

Hardnekkig zelfverwijt

Beantwoord door: **Ad de Jongh**

Een vrouw met PTSS als gevolg van mishandeling door haar vader heeft als meest beladen herinnering dat ze als kind van haar vader aan de kinderbescherming moest getuigen dat moeder hen mishandelde. Zij heeft dit onder druk van haar vader gedaan, terwijl haar broertjes en zusjes erbij zaten. Ze voelt zich enorm schuldig. De SUD daalt niet goed. De therapeut denkt dat dit komt omdat ze nog niet veilig is.

Vraag

De vrouw die ik behandel voelt zich enorm schuldig over wat er is gebeurd. Ze zou zo graag van haar broertjes en zusjes willen weten waarom zij niets deden. Waarom grepen zij niet tijdens het gesprek met de kinderbescherming en deden zij wat vader hen opdroeg? De SUD daalde van 10 naar 7, bleef vervolgens steken op 7 en kwamen uiteindelijk op 5. Dit gebeurde in één sessie. Ik heb ook *interweaves* gedaan, omdat het proces bleef cirkelen rond de vraag of haar broertjes, zusjes en moeder haar zouden vergeven. Op de vraag wat ze tegen een ander die in dezelfde schoenen zou staan zou zeggen, gaf ze onder andere het antwoord: 'Ik ben niet verantwoordelijk, ik was een kind'. Maar ze denkt toch dat de SUD niet verder kan dalen totdat ze met haar broertjes en zusjes gesproken heeft. Dat wil ze pas doen als ze een eigen plek heeft om hen te ontvangen. Ze zit nu ondergedoken. Mijn vraag is of het wel haalbaar is om verdere vooruitgang te bereiken aangezien ze nog in een onveilige situatie zit.

Antwoord

Ik begrijp het misschien niet helemaal, maar hoezo zit ze in een onveilige omgeving? Is ze bang vanwege haar trauma of wordt ze fysiek bedreigd als jij haar aan het behandelen bent? Als het laatste niet het geval is, moet de targetherinnering gewoon SUD=0 kunnen worden. Er zijn grofweg twee manieren om bij dit type problemen met zelfverwijt de SUD te verminderen. De ene is via *cognitive interweaves* er een ander perspectief in te brengen, en dat te integreren, zoals jij dat hebt geprobeerd. De andere manier is 'gewoon' het plaatje desensitiseren en op de herinnering blijven 'beuken'. En dat doe je met een zeer hoge werkgeheugenbelasting. Dat laatste zou je de volgende keer kunnen doen. Ik weet niet wat je al gedaan hebt? De 'Werkgeheugenknaller', heb je die al ingezet, bijvoorbeeld? Doe deze maar eens. En doe dat dan tien keer achter elkaar in een superhoog tempo.

Reactie

Dan lijkt het me inderdaad tijd voor de werkgeheugenknaller. We hebben nu alleen oogbewegingen gedaan in een hoog tempo, dus daar kunnen we extra taken aan toevoegen. Patiënt geeft aan op een geheim adres te wonen, omdat ze op de vlucht is voor haar vader. Gisteren hebben we een sessie gehad waarin ze tijdens EMDR opnieuw bleef hangen in de vraag of haar broertjes en zusjes haar iets kwalijk nemen. We hebben EMDR stilgezet -niet toen ze in volle emotie zat maar bij back to target- en ik heb haar cognitief uitgedaagd door *interweaves* te gebruiken. Ze heeft geen bewijzen voor de opvatting dat haar moeder, broertjes en zusjes het haar kwalijk nemen. Wel bewijzen daartegen, namelijk dat ze haar daarna nooit slecht behandeld hebben, ze veel contact hebben en behulpzaam zijn. Vervolgens werd ze emotioneel toen ik haar vroeg of zij het haar oudere zus kwalijk zou nemen, als die gedwongen had moeten getuigen en zichzelf een van de broertjes of zusjes was. Ze wist direct te zeggen dat ze het haar zus niet kwalijk zou nemen, maar medelijden zou hebben. Ze was immers nog maar een kind. Ze wil nu komend weekend met haar oudere broer afspreken om het met hem te bespreken.

Antwoord

Prima. En heb je de EMD-knaller al gebruikt?

Reactie

Ja, ik heb haar vandaag weer gezien en de EMD-knaller heeft gewerkt! Het plaatje is eindelijk naar SUD 0. Verder lukt het haar om het meer in perspectief te zien. Het is voor haar waardevol geweest om vanuit de derde persoon naar zichzelf te kijken en zich af te vragen wat ze een ander zou zeggen of adviseren. Ook het gesprek met haar broer heeft geholpen. Die zei dat niemand haar van iets beschuldigt, en dat zij zich verantwoordelijk voelde en ter bescherming van de anderen toen die rol op zich nam. Ze heeft geen last meer van *flashbacks* overdag, wel 's nachts nog, dus daar



gaan we mee verder. Er zijn nog herinneringen ten aanzien van een opsluiting. Mooi om te zien hoe ze zich heeft kunnen openstellen voor EMDR en ervaart dat het effect heeft. Ze gaf aan dat ze vooraf tamelijk sceptisch was.

