

TRAUMA BERADING AANLYN KURSUS

Hoofstuk 1: AKTUALITEIT

- Geskiedenis van trauma-navorsing4
 - Eerste Wêreldoorlog4
 - Tweede Wêreldoorlog9
 - Koreaanse- en Viëtnam-oorloë12
- Genesing het te doen met die mens in sy totaliteit15
 - Bespreking van belangrike genesingsterminologie15
- Die mens is gedegradeer tot 'n blote navorsingsobjek17
- Die opkoms van die alternatiewe geneeskunde19
- Heil en heling: twee wetenskappe wat uitmekaar beweeg het22
 - Die verhouding tussen teologie en sielkunde23
- Reaksie op die fragmentering van die individu25
 - Konklusie28

Hoofstuk 2: WAT GEBEUR WANNEER 'N PERSOON TRAUMA BELEEF?

- 'n Definisie van trauma30
- Die verplettering van basiese veronderstellings31
 - Die veronderstelling dat pyn en trauma my gespaar sal bly32
 - Die veronderstelling van rasionaliteit32
 - Die slagoffer se sin vir moraliteit35
 - Die veronderstelling van selfidentiteit36
- Die verskillende fases van 'n traumatiese ervaring36
 - Die pre-impakfase37
 - Die impakfase37
 - Die reaksiefase39
 - Die terugtrek of vermydingsfase40
 - Die integrasiefase44

- Belangrike perspektiewe ten opsigte van die tipiese roufases46

Hoofstuk 3: POST-TRAUMATIESE STRESVERSTEURING

- Wat is PTSV?51
- Wat veroorsaak PTSV?51
- Onderdrukking van herinneringe52
- Psigiese afstomping en emosionele narkose54
- Die duur van PTSV55
- Snellers (*triggers*)55
- Verskillende kategorieë van snellers56
 - Visueel56
 - Klank57
 - Reuk57
 - Smaak57
 - Fisies en liggaamlik57
 - Belangrike datums en seisoene58
 - Stresvolle gebeure58
 - Sterk emosies59
 - Gedagtes59
 - Gedrag59
 - Uit die bloute60
 - Kombinasies60
 - Drome60
- Dissosiasie64
 - Grafiese voorstelling van dissosiasie66
 - Emosionele skade gedurende kinderjare72
- Gemoedsversteuringe73
 - Depressie73
 - Angs74
 - Vyandigheid76
 - Vermyding76
 - Rou as gevolg van verliese77

- Impulsiewe gedrag78
- Liggaamlike klagtes78
- Oor-kompensasie79
- Herhalende kompulsiewe gedrag79
- Selfbenadelende gedrag80
 - Uitdrukking van pyn wat nie ge verbaliseer kan word nie81
 - 'n Poging om emosionele pyn te verplaas/projekteer na fisiese pyn81
 - Dit bring verligting81
 - Dit is 'n manier om te weet ek lewe nog82
 - Dit maak die liggaam onaantreklik82
- Ander verslawende- en selfvernietigende gedrag82
 - Eetversteurings82
 - Prostitusie, pornografie en seksuele wangedrag82
 - Dobbel83
 - Herviktimisasie83
 - Verslawing84
 - Werkolisme84
- Alexithymia84

Hoofstuk 4: DIE NOUE VERBAND TUSSEN LIGGAAM, GEES EN EMOSIES

- Die immunitietstelsel88
- Interaksie tussen liggaam en gees94
- Voorbeelde van siektes wat gestimuleer kan word deur onderdrukte trauma95
 - Koronêre hartprobleme95
 - Kanker98
 - Maagsere en dikdermontsteking100
 - Tuberkulose103
 - Asma104
 - Hoë bloeddruk (essensiële hipertensie)106

○ Artritis	106
• Voorbeelde van intense emosies wat 'n negatiewe invloed op iemand se liggaam kan hê	107
○ Skok en afgryse	107
○ Onvergewensgesindheid, bitterheid, wrok en haat	107
○ Alleenheid/verwerping	108
○ Woede en frustrasie	109
○ Angs, vrees en bekommernis	110
○ Skuldgevoelens	111
○ Smart, pyn, verlies, skeiding en trauma	112
○ Emosionele stres	114
• Die Holmes- en Rahe-Skaal	114

Hoofstuk 5: FAKTORE WAT DIE GENESINGSPROSES KAN STIMULEER

• Om gedenktekens op te rig vir ons pyn (<i>memorializing</i>)	120
○ Die belangrikheid van die nagmaal	122
• Om weer die plek te besoek waar die trauma plaasgevind het	123
• Die belangrikheid van ons storie te vertel	126
• Die belangrikheid van die herbelewenis van die trauma	128
• Dr. Merlé Friedman se vier stappe vir verwerking van trauma	129
○ Vertel wat gebeur het	129
○ Werk aan die skuldgevoelens en selfverwyte	132
○ Normaliseer die simptome	136
○ Verkry weer beheer	137
• Sekondêre trauma	139
• Sewe beginsels van genesing (G.R. Schiraldi)	140
○ Genesing begin wanneer ons sekere tegnieke begin toepas om PTSD simptome te hanteer	140
○ Genesing vind plaas wanneer traumatiese geheue geprosesseer en geïntegreer is	140
○ Genesing vind plaas wanneer ontwyking vervang word met konfrontasie	142

