

Angst voor injecties bij een 13-jarige



Ik heb als patiënt een meisje van 13 jaar (ze zit in de tweede klas van het VWO) met een forse prikangst. Ze is al weken voor de prik (nu de baarmoederhalsvaccinatie) in paniek en heeft dan forse huilbuien. Deze prikangst speelde voor het eerst op 9-jarige leeftijd. De angst wordt niet voorafgegaan door een nare ervaring en ook zegt ze geen tv-programma, noch anderszins iets gezien te hebben wat er aan heeft bijgedragen. Er is geen sprake van andere problematiek. Het gaat echt om een enkelvoudige angst.

Ik heb met haar een tijdlijn gemaakt en ze kan, behalve een angstwekkend ziekenhuisprogramma met een 7-jarig jongetje die werd geopereerd (plaatje met veel bloed en groen laken eromheen/SUD 8), verder alleen de prikken noemen als nare herinneringen.

Ik ben begonnen met de eerste nare herinnering: de prik op 9-jarige leeftijd.

"Ik zag allemaal kinderen uit mijn klas vrolijk lachend naast hun moeder en ik moest heel hard huilen. Na afloop zei ik tegen mijn moeder: 'Het was niet zo erg'"

Het meest nare in dit filmpje blijkt later dat ze een meisje zag, dat ze kende en dat heel hard moest huilen. *"Vond ik heel zielig. Ik liep ernaast."* (SUD= 10)

Ze ziet zichzelf op het plaatje naast haar moeder lopen.

"Wat maakt het plaatje zo naar?"

"Dat ik het zo zielig vind voor het meisje." De NC is: 'Ik kan er niet tegen'. De PC is: 'Ik kan er tegen'. VOC = 2. Ze heeft daarbij het gevoel een lafaard te zijn. Ze krijgt veel neutrale associaties, maar ook wel 'dat ik dat meisje zo zielig vind'. Ik heb verschillende *interweaves* gebruikt.

"Zou ze de volgende dag nog huilen?"

"Weet ik niet." [set]

"Is het een drama als ze huilt, vergaat de wereld?" [set]

Bij afronding van deze zitting is de SUD dus nog 8,5. Ze vindt het in eerste instantie moeilijk om bij positief afsluiten iets positiefs over zichzelf te formuleren. Het lijkt wel of de gedachte 'ik ben een lafaard' er steeds tussen zit. Maar met veel moeite komen we bij: 'Ik ben dapper' (dat ik hier kom en dat ik er aan wil werken). Maar voelbaar hierbij is ook tegenstand om dat echt over zichzelf te kunnen denken. In principe ga ik dus volgende keer gewoon verder met dit target, maar ik vond het wel erg moeizaam gaan.

Antwoord

Dit is een leuke casus. Ik heb een paar punten die ik met je wil delen:

Check even of die 8,5 ook echt slaat op de spanning die ze

nu voelt, als ze naar het plaatje kijkt, en niet betrekking heeft op hoe naar het TOEN was.

Bij positief afsluiten moet je zelf altijd al wat in je broekzak zien te hebben: een opmerking die begint met: "Het feit dat." In dit geval zeg je bijvoorbeeld: *"Het feit dat je het zo lang hebt volgehouden, wat zegt dat over jezelf?.....hoe noem je zo iemand?"*

Je zal eens moeten kijken of die betekenisgeving van 'lafaard' niet ook slaat op een heel andere ervaring, buiten de injectiecontext. Kan zij een herinnering aan een gebeurtenis oproepen die heel sterk bewijst dat zij een lafaard is? Die dan eerst desensitiseren.

Stug doorgaan met dit target. Je bent gewoon nog niet klaar.

Als er dan nog steeds sprake is van angst, zou ik een *flashforward* gebruiken. Dat wil zeggen: inventariseer wat dit meisje momenteel verwacht dat er gebeurt, als zij met de angstwekkende stimulus wordt geconfronteerd. Op wat voor akeligs anticipeert zij en denkt ze dat haar overkomt, als zij een injectie krijgt? Het gaat hierbij om het ergste rampscenario, de *worst nightmare*, ook wel *flashforward* genoemd. Het gaat dus om een op de toekomst gerichte rampfantasie op basis waarvan zij nu angstig is:

"Wat is de ergste en meest rampzalige voorstelling die je kunt maken, als je je voorstelt wat er gebeurt als je ... [een injectie krijgt]?"

Laat haar van dit rampscenario een stilstaand plaatje maken en desensitiseer deze herinnering (SUD = 0, VoC = 7). De NC is hier standaard: *'Ik ben machteloos'*. Kortom, in dit soort gevallen - als er in het verleden niet veel te halen valt - direct op de ergste ramp gaan zitten. Dat zal wel affectief laden, vermoed ik zo. Houd je me weer op de hoogte? Succes!

Reactie

Haar moeder is er, op verzoek van mijn patiënt, vandaag bij in de kamer en ze houdt zich aanvankelijk goed afzijdig. Het ter sprake brengen van de komende prik geeft direct forse lading en dikke tranen. De SUD van het oorspronkelijke target blijft echter na ruim een half uur nog steeds 10. Als associatie komt vrijwel alleen 'de prik' naar boven. Ik heb wel wat *interweaves* gedaan:

"Hoe lang duurt een prik? Toen je baby was heb je ook een paar keer een prik gehad, je huilde maar heel even en daarna was het al weer over."

