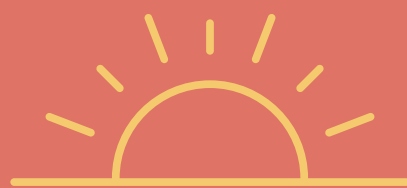


Dit is hoe veel
mensen met
traumaklachten
de zomervakantie
ervaren.



Over het onderzoek

De zomer is officieel begonnen. Met een hittegolf en alle typisch zomerse taferelen die erbij horen. Veel mensen tellen de dagen af tot hun vakantie. **Maar voor mensen met traumaklachten kan de zomerperiode juist bijzonder uitdagend zijn.**

Om dit beter te begrijpen, hebben we een onderzoek uitgevoerd onder de leden van het Traumanet Panel. In deze carousel delen we wat **174 mensen met voornamelijk complexe traumaklachten** ons vertelden over hun ervaringen rondom de zomervakantie. De overgrootte meerderheid van de Pannelleden is vrouw.



Traumaklachten bepalend in beleving zomervakantie

Bijna de helft van de deelnemers kijkt met gemengde gevoelens naar de zomervakantie. Voor 2 op de 10 Panelleden geldt dat zij tegen de zomervakantie opzien of de zomerperiode het liefst zouden overslaan. De rest van de deelnemers kijkt uit naar de zomervakantie (15%) of staat er neutraal tegenover (14%).

Ongeveer tweederde van de deelnemers geeft aan dat **hoe zij naar de zomervakantie kijken volledig of voor een groot deel samenhangt met traumaklachten.**



Veelal complex trauma

Deelnemers noemen vooral emotionele verwaarlozing, seksueel misbruik of seksuele grensoverschrijding en psychische en/of fysieke mishandeling als traumatische ervaringen. **Bij ruim 90% van de deelnemers vond dit geheel of gedeeltelijk plaats binnen het gezin of de familie.**

Vaak speelden er meerdere type ervaringen tegelijk, **die voor bijna 8 op de 10 deelnemers nog regelmatig tot dagelijks traumaklachten veroorzaken.**



Angst, verdriet en eenzaamheid

Hoewel 4 op de 10 deelnemers minstens één positieve associatie met de zomer hebben - zoals rust, vrijheid, ontspanning of genieten - domineren de negatieve associaties.

Negatieve gevoelens worden veel vaker genoemd dan positieve. Met name **angst, eenzaamheid, verdriet, gemis, overweldiging en somberheid.**

Dit lijkt samen te hangen met de zeven meest genoemde uitdagingen die de zomervakantie extra belastend maken voor mensen met traumaklachten.



De grootste uitdagingen in de zomervakantie zijn:

- Het gevoel alleen te zijn met ervaringen
- Verstoord ritme of structuur
- Onderbreking van therapie
- Sociale druk om 'gezellig' mee te doen
- Eenzaamheid doordat veel mensen met vakantie zijn
- Herinneringen of triggers die sterker zijn rondom de zomer
- Angst/spanning en/of slaapproblemen door verblijven op onbekende plekken



Gebrek aan verbinding

Het grootste obstakel in de zomerperiode voor mensen met traumaklachten is gebrek aan verbinding. Dit komt voort uit het feit dat mensen uit het sociale netwerk op vakantie zijn en/of therapie of behandeling (tijdelijk) wordt onderbroken.

Hierdoor valt sociale of professionele steun geheel of gedeeltelijk weg. **Meer dan een derde van de Panelleden (35%) ervaart de onderbreking van therapie of behandeling als belastend.**



Dit vinden mensen met traumaklachten helpend:

- **Structuur behouden** door ritme, regelmaat en vaste dagindeling.
- **Contact** met partner, vrienden, lotgenoten of familie.
- **In de natuur zijn:** bijv. wandelen, fietsen of naar de zee gaan.
- **Zelfzorg:** door rust nemen, grenzen bewaken, bewegen en gezond eten.
- **Zelfhulp:** ademhalingsoefeningen, mindfulness, zelfcompassie beoefenen en schrijven.



De zomer is óók een periode van heling

Hoewel de zomer voor veel deelnemers een uitdagende periode is die gevoelens van angst, ontregeling en eenzaamheid oproept, ziet een grote meerderheid ook positieve kanten. **Ongeveer 8 op de 10 Panelleden noemen aspecten van de zomer die steunend of helend zijn.**

Vooraf **rust, natuur, minder verplichtingen, tijd voor zichzelf, wandelen, buiten zijn en meer contact met veilige mensen** worden vaak genoemd.



Hoe ervaar jij de zomerperiode?
Laat het weten in de comments.
En volg ons de hele zomer voor
extra blogs, tips en handvatten.



traumanet