

Beantwoord door: **Ad de Jongh** Illustratie: **Sandy van Helden**

Man op zolder gevonden na suïcide: wat als de vermijding blijft?



Ik heb momenteel een interessante casus van een vrouw die haar man, na zijn zelfdoding, in het trapgat vond. Ik heb eerst het beeld van haar naaste herinnering gedesensitiseerd, namelijk het moment waarop ze hem in het trapgat vond. Er zijn geen nachtmerries meer. Ze weigert echter om de zolder op te gaan en is er sindsdien niet meer geweest. Ik heb vandaag een *videocheck* gedaan, ofwel ik heb haar gevraagd zich imaginair voor te stellen dat zij naar de deur loopt en deze open doet. Ik zag een heftige fysieke reactie: beven en verkramping van haar hele lichaam. De spanning bleef hoog. Op de vraag waar ze nu in het dagelijks leven het meeste bang voor is, als ze de deur opendoet: ofwel het aantreffen van haar overleden man, of het besef dat er achter de deur niets te vinden is en haar man dus echt is overleden, geeft zij aan dat dit het laatste is.

Nu vraag ik me af wat de meest effectieve volgende stap is. Doorgaan met de *videocheck* of *exposure* aan huis, bijvoorbeeld samen met haar in kleine stappen de deur open doen? Eerst de *videocheck* en dan *exposure* kan natuurlijk ook. Ik kan natuurlijk al raden wat je antwoord zal zijn. :-)

Antwoord

Nee, nu nog geen *exposure*. Je bent volgens mij het meest potente deel vergeten: de *flashforward*! Doe je die eerst? De rampfantasie dat hij er weer hangt, als zij naar boven gaat. De *flashforward* doe je voorafgaand aan je *mental video* of *videocheck*.

Reactie

Ik heb nu drie sessies nodig gehad voor het behandelen van de *flashforward*: het beeld dat zij haar man opnieuw dood aantreft achter de zolderdeur. Zij dissocieerde dermate sterk dat ik de *zap*-techniek heb toegepast. Dat wil zeggen: het beeld op afstand zetten en wegzappen naar een veilige plek, indien de spanning te hoog (boven de 8-9) oploopt. Na drie sessies daalde de SUD naar 0. Daarna heb ik de *future template* geïnstalleerd en de *mental video* in haar hoofd laten draaien. Tot slot heb ik het huisbezoek gedaan. Hier deed ik *exposure*-therapie, gezien het structureel vermijden van de zolder. Dit bleef namelijk bestaan na de EMDR-behandeling. We hebben bij aanvang duidelijk afgesproken dat er niets gebeurt tegen haar wil, dat zij de stappen bepaalt en dat zij gebruik mag maken van een stopteken. De eerste stap was dat ik de zolderdeur zou openmaken, terwijl zij beneden was. Pas na vier tussenstappen was zij zelf de zolderdeur genaderd. Na de vierde stap stond zij recht voor de zolderdeur en kreeg zij van mij de opdracht om twee minuten te kijken naar de plek op de trap waar zij hem gevonden had. Ondertussen gaf ik haar een afleidende taak: het in haar hoofd maken van rekensommen. Op

sommige momenten dreigde zij zichzelf te verliezen en van haar stokje te gaan. Ik sprak haar telkens bemoedigend toe. De volgende stap was om de zoldertrap op te gaan en over de zolder rond te lopen. Haar angst was namelijk dat zij resten zou vinden van het touw waaraan hij zich heeft verhangen. Vervolgens liet ik haar naar beneden kijken en daarna de trap aflopen. De spanning liep telkens op naar 9-10, met behulp van blootstelling en de afleidende taak daalde deze in een paar minuten naar 6-7. Na de eerste zoldergang daalde de spanning naar 4. Na afloop van een korte pauze vroeg ik haar om opnieuw samen naar de zolder te lopen. Daarna nog een keer alleen met de zolderdeur open en tot slot een keer alleen met de zolderdeur gesloten. Zij merkte bij de laatste twee opdrachten al dat de spanning aanzienlijk was afgenomen. Het kostte haar weinig moeite meer om naar boven te lopen. Ik heb haar geadviseerd deze oefeningen regelmatig te herhalen, de zolderdeur eerst telkens open te laten, totdat er voldoende gewenning zou zijn opgetreden en daarna de zolderdeur te sluiten en vervolgens van beneden naar boven te lopen.

Ik wil je bedanken voor je waardevolle advies! Ik denk dat de *exposure*-opdracht heel anders was verlopen zonder EMDR vooraf. Zij dissocieerde namelijk en verloor de controle over haar lichaam. Ik heb haar zelfs eenmaal op moeten laten halen door een vriendin na een zware sessie.

Antwoord

Vertel me nog wat over die *mental video* alsjeblieft. Hoe ging dat? Daarmee desensitiseer je namelijk elk stukje (elke stimulus) die in haar hoofd zit, voordat je de *exposure* doet. Als alles dan neutraal is, dan is de *exposure in vivo* slechts een oefening om de verwachting dat een bepaalde ramp zal optreden, verder te falsificeren en te merken dat daarbij weinig angst optreedt. Was de *videocheck* op alle aspecten neutraal en had je dan in de *exposure in vivo* nog dit soort heftige reacties? Ik zie dat met mijn patiënten zelf niet in de praktijk namelijk.

Reactie

De *flashforward* gaf de meeste lading. Ook na de *flashforward* en de *mental video* bleef zij bang dat, wanneer zij de deur zou open maken, zij haar partner zou aantreffen. Dit terwijl zij tijdens de EMDR geen beeld meer voor zich kon halen van haar man onderaan de trap, hangend aan een touw. Misschien heb ik de *mental video* niet secuur genoeg uitgevoerd. Omdat zij geen beeld meer had, zat er weinig lading meer op. Wellicht is er dan toch sprake geweest van cognitieve vermijding, die zij tijdens de *live exposure* niet langer vol kon houden. ■