Maar de SUD bleef 10 en tranen bleven onverminderd komen. Daarom heb ik ook aanvankelijk onregelmatige tik-gebruikt en uiteindelijk toch de oogbewegingen.

Aangezien ik tijdsdruk voel (prik is a.s. woensdag), en aan zie komen dat ik de SUD niet voor die tijd tot 0 kan terugbrengen en ook nog goed kan afronden, ben ik overgestapt tijdens dit proces op een RDI. Met deels hulp van de moeder (ze kan zelf weinig 'dappere' momenten in haar leven tot op heden noemen) komt ze op 'de eerste keer van de hoge duikplank' en 'de eerste keer logeren' (wat ze erg spannend vond). Deze beide gebeurtenissen heb ik gebruikt voor de RDI, voor het 'dapperheidskoffertje'. Ik heb ook nog gevraagd welke kleur bij dit dappere gevoel past ('regenboogkleur'). Verder heb ik veel aandacht besteed aan het 'je lichaam vol laten lopen met dit dappere gevoel' (van top tot teen, van je haarwortels tot de puntjes van je tenen en de uiteinden van je vingers, etc.). Op die manier geef je de angst heel weinig ruimte in je lichaam ('Een beetje spannend vinden, is heel gewoon bij een prik'). Daarnaast hebben we veel aandacht gegeven aan de lichaamshouding, passend bij dit dappere gevoel. Ze gaf aan dat het dappere gevoel steeds wat groter werd. Ze werd rustig en 'groeide' zichtbaar.

Bovendien heb ik haar de opdracht gegeven hier elke dag minimaal één maal mee te oefenen en het ook te gebruiken in situaties die een beetje spannend zijn.

Woensdag is de prik. We hebben nog een afspraak staan op die ochtend en ze mag de dag ervoor zelf aangeven of ze daar nog gebruik van wil maken. Al met al wel een positief einde van de sessie, maar dus ook wel veel geïmproviseerd, wetende dat deze sessie voor haar met een goed en krachtig gevoel moest eindigen.

Ik ben benieuwd hoe de prik gaat verlopen; ik ben nog niet echt overtuigd dat dit haar voldoende geholpen heeft. Overigens wel bijzonder dat ze zo intens en extreem bang is voor een prik. Wat maakt dat ze dit zo eng vindt?

Antwoord

Ja, mooi, je heb gedaan wat je kon. Het is wel jammer dat je niet voldoende tijd had om dit proces mooi af te ronden. Kon de prik niet worden uitgesteld, zodat je meer tijd had om eerst de SUD naar 0 te krijgen? Heb je eigenlijk je kansen om EMDR op de *flashforward* te gebruiken wel benut? Nou, laten we woensdag even afwachten. Spannend. Wel daarna sowieso afmaken, hè?

Reactie

De prik was al een week uitgesteld (baarmoederhalskanker) en er zijn slechts beperkte data in de regio beschikbaar. Bovendien ben ik zelf binnenkort twee weken afwezig.

Reactie (vervolg)

Bijgaand de terugkoppeling van haar ouders, en hoe de prik zelf tot slot verlopen is:

“Wat een andere meid hebben wij gezien de afgelopen dagen. Ik heb vrijwel geen spanning gemerkt bij mijn dochter voor de aankomende prik. Ze had geen moeite met inslapen of zelfs slapeloze nachten. Dat hadden we echt niet verwacht.

En dan vanmiddag na de sessie bij jou: ze was gespannen, maar niet gestrest. Zeker niet geëmotioneerd of volledig ontroostbaar, zoals de vorige keren het geval was. Op sommige momenten zag ik dat ze haperde. Dan bleek een van de door jou aangereikte oplossingen van pas te komen. We waren nog thuis, toen ze aan de leuke dingen kon gaan denken. Maar hoe dicht bij het gebouw van de CJG/GGD, hoe groter de spanning werd. Ik heb haar nog een keer haar 'dapperheidskoffer' laten openen en dat bleek (weer even) te helpen.

Bij het gebouw aangekomen, werd de spanning nog groter. Ze was eigenlijk toch wel op van de zenuwen. In de prikkamer werd ze met mij even afgezonderd, maar ze stond te bibberen op haar benen en kreeg dat niet meer onder controle. Ook de 'prikster' kon haar niet laten ontspannen. Dan toch maar de spuit in de arm. Ze vond dat dit (opnieuw) zeer deed, maar al snel daarna ontspande ze alsnog. Binnen drie minuten had ze zichzelf weer onder controle en kon ze - vooral opgelucht - het gebouw weer verlaten. Ik heb geen enkele traan gezien. Dat was de vorige keren echt wel anders.”

Inmiddels hebben we besloten dat ze nog even doorgaat om aan haar negatief zelfbeeld te werken. Ook de 'prik-EMDR-sessies' zullen nog worden afgemaakt tot een SUD=0. Na de laatste prik, die dus relatief goed verliep, zei ze desgevraagd een volgende keer niet meer zo bang te zullen zijn voor een prik. Afwachten natuurlijk of dat ook zo zal zijn te zijner tijd.

Reactie (vervolg)

Inmiddels is de behandeling afgesloten. Ik heb de injectie-angst nogmaals gecheckt, en de SUD is nog steeds 0. Geen verdere desensitisatie meer nodig. Op mijn vraag hoe ze zou reageren als haar ouders nu een reis naar Afrika zouden voorstellen (wat het plan is) en ze daarvoor wel injecties zou moeten krijgen, reageerde ze direct: "Oh leuk!" Goed afgesloten dus.