

Beantwoord door: Ad de Jongh

Angst voor de 'Heks Doornroosje' bij achtjarige jongen

Ik heb een achtjarige jongen met meerdere angsten in behandeling. Omdat hij een bepaald syndroom heeft, is er sprake van lichamelijke kwetsbaarheid. Toch slaat hij zich hier al jaren goed doorheen. Echter, sinds een operatie waarbij zijn keelamandelen zijn verwijderd, is hij zeer angstig geworden. In bepaalde situaties durft hij geen dingen alleen te doen en kan hij soms in paniek, boos en onbereikbaar raken. Aanvankelijk dachten zijn ouders en ik dat het overlijden van zijn zus, toen hij zelf 2,5 jaar oud was, een rol kan hebben gespeeld. Ook geeft hij aan bang te zijn voor de wolf en heksen uit sprookjes. Thema's als geesten en de dood houden hem ook sterk bezig. Hij slaapt helemaal verstopt onder zijn dekens en durft niet zelfstandig in huis van de ene ruimte naar de andere te gaan. Hij rent op de trap alsof zijn leven er van afhangt...

In de sessies valt op dat hij zeer moeilijk te motiveren is. Hij zegt: "Ik ben gewoon altijd al bang geweest en dat blijf ik ook..." Ik heb een *Resource Development and Installation* (RDI) gedaan, en die hulpbronnen gebruikt hij soms wel.

Ik heb uiteindelijk het plaatje van de heks kunnen desensibiliseren en heel even, enkele dagen, leek hij rustiger en sliep boven de dekens, maar al snel werd hij weer angstig en onrustig. Zijn moeder heeft toen samen met hem een lijstje van al zijn angsten opgesteld:

- heks Doornroosje
- Repelsteeltje
- heks Sneeuwwitje
- prikjes
- in het donker (voor alles van sprookjes)
- hoogtes
- gevoel van geesten die dicht bij hem zijn. Hij heeft wel eens een hoofd dichtbij zich gezien, hij dacht van Sneeuwwitje.
- kermisattracties: hij vindt die kriebels in zijn buik niet fijn, en als het te snel gaat, is hij bang dat hij valt.

Hij denkt ongeveer eenmaal per week aan doodgaan, maar is er niet meer bang voor. Hij zegt er aan gewend te zijn dat

zijn zus dood is en kan zich haar niet meer herinneren. Hij vroeg wel of ik nog iemand ken, die ook zijn zus verloren is. Ik heb tekeningen gemaakt, er een cijfer van ernst aan gekoppeld en ik ben gestart met het desensibiliseren van de verschillende heksen en geesten.

Hij was echter opnieuw moeilijk te motiveren, dus het voelde tijdens de desensitisatie als met hagel schieten. Ik had niet het idee dat hij voldoende in de emotie zat. Hij keek tijdens de sessie namelijk steeds op de klok en zei dat hij heel moeilijk kan voelen, hoe hij zich voelt als hij thuis de trap op moet. Hij voelt zich pas veilig na de derde tree en heeft dan



een plaatje in zijn hoofd, wat hij in de sessie moeilijk terug kan halen. Toch benoemde hij dat de lading minder werd en hij schreef bij de lading bij iedere tekening een 0. Over waren nog de plaatjes van hoogtevrees en bloedprikken, maar er was ook weer iets bijgekomen. Iets van een dino...

Ook nu mailen zijn ouders dat hij aanvankelijk wat rustiger leek, maar dat hij geen zin heeft om naar me toe te komen. Ook schrijven ze dat het erop lijkt, dat als er een plaatje verdwijnt, er een nieuwe voor terugkomt.

Mijn vraag is: hoe kan ik hem motiveren en er voor zorgen dat de plaatjes echt verdwijnen?

Antwoord

Ja, er is een boel werk te doen in het hoofd van deze jongen. Zelfs *mijn* handen jeuken bij het lezen van dit verhaal. Je kunt mensen het best motiveren via een focus op de last die zij ondervinden van hun klachten. Het is natuurlijk helemaal niet fijn als je zoveel angsten kent, dus dat *moet* te doen zijn.

