

Beantwoord door: **Ad de Jongh** Illustratie: **Charlotte Tasma**

Niet kunnen spreken over verkrachting



Ik heb een vrouw van 20 jaar in EMDR-behandeling voor de gevolgen van een verkrachting, die enkele jaren geleden plaatsvond. Zij heeft er al die tijd niet over gesproken, en heeft alles geblokkeerd. Zij dacht onlangs haar dader te hebben gezien, en dit lokte allerlei *flashbacks* uit. Ze kreeg nachtmerries, waardoor zij niet meer kon inslapen en zichzelf wakker hield door bovenmatig gebruik van haar *smartphone*.

Vanwege uitputting heb ik slaapmedicatie geadviseerd. Dit gebruikt ze nu, zij slaapt weer beter, is levendiger en kan haar werk weer beter aan, waardoor het gevaar van verdere uitputting is verdwenen. Overigens kan zij, naast de herbelevingen, geen verdriet of andere emoties voelen. Ze denkt wel verdrietig en boos te zijn, maar voelt het niet. Zij zegt die gevoelens wel graag te willen hebben.

Zij denkt dat EMDR werkt, omdat zij eerder als kind EMDR gericht op pestervaringen heeft gehad. Nu mijn vraag: zij kan letterlijk niet spreken over de verkrachting. Dit heeft ze nooit gekund: tegen mij niet en tijdens de EMDR ook niet. Haar spraak is uitgeschakeld. Zij wil wel woorden geven, maar dit lukt haar niet.

Haar moeder is op de hoogte van wat er is gebeurd en ze heeft alles geprobeerd: van het verhaal opschrijven, tekeningen maken, tot woorden noemen waar zij alleen maar 'ja' of 'nee' op hoefde te antwoorden, maar dit gaf allemaal geen soelaas.

Zij heeft nu vier EMDR-sessies gehad. Ik heb haar uitgelegd dat het fijne van EMDR onder andere is dat zij maar even naar het plaatje hoeft te gaan en dat zij niet alles (of als dit nodig mocht zijn, helemaal niets) hoeft te zeggen. Kortom: gewoon maar volgen wat er in je opkomt.

Ik heb van alles gedaan, maar er komt gewoon steeds niets op. Dat heb ik dan ook weer laten volgen. "Richt je daar maar op", etc. Stug doorgaan. Of: "Richt je op het feit dat je niet kunt spreken." Ze voelt dan wel iets in haar hals- en keelgebied: "Richt je daar maar op." Telkens weer stug doorgegaan. Ook heb ik haar de aandacht laten richten op andere lichamelijke sensaties zoals rillingen. Ik heb haar natuurlijk ook het voorstel

gedaan om alles op te schrijven of te tekenen. Tijdens de laatste sessie heb ik gericht gevraagd: "Is er iets extra's gebeurd, wat het extra naar maakt?" Ze antwoordde: "Ja, meerdere dingen." Ook gaf zij aan daar nooit, ja misschien ooit, over te zullen spreken. Even zag ik verdriet. Toen zei ik: "Richt je daar maar op", etc. Ik heb echt goed volgehouden. Wat nu?

Antwoord

Of ze er over wil of kan praten, is nu niet zo belangrijk. Dat komt vanzelf wel als straks de SUD 0 is. De vraag is of ze de hele herinnering aan die verkrachting tijdens de EMDR wel in haar werkgeheugen houdt, en of ze voldoende gemotiveerd is om, ondanks haar angst, dat in ieder geval tijdens de sessie te doen? Kortom, of ze bereid is aan het allerergste te denken? Hetzelfde geldt voor de fantasie over wat er had *kunnen* gebeuren, wat waarschijnlijk nog erger is. Het probleem is, dat als ze dat vermijdt, er nooit veel zal gebeuren. Als je zeker weet dat ze dat wil en ook doet, dan moet het lukken. Voor alle zekerheid: gebruik je wel oogbewegingen (geen tikjes)? De werkgeheugenbelasting moet natuurlijk ook maximaal zijn.

Ik heb je vraag overigens nog voorgelegd aan mijn collega Iva Bicanic van het Psychotraumacentrum in Utrecht. Zij is een expert op het gebied van seksueel geweld.

Zij schreef: *"Ik ken het wegvallen van taal na heftige acute stress, doordat het gebied van Broca zou zijn uitgeschakeld. Na traumagerichte behandeling wordt dat gebied weer geactiveerd, zo blijkt uit onderzoek. Ik denk zelf dat die man haar gedwongen heeft tot orale seks, vandaar wellicht de spanning in het keel/halsgebied en het niet kunnen spreken en de rilling (door walging). En misschien dacht ze dat ze zou stikken en heeft ze doodsangst doorstaan."*

Volgens mij doet de therapeut het goed. Stug doorgaan. Ik heb een advies: vraag aan de patiënt of ze dit (seksueel misbruik) ooit eerder (of later) heeft meegemaakt door iemand anders. Het zou heel goed kunnen dat het antwoord positief is. En dan op DIE plaatjes natuurlijk ook EMDR doen."

