

Een beeld van suïcide voor ogen

Ik heb een wat oudere vrouw in behandeling. Haar dochter heeft een paar maanden geleden suïcide gepleegd door zich op te hangen. Mijn patiënte heeft dat niet gezien, maar ze heeft zich wel een vaag beeld gevormd van hoe dat er uit zal hebben gezien. Ze houdt zich redelijk staande en weet haar gevoelens vaak ook weg te houden. Een jaar of twintig geleden heeft ze wel gedurende een periode depressieve klachten gehad. Als ze nu bijvoorbeeld in het bos loopt, ziet ze soms wel beelden van de ophanging, maar ze kan die ook weghouden. Ze geeft zelf aan dat ze graag EMDR wil, ook als ingang om meer bij haar gevoelens te komen. Ik twijfel zelf nog over de indicatie en ook welk beeld dan het meest geschikt is. Bijvoorbeeld het beeld van hoe ze denkt dat het eruit heeft gezien, maar die is dus nog niet zo concreet, en ik merk dat ik ook huiverig ben om er, als het ware, een nieuw beeld bij te creëren.

Antwoord

Hier hoef je echt niet bang voor te zijn. Als ze dit beeld regelmatig voor zich heeft, dan zit het al lang in haar hoofd. Elke dag heeft ze er immers last van en lijdt ze eronder. Alleen probeert ze het steeds weg te klikken. Dat helpt niet, het komt juist harder terug: het zogenaamde rebound effect. Je hoeft haar alleen maar te helpen dit plaatje weer concreet in gedachten te nemen. Je bent zo opgestart. Immers, de NC is standaard 'Ik ben machteloos'. De PC is dus 'Ik kan het (plaatje) aan' en die kun je dus overslaan. Dit soort, in feite niet bestaande, maar geconstrueerde plaatjes verdwijnen met EMDR vaak als sneeuw voor de zon. Doe maar snel. Ze zal je eeuwig dankbaar zijn!

Reactie

We hebben gewerkt met een beeld dat zij gevormd had van hoe haar dochter zich opgehangen moest hebben. Dit ging aanvankelijk gepaard met heftige

emoties en fysieke reacties, maar al vrij snel daalde de SUD en werd het beeld lichter en zachter. Sindsdien heeft zij geen last meer van dit beeld en kan ze ook weer in het bos lopen zonder het nare beeld voor zich te zien.

Daarnaast zijn we aan de slag gegaan met beelden binnen het domein schuld (de vragende ogen van haar dochter een week voor haar suïcide) en met zelfwaardering. Via deze plaatjes kwam zij onder meer uit bij haar eigen jeugdijaren en bij alles wat zij voor haar dochter had gedaan. Door dit brede perspectief op de situatie ontstond er weer ruimte in het rouwproces, en voelde zij een last van haar schouders vallen. De therapie is goed afgerond en het heeft mij geleerd dat je niet te bang hoeft te zijn om naar gruwelijke beelden te gaan.

Antwoord

Gaaf!