- Genesing vind plaas binne 'n klimaat van veiligheid en 'n bestendige pas (*safety and pacing*)142
- Empatiese bewuswording en aanvaarding van gevoelens bevorder die genesingsreis142
- Balans in ons lewens bevorder genesing143
- Genesing vind plaas wanneer grense in plek is143
- Aspekte wat die herstelproses bevestig145

Hoofstuk 6: GEBEDSESSIE

- Die belangrikheid van 'n gebed om genesing151
- Wyses waarop ons in kontak met ons eie emosies kan kom152
 - Waak teen oordrewe rasionalisme152
 - Die gebruik van foto's153
 - Die onderneem van reise154
 - Die belangrikheid van 'n berader155
 - Rollespel157
 - Herinneringe en gevoelens moet toegeëien word157
- Die inrig van die gebedsessie158
 - Herinner die persoon aan die aspekte van gebed wat grondliggend aan genesing van die geheue is158
 - Verduidelik hoe daar gebid gaan word159
 - Die berader se openingsgebed159
 - Begelei en bemoedig160
 - Soms is dit nodig om saam met die beradene te bid en na 'ons' te verwys161
 - Die stel van vrae162
 - Die terugbeweeg na vorige situasies163
 - Vergete detail kom na vore164
 - Laat Jesus Christus toe om persone te bedien betreffende hulle verlede165
 - Help persone om hulself te vergewe167
 - Help hulle om andere te vergewe169
 - Samevattende opmerkings en reel van opvolgessies170

Hoofstuk 7 OM WEER SIN TE VIND

- Om sin te vind te midde van ons pyn174
- Diagram van die aangepaste vierkantswortel176
 - Toepaslike Skrifgedeeltes179
- Belangrikheid om die breër prentjie raak te sien183
- Die rol van pyn185
- Darling se grafiese voorstelling van geestelike groei en ontwikkeling187

Hoofstuk 8: PRAKTIESE RIGLYNE

- Stappe om te neem na 'n ramp/trauma192
 - Wat jy vir jouself kan doen192
 - Wat jy vir gesinslede en andere kan doen195
 - Normale reaksies om te verwag196
- Waarskuwingstekens van trauma-verwante stres198
 - Sommige aanvanklike reaksies na 'n ramp/trauma198
 - Sommige latere reaksies198
 - Besondere effek op kinders200
 - Sommige algemene tekens van stresreaksie200
 - Fisiese tekens200
 - Kognitiewe tekens201
 - Emosionele tekens202
 - Geestelike tekens202
 - Tekens wat verband hou met gedrag203

Hoofstuk 9: DIE BELANGRIKHEID VAN 'N VERDERE GOED GEBALANSEERDE LEWENSTYL VOORTAAN

- Fisiese oefening206
- Gesonde eet- en drinkgewoontes207
 - Alkohol207
 - Kafeïen207
- Boustene van voedingstowwe208

- Rus, ontspanning en vakansies211
 - 'n Rustiger benadering211
 - Stap gereeld op mooi en veilige plekke212
 - Begin om weer die vreugde te beoefen wat jy agtergelaat het212
 - Het jy geweet dat om te glimlag kan help?212
 - Moenie vergeet om te speel nie213
- Die herrangskikking van prioriteite213
 - Dringende dinge216
 - Belangrike dinge217
 - Die waarde van 'n troeteldier218
 - Die waarde van 'n stokperdjie218
 - Nuwe doelwitte
- 'n Ondersteuningsraamwerk moet in plek wees219
 - Hoeveel emosionele 'gewig' dra jy?221
 - Jy kan nie almal se problem oplos nie221
 - Pas die benadering toe dat 'ek' (tesame met die Heilige Gees) weer gaan beheer verkry oor my lewe222
- Die belangrikheid van geestelike groei en kerklike betrokkenheid222
 - Bywoning van eredienste222
 - Leer om met God dialoog te voer222
 - Positiewe selfkommunikasie223
- Verbreed jou kring van betrokkenheid224

Hoofstuk 10: HOE KAN ONS ONSSELF VOORBEREI OP TOEKOMSTIGE TRAUMA?

- Die kwaliteit van ons bestaande verhoudings226
- 'n Egte geloofsbasis227
- Hoopvolle vasberadenheid228
- 'n Groot genoeg lewensraam230
- 'n Herbesinning oor my identiteit231
- Beroepsatisfaksie232
- Om aan beide kante van die straat te leef233

BYLAAG 1:	Dissosiasie	237
BYLAAG 2:	Die Holmes- en Rahe-Skaal (volwassenes)	238
BYLAAG 3:	Die Holmes- en Rahe-Skaal (jongmense)	241
BYLAAG 4:	Die aangepaste vierkantswortel	243
BYLAAG 5:	Darling se skema	244
BYLAAG 6:	Die impak van trauma op die soldaat en voormalige soldaat	245
BYLAAG 7:	Belangrike webadresse	264
BRONNELYS	267