



Als stabilisatie te ver doorschiet

Het verhaal van een patiënt

Als stabilisatie te ver doorschiet

Tekst: **Ad de Jongh en Ineke**

In het kader van de discussie over stabilisatie als voorwaardelijk onderdeel van een traumabehandeling voor Complexe PTSS is het belangrijk om ook het patiëntenperspectief aan bod te laten komen. Helaas is het in dit geval geen fijn verhaal: Ineke is in een landelijk goed bekend staand topreferent traumacentrum behandeld. De stabilisatie duurde vijf jaar en het heeft haar, naar eigen zeggen, niets opgeleverd. Ineke vindt het belangrijk om haar verhaal te delen, maar wil liever anoniem blijven uit angst om herkend te worden.

Wat zijn jouw ervaringen met de behandeling binnen een topreferent traumacentrum?

"Ik ben daar vijf jaar gestabiliseerd zonder concreet uitzicht op traumaverwerking. Er is steeds om de hete brij heen gedraaid en er is nooit eens uitgesproken wat mij nou is overkomen. In de groepsbehandeling mocht je daar ook niks over zeggen. Dat maakte het alleen maar erger. Ik ging ontzettend veel dissociëren, ook in het dagelijks leven. De meeste van mijn huidige inzichten heb ik verkregen door van alles zelf te lezen en ervaren, niet door iets wat ik daar heb geleerd. Ook de dissociatie kreeg ik pas weer onder controle, nadat ik er weg was."

Dat klinkt niet goed, Ineke. Maar, dan stop je toch gewoon?

"Ja, dat zou je denken. Ik had echter erg veel last van opgelegde schuld met de daarbij horende schaamte. Ik voelde me in die tijd zo waardeloos: iemand die geen hulp verdiende. Door de manier van omgang ben ik me ook echt een psychiatrisch patiënt gaan voelen, iemand die blij mag zijn dat ze ergens wordt geholpen. Ik dacht dat niemand anders mij zou kunnen helpen en daarnaast was ik heel loyaal naar mijn behandelaar.

Toen ik door had dat het nergens toe zou leiden en ik aangaf dat ik wilde stoppen, deden de behandelaars er alles aan gedaan om dat tegen te houden. Zo zou het niet mijn heldere keuze zijn en ik zou instorten zonder hen. Allemaal onzin. Ik wist en weet heel goed wat ik wil. Ik kreeg ook maar geen eindgesprek; dat werd steeds met tegenstrijdige redenen afgezegd. Toen ik vroeg: 'Hoe zit dit nou?', negeerde deze behandelaar de vraag en

gingen we het er niet meer over hebben. We zouden er 'toch niet uitkomen'. Ik voelde me op dat moment opnieuw monddood gemaakt en ik ben uiteindelijk gewoon niet meer op komen dagen. Ik wist dat ik mijzelf nooit meer zo wilde laten behandelen, en dat ik al genoeg verkeerd was behandeld in mijn leven. Ik ben een mens en niet iemand die zelf geen adequate beslissingen kan nemen, puur en alleen omdat ik getraumatiseerd ben. Toch komen op die behandelplek de meest kwetsbare mensen die niet zodanig voor zichzelf kunnen opkomen als ik deed."

Dit lijkt meer op een misstand dan op goede zorg...

"Ja, dat is het. Het is erg om zo aan een lijntje te worden gehouden en te beseffen dat er zoveel ernstig getraumatiseerde mensen zijn die denken dat het topreferente traumacentrum hun enige redding is. Als je zo gebukt gaat onder schuld en schaamte, wat vaak het geval is wanneer je als erg klein kind erg bent geïndoctrineerd, dan is het zo moeilijk om dit in te zien. Ik heb geen psychische stoornis, ik ben getraumatiseerd. Daar moet wat aan gedaan worden. Maar nee, mijn vriend en ik hebben daar zelfs samen gesprekken gehad, zodat hij met mij en mijn zogenaamde ziekte om kon leren gaan. Dat heeft nu soms nog weerslag op onze relatie, want een jaar lang is tegen hem gezegd dat ik het probleem ben en dat ik een stoornis heb die nooit meer voorbij gaat. Onbegrijpelijk, ik zou me nu nooit meer zo laten behandelen."

Jij bent nu ervaringsdeskundige. Wat zou je patiënten zoals jij aanraden?

"Zie jezelf als 'klant', en klant is koning. Dus zoek iemand die je wél helpt en die in je veerkracht gelooft. Het trauma moet juist niet worden vermeden. Het trauma is de kern en oorzaak van alle problemen die je ervaart. Daar moet het worden aangepakt, bij de kern. Zoek iemand die je hiermee kan helpen en die in je gelooft. Je bent zo sterk, anders was je er nu niet meer geweest. Je hebt geen trauma overleefd om de rest van je leven klein te worden gehouden door de hulpverlening." ■