Reactie

Dank je. Ik ging en ga er ook van uit dat het nu eenmaal zo is dat zij niets kan zeggen, en ik heb haar gezegd dat ze gewoon maar moet volgen wat er in haar hoofd gebeurt. En ook dat dat dan helemaal oké is. Ze kan wel naar het plaatje kijken en het volgens mij in haar werkgeheugen houden. Ik zal hier nog eens extra op letten en checken.

Een fantasie over wat er ook had *kunnen* gebeuren, heb ik ook gecheckt. Het antwoord was "nee". Maar ik ga het wel in mijn achterhoofd houden om dit nog te checken, als ik denk dat daar nog iets zou kunnen zitten.

Ze wil echt hieraan werken, er echt naar kijken, ze zou erover willen kunnen praten, "maar het lukt gewoon niet", zegt ze. Alhoewel...naast niet kunnen spreken, wil ze ook een aantal dingen die gebeurd zijn, niet en misschien nooit, aan iemand vertellen. Daar was ze nogal expliciet in. Ik heb haar informatie gegeven over het belang om dit wel, en alleen hier bij mij, op te laten komen en er in ieder geval naar te kijken. Het gaat er nu om dat ik dat gezegd heb, en nu dus maar verder het proces volgen.

Ik gebruik altijd oogbewegingen, tenzij dit echt niet kan vanwege lichamelijke redenen zoals oogafwijking, of tenzij iemand niet in het proces kan komen en teveel gericht is op het 'hier en nu', op mij en op 'of het wel goed gaat': dan begin ik met tikjes en ga later over op oogbewegingen. Dit vind ik trouwens een hele goede manier en een goed uitgangspunt voor mijn keuze om soms wel met tikjes te werken. Overigens, bij haar gebruik ik tikjes want oogbewegingen lukt niet vanwege haar hoofdpijn en het feit dat ze gelijk duizelig wordt. Ze komt dan helemaal niet in het proces. De laatste keer ben ik erbij gaan tappen voor extra afleiding. Ik ga toch wel een keer oogbewegingen gebruiken, mocht het allemaal niet vlotten. Gewoon maar alles proberen.

Antwoord

Klinkt allemaal erg goed. Een ding: ik zou echt oogbewegingen doen. Hoofdpijn en duizeligheid zijn op zich bijzonder in dit geval en het zouden best eens 'normale' associaties kunnen zijn...: er dus gewoon doorheen gaan. Wie zegt dat traumatherapie perse geheel en al prettig moet zijn? Maar het is wel effectief. Er is een kans dat dit toch tot een doorbraakje leidt.

Reactie

Helaas! De patiënt gaf aan dat ze het te druk heeft en ze denkt dat EMDR op dit moment niet bij haar past en werkt. Met deze jonge vrouw is dus echt wel wat meer aan de hand. Ik vind haar onder andere extreem vermijdend in gevoelens en ze presenteert zich te strak en te beheerst: dit is, denk ik, niet alleen een gevolg van ernstige pestervaringen. Het was voortdurend al heel moeilijk afspraken met haar te maken, omdat haar rooster elke week wisselde en zij heel hard moest werken, en in een intensieve procedure voor een bedrijfsopleidingsplek zat. En ze had al de laatste keer gezegd dat ze zich niet kon veroorloven om veel naar boven te halen (ofwel: zij wilde niet teveel gaan voelen). Wel heb ik ter afronding nog twee keer telefonisch contact met haar gehad. Even samenvattend: ik heb in totaal vier EMDR-sessies kunnen doen. De vraag in hoeverre EMDR heeft geholpen, naast medicatie, psycho-educatie en advies om meer mensen in vertrouwen te gaan nemen, is niet te beantwoorden. Gezien de toch positieve resultaten, vertrouw ik erop dat de EMDR wel goed en positief is geweest, ondanks dat de behandeling niet is afgemaakt. Zo zijn er nu geen schuldgevoelens meer over het feit dat zij met deze jongen een *date* had gemaakt. Zij is gezond boos en ze zei dat als zij hem nog één keer tegenkomt, zij regelt dat vrienden hem aanpakken. Zij is aan meer mensen gaan vertellen over de verkrachting. Wat betreft dit laatste: dit lijkt mij toch ook een heel mooi resultaat. Immers, zij sprak er nooit met iemand over én ze kon daadwerkelijk letterlijk niet over de verkrachting spreken.

Antwoord

Fijn dat je toch veel hebt kunnen bereiken. Maar ik snap ook dat je niet helemaal tevreden bent omdat je het gevoel hebt dat je nog een draadje mist en niet - om welke reden dan ook - de onderste steen boven hebt kunnen krijgen. Leerzame ervaring in ieder geval, lijkt me.