

Twee zonen verloren: vastzittende rouw met EMDR

Ik heb een patiënte met vastzittende rouw. Ze wil eigenlijk de overleden personen niet loslaten en ziet het leven zonder hen niet verder zitten. Begin vorig jaar verloor ze haar twee zonen. Ze zijn verdronken. De lichamen zijn nooit gevonden. Mijn patiënte kan het niet toelaten dat ze nooit meer terug zullen komen. Dat voelt alsof ze haar zonen in de steek laat, dat zij ze laat liggen op de bodem. Het lijkt wel of het verdriet te groot is om toegelaten te kunnen worden. Ze vertelt er gemakkelijk over en heeft geen contact met haar gevoel behalve met de boosheid. Ze is erg boos op God en blijft hangen in de waarom-vraag. Ik wil proberen deze casus te behandelen met EMDR omdat de depressie fors blijft en het rouwproces zodoende misschien wat los kan komen. Hoe zal ik het aanpakken? Met de intrusieve beelden van haar zoons die ze af en toe heeft, of met de gebeurtenis op zichzelf? Ik heb onze arts gevraagd de medicatie wat naar beneden te brengen.

Antwoord

Ik denk dat je veel cognitive interweaves nodig zult hebben en dat je moet beginnen met waar de boosheid zit. Dat heet 'rechtdoor'. Kijk even in het praktijkboek EMDR: 'Op wie of wat ben je het meest boos?' Maak daar een plaatje van. De NC is standaard: 'Ik ben machteloos', de PC: 'Ik kan het (plaatje) aan'.

Reactie

Nou.... dat wordt dan een plaatje van God.... Ik ben benieuwd.

Antwoord

Ja, dat zou ik doen. Het zou mooi zijn als je een plaatje van God maakt. En dat, als je dat desensitiseert, er een verzoening met God komt waardoor er zoveel kracht loskomt, dat ze dit kruis kan dragen.

Reactie

De vrouw heeft haar verhaal aan één stuk verteld, van minuut tot minuut, bijna met ieder detail. Ze is moeder

van tien kinderen met aanhang en heeft voor iedereen gezorgd. Ze heeft er bijvoorbeeld op toegezien dat haar schoondochter de informatie van haar familie zou krijgen en niet van de hulpverlening. Haar dochters en andere kinderen hebben tegen haar aangehuild. Ze heeft haar dochter en haar schoondochter in shock gezien, en ze heeft tegen haar huisarts gezegd dat hij daar iets aan moest doen. Er zijn tijdens de daarop volgende dagen tientallen mensen op bezoek geweest: hulpverlening, burgemeester, politie, familie, autoriteiten en ouderlingen. Ze kan het zich allemaal nog tot in detail herinneren.

Het meest intrusieve beeld dat ze heeft is een zwart-wit plaatje van haar twee zonen die door de vissen worden aangevreten: een realistisch plaatje. Mijn vraag is: wordt hier de PC: 'Ik kan het aan', in de zin van 'ik kan het aan dat dit intrusieve beeld steeds in mijn hoofd verschijnt'? Het lijkt me namelijk zo normaal dat je dat niet aankunt en niet wilt zien.

Antwoord

Ja, dat laatste is wel waar, maar ook niet waar. Het is namelijk maar een PLAATJE in haar hoofd van haar zoons die door vissen aangevreten worden. Ze is er toch niet bij? Dat maakt dat het disfunctioneel is. Dus dit wordt een EMDR die zich moet richten op het geconstrueerde plaatje van haar zoons die door de vissen aangevreten worden. Want dat is toch het plaatje dat uit haar hoofd moet? Jouw hypothese is toch ook dat als dat plaatje SUD=0 wordt, haar klachten een stuk minder zullen zijn? Dus dat plaatje nemen! En omdat het een fantasie is, wordt de NC: 'Ik ben machteloos' en de PC: 'Ik kan het (plaatje) aan'.

Let op, maak geen denkfout: ELK plaatje kan SUD=0 worden, dus ook DIT plaatje. Dat is namelijk de wet van de werkgeheugentheorie.

Reactie

Ja ik snap je wel, denk ik, maar toch ook niet helemaal, geloof ik: ze wórdten toch ook door de vissen opgegeten? Het is ook realiteit. Ik heb geen andere



opties namelijk, jij wel? Ze moet dus eigenlijk onder ogen gaan zien dat haar zoon op die manier door vissen, krabben of wat dan ook, worden opgegeten. Je zou kunnen zeggen: "Het is een rampscenario dat ook werkelijkheid gaat worden."

Antwoord

Eeh, hoe kan ik het nog beter uitleggen? Wij worden straks allemaal door de wormen opgegeten. Maar we zijn er niet bij en maken het niet zelf mee. Zij ook niet (ze is toch in jouw kamer?). Het is nu dus maar gewoon 'een gedachte', niet echt. Het wordt een probleem als de gedachte (en dus niet de realiteit) echte, angstwekkende proporties aanneemt. En dat is de reden waarom we dat gedachteplaatje SUD=0 maken. Dan is die gedachte niet meer zo storend in haar leven en kan ze weer slapen...

Reactie

Het is goed gegaan!