Het lijkt dan misschien nu niet zo veel te helpen, maar je hebt ook nog maar een klein deel van alles kunnen desensibiliseren, zodat hij nu misschien nog te weinig heeft kunnen merken dat het goed is om 'er voor te gaan' en dat een EMDR-behandeling hem uiteindelijk de noodzakelijke rust in zijn hoofd zal gaan brengen. Misschien nu eerst 'linksom', uitgaande van de vraag wanneer zijn klachten precies zijn begonnen. Na welke gebeurtenis? Het zou mij niets verbazen als deze Doornrosjes en Repelsteeltjes symbool staan voor onverwerkte herinneringen aan de dood van zijn zusje. Als deze strategie op de een of andere manier niet voldoende oplevert, kun je altijd nog op zoek gaan naar 'de angst achter de angst' en zijn ultieme schrikbeeld identificeren. Waar is hij bang voor dat er zal gebeuren als hij met een heks, Repelsteeltje, geest of iets dergelijks wordt geconfronteerd? Welke afschuwelijk ramp zou zich dan kunnen voordoen? Kortom, is er voldoende ruimte voor een stevige *flashforward*?

Reactie

Ik heb met de ouders van mijn patiënt gesproken en hen gevraagd om hem zoveel mogelijk te motiveren. Volgens hen staan deze sprookjesfiguren inderdaad symbool voor de angst om dood te gaan. Uiteindelijk hebben ze hem gemotiveerd om opnieuw bij me langs te komen. In het gesprek dat ik eerst met hem had, gaf hij aan dat hij nog steeds bang voor Repelsteeltje en de Sneeuwkoningin is. Heksen zijn intussen niet meer eng. Na uitgebreid doorvragen naar het ergste dat er zou kunnen gebeuren, geeft hij aan bang te zijn: "dat ik helemaal niks meer ben, dat ik doodgeschoten word en dood op de grond lig." Ook is er een beeld van zijn eigen begrafenis. Uiteindelijk benoemt hij waar het waarschijnlijk echt om gaat: "Ik heb al een zusje die dood is, dus: niet NOG een!" Ik ben uiteindelijk begonnen zijn meest nare fantasieplaatje,

het 'doodgeschoten worden', aan te pakken met het standaardprotocol. Omdat hij geneigd is veel te praten en moeilijk een SUD kan aangeven, liet ik hem in het plaatje tekenen wat er is veranderd. Daarna ben ik met hem aan de slag gegaan met EMDR in combinatie met helpende gedachten. Hij zegt zelf namelijk ook regelmatig: "Heksen bestaan niet!" Dit zijn dus eigenlijk *cognitive interweaves*. Verder oefent hij thuis met hulp van zijn ouders, naast de EMDR, in het alleen naar de wc gaan en het alleen naar boven gaan. Hij verdient daar punten mee. Hij spaart voor een boek dat hij graag wil hebben.

Reactie (een maand later)

Mijn patiënt wordt binnenkort geconfronteerd met een van zijn angstwekkende situaties: bloedprikken. Daarvoor laat ik hem tijdens de EMDR concentreren op zijn ergste nachtmerrie. Dit is dan ook zijn *flashforward* voor het bloedprikken, namelijk dat hij verkeerd geprikt wordt. De SUD gaat tijdens de EMDR van 10 naar 5. Later blijkt dat hij het prikje inderdaad heeft gehad en dat dit zonder paniek is verlopen. Hij zegt nu dat hij eigenlijk niet zo bang meer is en dat 'je spannende dingen gewoon moet doen'. Ook slaapt hij weer boven de dekens in plaats van helemaal eronder verstopt en gaat hij iets gemakkelijker naar zijn eigen kamer. Er is nog wel sprake van angst, maar sommige dingen lijken soms ook een gewoonte.

Reactie (een half jaar later)

Naar aanleiding van mijn vraag hoe het gaat, kreeg ik de volgende mail van zijn ouders: "Onze zoon doet enorm zijn best en werkt er echt aan om zijn angsten opzij te kunnen zetten. Hij is op vakantie zelfs in een kabelbaan geweest en vond het achteraf zelfs leuk:-)! Hij wilde ook per se Harry Potter-films zien en ook na die gekeken te hebben, gaat het nog steeds goed... Hij gaat ook bewuster even alleen boven iets halen. Ik heb het gevoel dat hij nu echt op de goede weg zit..."

Reactie (opnieuw een maand later)

Ik kreeg net weer een mail van de ouders van mijn patiënt: "We zijn het weekend naar Disney geweest en zelfs daar heeft hij hard gewerkt aan zichzelf... Op zaterdag is hij mee het spookhuis in geweest en op zondag zelfs zonder paniek 1,5 uur in de wachtrij gaan staan voor een achtbaan!! Die achtbaan vond hij wel erg spannend, maar hij loopt nu wel overal op te scheppen... Hij loopt ook veel vrijer door het huis en doet erg zijn best!!"

Antwoord

Miraculeus! Wat een mooi resultaat, zeg. ■