

EMDR bij schuld na de dood van een vriend

Een man van rond de veertig komt bij mij in verband met grote opvoedingsproblemen met zijn zoontje van elf. De zoon is al overal geweest en heeft diverse labels opgeplakt gekregen. Zijn vader is vaak thuis vanwege overspannenheid. De zoon moet het dan ontgelden. De moeder is depressief en kan haar kinderen niet aan.

Als ik aan deze vader vraag of hij altijd al een kort lontje had, vertelt hij dat dit is ontstaan na een vechtpartij toen hij twintig jaar was. Zijn vrouw zegt dat haar man elke keer als hij 'overspannen' is met dit verhaal komt. Toen hij twintig jaar was, is hij namelijk een keer een avondje gaan stappen met een vriend, waarbij een vechtpartij ontstond met andere jongens. Op weg naar huis kwamen ze een van die jongens weer tegen en mijn patiënt zei: "We pakken hem", en ze gingen er op af. Plotseling klonk er een knal, zijn vriend zakte in elkaar en zei: "Ik krijg het zo koud." Hij stierf in de armen van mijn patiënt. Hij vertelt dit met veel emotie en zegt steeds: "Ik heb die vader zijn zoon ontnomen."

Ik stel hem voor EMDR te gaan doen. Plaatje: vriend sterft in zijn armen. De NC: 'Ik ben schuldig'; de PC: 'Ik kon er niets aan doen'. Redelijk snel daalt de SUD van 9 naar 3 en het plaatje wordt heel vaag. Positief afsluiten: "Ik kon me beter concentreren dan ooit." In de volgende sessie daalt de SUD naar 2 en in de daarop volgende sessie naar 0. Een bijkomend effect is dat hij allerlei (positieve) herinneringen uit zijn jeugd terugkrijgt. Hij zegt: "Mijn schuldgevoel is weg, maar toch heb ik wel twee keer aanleiding gegeven tot vechten (Hij riep: "Kom op, we gaan matten"). Ik liet hem ook een future template doen: dat was een plaatje van de ontmoeting met de ouders van de overleden vriend. De situatie blijkt echter niet verbeterd.

Bijna verslechterd. **Er is veel onrust en woede in hem en hij ontloopt de thuissituatie. Zijn zoon irriteert hem in zeer grote mate. Wat te doen en hoe verder?**

Antwoord

Dit is een klassiek 'instinkertje'. In een situatie waarin 'dood' een rol speelt, zijn er altijd twee targets: een van machteloosheid achterin het verhaal en een van schuld voorin. Je hebt op het machteloosheidtarget 'schuld' geplakt, en het typische schuldplaatje heb je nog niet getarget. Dat is namelijk het plaatje waarop het antwoord van de vraag 'heb je wel eens gedacht, had ik maar?', te zien is. Snap je wat ik bedoel? Dat is het plaatje dat de aanleiding van deze ellendige gebeurtenis was, en dus achteraf gezien het schuldgevoel verklaart; een plaatje waarin hij een verkeerde beslissing nam, of een goede juist heeft nagelaten. In dit geval waarschijnlijk het plaatje waarop te zien is dat hij zegt: "Jongens, kom op, we gaan matten." In 'Vraagbaak EMDR' wordt dit probleem uitgebreid uitgelegd.

Let er nog even op dat je bij het positief afsluiten in principe altijd het identiteitsniveau wilt. Dus als hij zegt: "Ik kon me beter concentreren dan ooit", dan vraag jij: "wat voor mensen zijn dat die dat kunnen?" En dan antwoordt hij waarschijnlijk met: "Dat is een sterk iemand." En dan zeg jij: "concentreer je daar op." Dit gaat vast goed lukken. Heel veel succes.

Reactie naar aanleiding van de vraag hoe het verder is afgelopen

Ik heb het gezin al lange tijd niet meer in behandeling. Bij alle sessies zakte zijn SUD wel naar 0, echter zijn woede nam weinig af. De problemen rond de opvoe-

ding van de kinderen bleven aanhouden en daarom heb ik ze verwezen naar gezinstherapie. Hij heeft via zijn werk agressietraining gevolgd, dat werkte wel op zijn werk, alleen thuis werkt het niet....

Antwoord

Ik had als laatste suggestie aan je meegegeven dat je mogelijk een target had gemist. Heb je nog kans gezien dat target te processen?

Reactie

Nee, die kans heb ik niet gekregen. Het voelt erg onaf zo. Het was een heel gezin met 'korte lontjes'. Zelfs de hond had een kort lontje, en ze hadden ook al zoveel hulpverlening achter de rug. Erg triest, zeker voor de kinderen die allemaal labels en medicijnen krijgen.

Ik heb nu naar aanleiding van je vraag nog even contact opgenomen. Ze krijgen binnenkort dagdeelopname met het hele gezin. De kinderen zouden nu gediagnosticeerd zijn met O.D.D, ADHD en Autisme! De vader heeft het erg druk en ontvlucht het gezin; als er op een of andere manier stress is, komt het trauma weer boven. Hij wil daar als het rustiger is nog wel aan werken, en neemt dan contact met mij op.

Antwoord

Nou zeg, wat een lastige situatie. Dat laatste klinkt in ieder geval nog wel hoopgevend. Ik hoop echt dat hij het doet. Ik maak me nog wel zorgen over de zorg voor de kinderen, in ieder geval dat zoontje. Die zal ook wel een paar niet zo leuke plaatjes in zijn hoofd hebben, vermoed ik. Ik maak uit het verhaal op dat hij wordt mishandeld door zijn vader. Vanaf dit jaar is er een meldcode kindermishandeling. Misschien kun je, of moet je hier nog iets mee ...?