



Seksueel misbruik is helaas iets wat ik steeds meer tegenkom in mijn praktijk. Dat dit een reële afspiegeling van de werkelijkheid is, blijkt uit een onderzoek van de Rutgers Nisso Groep (De Haas, 2012). Uit dit onderzoek bleek dat ongeveer één op de tien mannen en drie van de tien vrouwen tussen 15 en 25 jaar één of meerdere vormen van fysieke seksuele grensoverschrijding hebben meegemaakt. En dit zijn nog maar schattingen; er is haast altijd sprake van onderrapportage.

## Een wirwar aan emoties

De slachtoffers die hun verhaal in mijn praktijk vertellen zijn vaak adolescent of volwassene. De leeftijd waarop het misbruik heeft plaatsgevonden varieert, maar ligt vaak rond de acht jaar. De redenen waarom vaak pas op latere leeftijd over het misbruik verteld wordt, zijn divers. Schaamte, het opgelegde verbod van de dader om niets te vertellen ('want anders...'), maar ook dissociatie kunnen hierbij een rol spelen. In de casus die ik beschrijf staan seksueel misbruik, dissociatie en de gevolgen van dissociatie centraal.

### Het verhaal van Nanda

Nanda is veertien jaar als ze voor het eerst bij mij komt. Ze heeft een scala aan klachten: van fors overgewicht en migraine tot depressie met suïcidale gedachten. Vanaf haar achtste levensjaar zit Nanda in de hulpverlening. Ze heeft al vele gesprekken gehad met psychologen en psychiaters. Nanda slikt vier verschillende soorten pillen, waaronder een antidepressivum. De psychiater wil daarmee de enorme dalen verminderen, waardoor ze wat prettiger in het leven leert staan. Nanda geeft echter aan dat de pillen haar niet helpen. Ze maken haar wel vlakker, maar ook als ze zich vlak voelt komen er nare gevoelens en gedachten op. Gevoelens en gedachten die haar aanzetten om de pot met pillen te pakken en achter elkaar op te eten. Haar ouders hebben nu uit voorzorg de pillen achter slot en grendel gezet. Ook de messen zijn verstopt. Nanda voelt zich machteloos. Ze wil weten waar dit nare gevoel vandaan komt.

We starten Nanda's proces. In haar onderbewuste gaat ze op zoek naar het antwoord op de vraag die ze zichzelf al jaren stelt: 'Wat maakt dat ik mij voel zoals ik me voel?' Terwijl ze in trance is, stel ik vragen. Haar ja- en haar nee-vinger geven mij antwoord. Ik heb geen flauw

idee welke kant het op gaat. Door de vragen komen we echter wel stapje voor stapje dichterbij het antwoord; het antwoord dat ze al die jaren heeft weggestopt. Zeven jaar geleden is Nanda op het speelterrein van de scouting door een jongen van haar leeftijd seksueel betast.

### Hoe kan het dat Nanda zich deze nare gebeurtenis niet meer herinnerde?

Als je onder hoge stress staat of een trauma ervaart, kan er een passend verdedigingsmechanisme optreden. Er treedt dissociatie op. Dit karakteriseert zich door geheugenverlies en een gevoel van buiten jezelf en de omgeving te staan. Gedurende de tijd dat iemand dissocieert wordt de nare situatie niet meer geassocieerd met de rest van de informatie van de hersenen. Je ontsnapt tijdelijk aan de emotionele en fysieke pijn. De gedissocieerde informatie is echter niet verdwenen, maar is afgesplitst opgeslagen in de hersenen. Op latere leeftijd kan deze afgesplitste informatie worden getriggerd. Het nare gevoel van bijvoorbeeld machteloosheid en somberheid kan dan ook weer naar boven komen. De daadwerkelijke link naar datgene wat er in het verleden is gebeurd kan dan echter nog onduidelijk zijn.

Nanda's nare situatie speelde zich af toen ze zeven jaar oud was. Haar verdedigingsmechanisme heeft er toen voor gezorgd dat ze op dat moment de fysieke en emotionele pijn niet voelde. Toch was deze pijn nog wel in haar aanwezig en werd die in de loop der jaren meer en meer getriggerd. Ze ervoer een gevoel van machteloosheid en extreme somberheid waardoor ze bijvoorbeeld veel ging eten, migraine kreeg en suïcidale gedachten ontwikkelde.

door Irene Heim

Nanda herinnerde zich haar situatie niet in haar bewustzijn, maar de informatie lag wel opgeslagen in haar onderbewustzijn. In een heel ontspannen toestand (trance) kon ze middels de vragen die werden gesteld bij dit deel van de opgeslagen informatie komen.

Na de sessie kwamen de beelden in de vorm van flashbacks terug in haar bewustzijn. Ze kon meer en meer puzzelstukjes in elkaar laten vallen. De oorzaak voor haar gevoel werd duidelijk en Nanda kreeg inzicht in haar situatie.

