

Even wapperen

Mijn kinderen weten niet zo goed wat voor werk mama doet. Ze weten dat mama kinderen en gezinnen helpt die het moeilijk hebben om verschillende redenen en dat ik dan met die gezinnen en kinderen meedenk en ze help. Deze beknopte uitleg vind ik zelf fijn, maar in coronatijd heeft zeker de oudste wel wat meegekregen. Onlangs zei ze: “Mam, jij doet toch even zo (maakt een wapperend beweging met haar hand en arm) om kinderen te helpen die wat naars hebben meegemaakt?” Ik beaam dat EMDR inderdaad een vorm van therapie is waar ik in geschoold ben, maar leg ook uit dat het iets complexer is dan even wapperen met mijn hand. Toch was ik ook nieuwsgierig naar de vraag, juist omdat ze zo weinig meekrijgt van mijn werk. Zij wilde ook wel even dat ik ging wapperen omdat ze binnenkort een vaccinatie heeft en de vorige keer ging dit mis. Ze is toen flauwgevallen, wat ze niet nog een keer wil. Hoewel ik haar vraag goed snap - en hoe makkelijk is het als je moeder dit gewoon zelf kan doen - moet ik hier toch even goed over nadenken.

Eenzijds zit dit in het feit dat ik graag werk en privé scheid en zelf ook vind dat behandeling een goede inbedding en casusconceptualisatie vraagt. Aan de andere kant is al vaker gebleken dat ik mijn professionaliteit heb moeten inzetten om

Ik leg uit dat EMDR iets complexer is dan even wapperen met mijn hand

We mogen ons ook afvragen of lijden niet gewoon bij het leven hoort

voor mijn kinderen het juiste te kunnen organiseren. Dit geeft hen ook een soort voorkeurspositie waar ik eigenlijk het liefst van wegblijf. Aan de andere kant vraagt mijn dochter iets aan mij wat ik eenvoudig kan inzetten en waarvan ik ook geloof in de kracht ervan. Ik beloof haar om er oprecht over na te denken. Mijn man vindt het onzin, want dit is toch geen trauma waarvoor je EMDR inzet, maar bij mij knaagt toch het gevoel dat ze wat nodig heeft. Ik besluit om het met haar hierover te hebben. Ze is het met mij eens dat het niet echt een trauma is, maar ze bang is dat de vaccinatie weer misgaat. Als ik andere vaccinaties aanhaal die allemaal wel goed zijn gegaan, wuift ze dit weg. Het zit hem voor haar in het gevoel het niet te durven aangaan. Ik besluit daarom om een zogeheten Resource Development & Installation (RDI) in te zetten, omdat ze dan wel sterker kan gaan geloven dat ze het wel kan en weet welke eigenschappen ze daarvoor ‘gewoon’ al in huis heeft. Ze doet goed mee, maar zegt later wel: “Mam, het was wel vreemd hoor, want jij klinkt dan ineens heel anders.” Juist hierom doe ik liever niet thuis de dingen van mijn werk.

Anderzijds merk ik ook steeds meer dat we als behandelaren maar alles weg willen behandelen. Maar we mogen ons ook afvragen of lijden, het

In zicht

Niet alle nare ervaringen hoeven PTSS op te leveren en vragen om een GGZ-behandeling

meemaken van nare gebeurtenissen. niet gewoon bij het leven hoort. In de GGZ-standaard psycho-trauma wordt een prevalentie voor het meemaken van schokkende gebeurtenissen van tussen de 52-81 procent genoemd. Echter, 16 procent ontwikkelt vervolgens ook PTSS. Hier zit dus nog best een gat tussen; veel mensen ontwikkelen dus geen PTSS. Er spelen dan ook andere factoren een rol: veerkracht of andere beschermende factoren, zoals karakter, regulerende context, opvang etcetera. Ook ik heb in mijn leven nare dingen meegemaakt, maar ik was ook heel blij met het gezin waarin ik opgroeide. Mijn ouders zagen goed wat ik nodig had, boden een luisterend oor en ik kon altijd bij hen terecht. Als volwassene heb ik nog eens EMDR gekregen voor prikangst. Hier was ik ook blij met een nuchtere, normaliserende behandelaar die niet gelijk handelde, maar luisterde en goed advies gaf om ook spontaan herstel een kans te geven en niet gelijk erop in te springen toen een nieuwe nare ervaring zich voorgedaan had tijdens mijn bevalling. Kortom, niet alle nare ervaringen hoeven PTSS op te leveren en vragen gelijk om een GGZ-behandeling. Iets wat onder andere door de stroming 'de Nieuwe GGZ' ook wordt bepleit en waarbij er veel meer gewerkt wordt vanuit de kracht van verbinding, lotgenotencontact en

laagdrempelig binnen kunnen stappen. Dit vraagt een heel grote ommezwaai in de grondhouding van professionals en hoewel ik zelf ook niet geloof dat EMDR of traumatherapie altijd de heilige graal is, moet ik ook hierin nog flink wat hobbels gaan nemen.

Dus wat wilde ik mijn dochter meegeven? Dat je echt EMDR nodig hebt of dat nare gebeurtenissen bij het leven horen en we haar steunen en helpen om deze samen aan te gaan? En ze dus samen, binnen het gezin en met de bredere context ook aan kunnen gaan? Uiteindelijk is de prik goed verlopen, maar meer doordat ze in een apart kamertje is geprikt, met een heel sensitieve, lieve verpleegkundige die ook goed de vorige ervaring meenam. Zij praatte en vroeg veel aan onze dochter waardoor er voor haar geen ruimte was om heel angstig terug te gaan naar de nare ervaring. Het toepassen of denken aan de hulpbronnen lukte hierdoor ook niet, maar dat geeft niet. Ze heeft nu weer een goede, positieve ervaring opgedaan. Het wapperen is denk ik niet meer nodig.

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGZ, onderdeel van de Dimence groep.