hebben nog nooit in een warm(hartig) huis gewoond.

- 🐾 Een getraumatiseerde straathond weet niet hoe het is om zich in een veilige omgeving te bevinden.
- 👤 Vroeggetraumatiseerde volwassenen kennen dat mogelijk niet, zich in een veilige omgeving te bevinden.

- 👤 Wanneer je nog erg belast bent door je eigen trauma is het soms moeilijker om om te gaan met het trauma van mensen in je nabije omgeving. Je draagt nog veel spanning in je. Je omgeving voelt dat mogelijk aan.
- 🐾 Wanneer je als baasje teveel belast bent door stress voelt je hond dat aan. En hij neemt dat over.

- 🐾 Met een getraumatiseerde hond kun je zomaar niet gaan werken als therapiehond. Hij moet eerst voldoende rust vinden.
 - 💡 Een mens kan zomaar niet als psychotherapeut aan de slag. Je moet eerst met de eigen kwetsuren dealen.

- 🐾 Lucky is een roedeldier. Hij houdt van andere honden.
 - 💡 Mensen met een verhaal van trauma kunnen helen door verbinding.

- 🐾 Lucky's testosteron is zijn kracht die hij in bange tijden nodig heeft.
 - 💡 Gekwetste mensen zullen hun verdedigingsmechanisme niet gauw opgeven. Het is hun kracht die ze hebben om te overleven, om stand te houden.

- 🐾 De klassieke hondenschool is voor Lucky niet de goede aanpak. Hij heeft een leermeester nodig die een aanpak op maat kan bieden.
 - 💡 Getraumatiseerde kinderen tonen de gevolgen van trauma ook op school of elders. Het is onze sociale verantwoordelijkheid om hen gepast te begeleiden en omringen.

- 🐾 Lucky kwispelt en maakt kabaal wanneer hij blij is me te zien.
 - 💡 Getraumatiseerde mensen weten met overweldigende gevoelens geen blijf. Blijfe gevoelens zitten vaak verstopt.



- 💡 Mensen kunnen door trauma hooggevoelig worden, voor prikkels, voor gedrag van anderen... Dat heeft te maken met post-traumatische stress.
 - 🐾 Lucky is zeer gevoelig voor onverwachte kleine geluidjes en wordt dan terug bang.



- 🐾 Het was moeilijk om mensen te treffen die eveneens een dermate getraumatiseerde hond hebben.
 - 💡 Er is nog weinig kennis in de omgeving van (vroeg)getraumatiseerde mensen over de impact van trauma.



- 🐾 Mensen oordelen wel eens over je (geduldige) aanpak.
 - 💡 Soms hebben mensen in hun omgeving het moeilijk met de tijd die getraumatiseerde mensen nodig hebben.



- 🐾 Lucky durfde niet gauw volledig ontspannen te slapen. Hij was altijd alert.
 - 💡 Getraumatiseerde mensen verkeren vaak in een constante staat van waakzaamheid.







-  Door een hond met vertrouwen met zijn angst om te leren gaan, legt hij nieuwe neurale paden in zijn brein.
-  Met psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie en andere methoden leggen mensen nieuwe neurologische verbindingen in hun brein. En ook door een goede therapeutische relatie en door goede ervaringen met mensen.



-  Als je kinderen krijgt brengt dat een zoektocht met zich mee. Ze brengen je niet alleen gelukshormonen maar ook het stresshormoon cortisol.
-  Lucky is dan wel geen kind, hij bracht mij wel oxytocine en dopamine maar ook loads of cortisol.



-  Kinderen met een verhaal van trauma lopen weleens van huis weg.
-  Getraumatiseerde honden lopen weleens angstig weg.

-  Lucky liet zich zomaar niet vangen wanneer hij weggelopen was.
-  Mensen met een verhaal van trauma vertellen je niet zomaar wat er scheelt.

-  Het angstbrein is de motor van vlucht/vechtgedrag of vermijdingsgedrag.
-  Bij getraumatiseerde mensen spelen het angstbrein en overlevingsdrang een belangrijke rol.

-  Lucky schudt regelmatig de spanning van zich af.
-  Door trauma opgeslagen spanningen in het lichaam dienen eveneens ontladen te worden.

-  Het loont om stapje per stapje te blijven doorzetten. Niet opgeven, en blijven doen of zijn. Hulp zoeken, volharden ook al verlies je soms de moed, en je verbinden met anderen.
-  Geduld en doorzetten worden beloond.

-  Een aantal inzichten over Lucky zal wellicht nog veranderen.
-  De kennis over trauma blijft evolueren op basis van wetenschap en voortschrijdend inzicht.

update 06.07.2022