

van de angstaanval bij de Indië-verte-  
 ran. vormde de portofoon van de verzor-  
 gende de trigger voor de herbeleving

**PTSS EN HET BREIN**

In het binnenste deel van onze hersen-  
 nen zitten twee deeltjes die een belang-  
 rijke rol spelen bij zowel traumatische  
 ervaringen als dementie: de amygdala  
 en de hippocampus. De amygdala  
 wordt ook wel aangeduid als ons  
 angstcentrum. Dit hersendeel neemt in  
 volume toe als mensen door aanhou-  
 dende angst geteisterd worden; daar-  
 mee belanden ze in een permanente  
 angsttoestand. De hippocampus werkt  
 vooral in dienst van ons autobiogra-  
 fisch geheugen en heeft een directe lijn  
 naar de neocortex waar ons denkver-  
 mogen zetelt. De amygdala en de hip-  
 pocampus werken ook samen.

*In de tuin ligt een slang. We schrik-  
 ken, de hartslag neemt toe, het bloed  
 vloeit naar de bovenbenen om gereed  
 te staan weg te vluchten en de adem-*

noemen die zintuiglijke indrukken  
 ook wel *triggers*, overdonderende  
 prikkels die de herinnering aan de  
 levensbedreigende omstandigheden  
 oproepen alsof ze weer gebeuren. Zo



dat anderen zich er geen voorstelling  
 van kunnen maken, dat wat ze hebben  
 meegemaakt eigenlijk te erg voor  
 woorden is. Ook kan er sprake zijn van  
 een zwijg- of taboecultuur, waarin het  
 voor slachtoffers onmogelijk is om er  
 met anderen over te praten (omdat  
 niemand het horen wil of men vindt  
 dat iemand zich er maar overheen  
 moet zetten). Dit doet zich vaak voor  
 bij seksueel of huiselijk geweld.  
 Schaamte kan in zo'n geval een belang-  
 rijke rol spelen om erover te zwijgen.  
 Als iemand last krijgt van dementie,  
 nemen de veerkracht en het controle-  
 rende vermogen echter af en de hulpe-  
 loosheid toe. Dan kan plotseling het  
 deksel van de put schieten en het oude  
 leed tevoorschijn komen.  
 Geluiden, geuren, beelden en gebeurte-  
 nissen kunnen een verhoogde stressre-  
 actie teweegbrengen. Zo kan het geluid  
 van een pneumatische door herinnerin-  
 gen opwekken aan een mitrailleur, ver-  
 brand vrees aan een marteling of een  
 vuurzee, een lichaamsgeur aan seksu-  
 eel misbruik, onweer aan een bombar-  
 dement en een snel in iemands richting  
 lopende jongeman met een *hoodie* aan  
 een overval of een verkrachting. We

