

'Als stabilisatie te ver doorschiet' *vervolg*

Tekst: Ineke

In EMDR Magazine #9 deed Ineke verslag van het hulpverleningscircuit waarin ze terecht was gekomen, nadat ze de diagnose Complexe PTSS had gekregen. Ze had onder andere een stabilisatietraject van vijf jaar achter de rug, maar voelde zich er niet door geholpen. Over haar trauma's uit de tijd waarin ze gebruikt werd voor kinderporno, werd tijdens deze behandeling niet gesproken. Inmiddels heeft ze acht dagen intensieve trauma-behandeling achter de rug. Wat zijn haar ervaringen?

Hoewel ik kinderporno overleefde, heb ik nooit adequate hulpverlening kunnen vinden om deze trauma's te verwerken. Hierdoor tikte het trauma al veel te lang in me, als een tijdbom. Net onder de huid. Het was om gek van te worden. Dus ondertussen zocht ik verder en verder. Ik ging zelfs huilend naar mijn huisarts, want iedereen wees me af, en ik wilde elke dag dood zijn. Dat vertelde ik niet, uit angst dat ze me op zou laten sluiten en ik weer vol zou worden gestopt met medicijnen, waardoor ik als een zombie rond zou lopen. Geen fijn perspectief. Ik wilde ook niet echt dood, maar ik wilde zo niet meer verder leven. Elke nacht badend in het zweet wakker worden. Ik vermeed de trauma's zo hard, dat ik om me heen een pantser had opgebouwd die me overal doorheen kon laten denderen. Zo hield ik nul rekening met mijn gevoelens en angsten, vond ik dat ik alles maar moest kunnen, terwijl ik me dan later enorm kwaad voelde omdat ik constant mijn eigen grenzen overschreed. Alles om maar niet geconfronteerd te worden met de ergste pijn. Alsof mijn hele hoofd en lijf erop waren ingesteld. Want dat trauma woekerde in mij, en dat bleef het maar doen.

Begin traumabehandeling

Plotseling leidde mijn zoektocht me wel naar de juiste mensen. Mensen die niet bang zijn om trauma aan te pakken. Ook niet als dat trauma voor de meeste mensen en zelfs hulpverleners te heftig is. Niet dat ik dat kon geloven na alle afwijzingen die ik kreeg. Achttien jaar eerder meldde ik voor het eerst trauma bij hulpverleners, meer dan de helft van mijn leven geleden, en ik kreeg nooit een adequate behandeling om dit te verwerken. Vermijding. De hulpverlening vermeed dit immense trauma nog harder dan ik. En ik vermeed al enorm, alsof mijn leven ervan afhing. Dus toen ik onlangs een intakegesprek had, viel ik haast van mijn stoel toen bijna zakelijk werd gevraagd wat ik dan

precies had meegemaakt. Ik kreeg een lijstje mee, of ik even in kon vullen welke seksuele handelingen ik had ondergaan. Ik kon het gewoon aankruisen. Dan konden we in kaart brengen wat we zouden behandelen. En uit alle opties die er op het papier stonden, kon ik opmaken dat ze wel het een en ander gewend waren. Vertrouwen. Ik deed mijn best. Want eigenlijk wilde alles in mij heel hard wegrennen voor al deze directheid. Maar gelukkig wist mijn ratio me steeds weer eraan te herinneren wat mijn doel is. En dat is traumaverwerking. Dus ik ging ervoor.

Toch werd ik weer doodsbang. Voor twee dingen. Om toch weer afgewezen te worden. Doe ik het wel goed? Want straks doe ik het fout en zeggen zij ook: "Doei, hier gaan wij onze handen niet verder aan branden." En ten tweede: dat het niet zou werken en dat mijn angst dat ik niet te helpen ben, uit zou komen. Zodat ik nog maar één optie zou hebben: dood. Zolang ik nog geen traumabehandeling deed, kon het ook niet mislukken en had ik nog een kans.

Geen pantser meer

Ik ben nu acht dagen traumabehandeling verder. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Mijn pantser ligt er inmiddels af. Mijn hoofd is moe van het harde werken. Ik kan niet meer denken, werken en geluiden verdragen. Geen pantser dat mij beschermt tegen die herbelevingen. En dus ga ik verder met deze trauma's te behandelen. Ga ik alle kracht uit mijn hele wezen halen om dit te bewerkstelligen, want ik wil dat pantser niet meer terug, ook al voelt het nu heel zwaar. Ik wil die trauma's weg, zodat ze niet meer de hele tijd onaangekondigd mijn dag komen verpesten.

Opluchting dat er mensen zijn die hier wat mee durven, kunnen en doen. Ik mag binnenkort weer een nieuwe achtdaagse behandeling volgen. Ik denk dat ik het doe. ■