Target: zwart-wit plaatje van een van haar zonen, waarbij zijn gezicht is veranderd in een doodshoofd, maar waarvan ze toch nog wel kan zien dat hij het was. Ze kreeg tot nu toe dit plaatje bijna iedere nacht voor ogen op het moment dat zij in slaap viel (NC: 'Ik ben machteloos' en een SUD van 8). Het was een goed proces. Wel met behulp van cognitive interweaves omdat ze bleef hangen bij: 'Ik wil ze niet loslaten'. Bij SUD 3 volgde een strijd om het loslaten, alsof ze hem dan helemaal kwijt zou zijn. Uiteindelijk kwam er steeds meer berusting: "Het is toch echt waar en ik moet ze loslaten." (SUD=0) Tot slot kon ze met een VoC van 7 zeggen: "Ik kan het aan." Het plaatje raakte haar niet meer, het was vervaagd, de golven spoelden erover heen. De gezichten van haar zonen waren er nog wel een beetje, maar dat deed haar niets meer.

Tijdens het proces kreeg ze veel lichamelijke reacties: onder andere buikpijn, hoofdpijn en een harde piep in haar oor. De buikpijn veranderde in extreme vermoeidheid. Soms viel ze bijna in slaap, maar deze loomheid en de piep verdwenen ook weer.

Ik hoop dat ze nu inderdaad eens in slaap valt zonder dit akelige beeld. Ik laat het je weten. Bedankt voor je hulp!

Reactie (enkele maanden later)

De sessie met het plaatje waarin zij haar zoon op de bodem zag liggen, heeft als uitwerking dat zij sindsdien nooit meer last heeft van dit nare beeld, dat zich aan haar opdrong vlak voordat zij ging slapen. Daarna hebben we nog een tweede plaatje met dit thema behandeld. Dit is het beeld waarop te zien is dat zij een van haar kinderen in doodsstrijd in het water ziet spartelen (NC: 'Ik ben machteloos'). Ze bleef erg depressief en stond zichzelf niet toe van het leven te genieten, vanuit het idee dat zij dan een slechte moeder zou zijn die gewoon leuk door leeft, en niet op haar kinderen wacht. Ook hier werd EMDR op toegepast. Met verschillende plaatjes van situaties waarover zij zich schuldig voelde. Dat was bijvoorbeeld een plaatje met daarop zichzelf, per ongeluk in de lach schietend, terwijl iemand op straat even een praatje met haar maakte. De schuldgevoelens werden daardoor een stuk minder, maar nog steeds bleef zij erg depressief. Ze wilde eigenlijk niet meer leven en zelf in het water springen vanuit het idee 'waar leef ik nog voor, dan ben ik bij ze'. Deze gedachten kreeg zij op verschillende momenten in de week. Niet alleen als ze in de buurt van water was, maar ook als ze bijvoorbeeld in de kerk zat. Dan bedacht ze hoe zij later op die dag het pontje kon nemen om eraf te springen. EMDR op deze intrusies werkte eveneens positief uit. Haar gedachte niet meer te willen leven was verdwenen. De depressie wordt echter nauwelijks minder.

Nog steeds is zij boos op God en inderdaad... dat plaatje hebben we nog niet behandeld. Weet je waarom? Omdat ik voorrang gaf aan de meest actuele klachten: de paniek vlak voor het slapen gaan, de schuldgevoelens die vooraan in de beleving stonden en de suïcidale gedachten. Misschien had ik dat niet moeten doen. Nu is zij nog steeds depressief en boos en wil zij geen troostende woorden horen. Ze blijft zeggen dat niemand haar begrijpt. Ze is nu een paar jaar verder en heeft amper oog voor haar andere kinderen, de aangetrouwde kinderen en de kleinkinderen. Ze vindt dat het leven stil moet staan

en kan niet accepteren dat deze kinderen van haar zijn afgenomen. Ze voelt zich door God in de steek gelaten. Ze vindt het gemeen en oneerlijk en zoekt nog steeds naar de reden waarom God haar zo ernstig heeft gestraft. Dit beeld van een God die straft is iets dat bij haarzelf hoort, niet direct bij de kerkelijke leer die zij aanhangt. Zij heeft een godsbeeld van een straffende God die haar onrecht aan doet. "Maar", zegt ze, "zodra ik me erbij neerleg dat God ze van mij heeft afgenomen en ik dat ga aanvaarden, vecht ik niet meer voor mijn kinderen." Dit wordt nu het volgende plaatje. De gevoelens van machteloosheid - dat zij er niets meer aan kan veranderen - zijn waarschijnlijk

erger voor haar om te verdragen dan de boosheid op God. Daarom vermoed ik dat zij haar boosheid op God in stand wil houden. Je zou ook kunnen denken dat zij zich een waardeloze moeder gaat voelen als ze stopt met vechten, maar dat acht ik minder waarschijnlijk omdat zij ook zegt: "Ook al zouden zij in de hemel zijn, dat kan toch nooit beter zijn dan bij mij!"

Antwoord

Ik zou toch dat plaatje van God nemen. Ik weet bijna zeker dat er een verzoeningsproces met God op gang komt dat haar kan helpen het verlies beter te verdragen.