Antwoord

Prima. Ga zo door!

Reactie

Vandaag heb ik mijn patiënt weer gezien. Twee afspraken konden niet doorgaan omdat ze zich nog niet helemaal veilig voelde. Nu is er weer meer rust. We hebben een start gemaakt met een andere herinnering, waarin ze opgesloten werd bij een vrouw die aan zwarte magie deed en ze gedwongen werd een kip te slachten. Het targetbeeld hierbij is dat ze zichzelf die kip ziet slachten met een SUD van 10. EMDR volgens standaardprotocol met extra afleiding (oogbewegingen + ingewikkelde taps) leidde tot een afname van de SUD tot 8. Ik zal het laten weten als de behandeling stagneert, voor nu denk ik dat ik hiermee verder kan.

Antwoord

Leg nog even uit wat deze kip met de mishandeling te maken heeft. Welke klachten ben je nu met deze targetherinnering aan het behandelen? Toch wel enigszins vreemd. Een gewoon machteloosheidsplaatje dat in een zitting maar twee punten naar beneden gaat. Dat moet sneller kunnen. Even voor de zekerheid. Zie je wel emoties? En beoordeelt ze wel ook echt hoeveel spanning ze nu heeft als ze van een afstand naar dit plaatje kijkt?

Reactie

Wat die kip betreft, we hebben voorafgaand aan de zitting een selectie gemaakt van de herinneringen waarvan zij het meeste last had. De herinnering aan het gesprek met de kinderbescherming met bijbehorende schuldgevoelens drong zich het vaakst aan haar op en gaf de hoogste SUD. Nadat deze herinnering neutraal was, gaf de herinnering aan de kip de hoogste SUD. Patiënt moest in opdracht van haar vader naar deze vrouw voor zwarte magie, omdat ze in zijn ogen rebelleerde. We hadden voor deze herinnering niet zoveel tijd, maar we besloten wel een start te maken, zodat we de volgende sessie direct door zouden kunnen. Eerst hadden we dubbele sessies staan, maar dit was een enkele. Ik zag wel emoties, en een hoge SUD. Bij het positief afsluiten gaf ze ook aan dat ze nu het onderscheid kan zien tussen toen en nu en ze snapt dat het cijfer over het plaatje gaat, dus niet over hoe naar het is dat het is gebeurd.

Antwoord

Prima. Zorg wel dat je je tijd goed gebruikt. Dwing jezelf altijd binnen vijf minuten te starten met EMDR. Als het langer duurt is er vaak sprake van vermijdingsgedrag en kan een sessie verzanden in een gesprek waardoor er aan het einde daarvan onvoldoende tijd over is voor de traumaverwerking zelf.

Reactie

Bedankt voor de tip. Vandaag ging het snel! We zijn vlot begonnen en de SUD is in een half uur gezakt van 9 naar 0. Ze bleek nog extra afleiding nodig te hebben, dus naast oogbewegingen en taps heb ik haar nu ook terug laten tellen van 100 met stappen van 2. Toen veranderde het beeld met spartelende poten van de kip naar een stilstaand beeld en was het niet meer naar of spannend om naar te kijken. Ze ging opgelucht en rustig weg.

Antwoord

Wow! Is de behandeling nu afgesloten?

Reactie

Deze week heb ik haar weer gezien en het gaat een stuk beter met haar! Ze vertelde blij dat ze voor het eerst sinds lange tijd weer uitgeslapen had. Ze stond voorheen op met 'slechte dingen', maar nu heeft ze geen last meer van nare herinneringen. Ze heeft dus geen *flashbacks* of nare dromen meer gehad. Verder zei ze ook dat ze voorheen opzag tegen de sessies, en nu niet kon bedenken waar we het over zouden moeten hebben... We zijn alle herinneringen nog eens nagelopen, maar deze zijn niet beladen meer. We hebben de belangrijkste targets behandeld, waarmee ook de lading van de andere herinneringen is gezakt. EMDR is dus afgerond en waarschijnlijk kunnen we op korte termijn de behandeling afsluiten.

Nawoord vier maanden later

Ik heb patiënt hierna nog drie keer gezien. Ze straalde en lachte. Ze heeft geen slaapproblemen meer, haar energieniveau is toegenomen en op de PTSS-klachteschaal komen geen PTSS-klachten meer naar voren. Ze voelt zich nu sterk genoeg om moeilijke situaties in het heden aan te kunnen en ziet de toekomst positief tegemoet.

Referentie

Leenders, M. & De Jongh, A. (2017). De EMD-Knaller! EMDR Magazine, 5 (15), 40-42.

<https://psychotrauma.nl/wp-content/uploads/2015/07/De-EMDR-Knaller-Leenders-De-Jongh-2017.pdf>