### Hoe weet je of de informatie die de cliënt geeft feitelijk waar is?

De vraag of omstreden herinneringen middels bijvoorbeeld hypnose de feitelijke waarheid naar boven kunnen halen, leidde op advies van VWS in 1994 tot een onderzoek. Uit het onderzoek blijkt dat dissociatie inderdaad een reden kan zijn dat herinneringen vervagen. Deze herinneringen kunnen in de loop der jaren middels triggers weer naar boven komen. De betekenis van een herinnering kan in de loop der jaren echter veranderen door het analyseren, hertaxeren maar ook door het opnieuw interpreteren van de situatie. Het blijkt daarnaast ook mogelijk om herinneringen te ontwikkelen aan ingebeeldde ingrijpende gebeurtenissen. De kans hierop is groter dan gemiddeld bij een combinatie van bepaalde persoonlijkheidskenmerken of psychiatrische stoornissen. Het inbeelden van fictieve herinneringen kan ook komen doordat een cliënt wordt beïnvloed door suggesties van een belangrijk persoon.

Het is belangrijk dat de therapeut die de cliënt begeleidt in zijn proces, de cliënt niet beïnvloedt met suggesties. Een verkeerde suggestie zou bijvoorbeeld kunnen zijn: 'Aan de hand van wat je nu vertelt kun je opmaken dat je klachten te maken hebben met seksueel misbruik.' Ook het analyseren van datgene wat de cliënt vertelt kan ertoe leiden dat de cliënt zijn verhaal gaat vormen naar wat jij als therapeut suggereert.

### Is de feitelijke waarheid voor de cliënt van belang?

In het proces hoeft de feitelijke waarheid van de cliënt zeker niet van belang te zijn. Feit is dat de cliënt worstelt met nare gevoelens. Gevoelens die zijn of haar leven beheersen en die een belemmering kunnen vormen voor ontwikkeling en groei. De cliënt heeft veelal behoefte aan inzicht. Waar komt mijn gevoel vandaan? Maar daarnaast heeft de cliënt ook behoefte aan verwerking; de lading van het gevoel afhalen, het een plekje geven waardoor er weer ruimte ontstaat. Ruimte om te zijn wie je bent, ruimte om in je auto-

Irene Heim is integratief kindtherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen.

[www.ireneheim.nl](http://www.ireneheim.nl)



nome ik in het leven te staan, ruimte om te groeien en je te ontwikkelen.

Toch zijn er ook cliënten die naast het inzicht en de verwerking behoefte hebben om degene die hem of haar het trauma heeft aangedaan te laten berechten. Uit een gesprek met de zedenpolitie blijkt dat veel vrouwen, maar ook mannen, pas op latere leeftijd aangifte doen van seksueel misbruik. Als ze een (seksuele) relatie krijgen, kan dit een trigger vormen waardoor de oude herinneringen of gevoelens weer naar boven komen. Ze vertellen dit aan de zedenpolitie. Een groot nadeel bij het kunnen berechten van zedendelicten is dat er sprake moet zijn van bewijs. Je kunt denken aan een dader die bekent, sporen die zichtbaar zijn of derden die aanwezig waren bij het trauma. Op latere leeftijd is het vaak moeilijk om dit bewijs te achterhalen. Vaak blijft het dan bij het woord van de dader tegen het woord van het slachtoffer. Voor de cliënt kan ook dit proces voor veel verdriet en frustratie zorgen.

Nanda heeft ervoor gekozen om geen aangifte te doen van aanranding. Voor haar ging het erom dat ze haar leven weer enigszins op de rit kon krijgen en dat ze sterk en positief in het leven leerde te staan. Nanda ervoer haar proces als zwaar, maar ze voelde zich nu wel opgelucht en vrij. Middels EMDR heeft ze de lading van haar verleden gehaald. Middels exposure heeft ze stapje voor stapje steeds meer dingen durven doen die vóór haar proces ondenkbaar leken. Ze gaat weer naar school, heeft vriendinnen, stort zich in haar vrije tijd op het schilderen en durft weer alleen met de fiets de straat op.

### Conclusie

Het probleem onder het probleem onderzoeken blijkt ook in deze casus weer van essentieel belang. Als je bij Nanda alleen de aandacht zou richten op de zichtbare klachten (overgewicht, migraine en depressie met suicidale gedachten), zou je nooit tot de kern zijn gekomen. Integendeel, haar afweermecanisme zou dan alleen maar worden versterkt met alle gevolgen van dien. De kern van de problematiek ontdekken en daarmee leren omgaan is weliswaar niet de makkelijkste weg, maar biedt wel alle mogelijkheden tot groei en ontwikkeling. <

door Anita Veenkerk

# Vijf elementen

Een paar jaar geleden las ik een boek over paardentypen, waarin paarden waren ingedeeld volgens de vijf elementen uit de Chinese traditionele geneeskunde. Zo heb je stoere houtpaarden, flitsende vuurpaarden, gezellige aardepaarden, koele metaalpaarden en gevoelige waterpaarden.

Goh, dacht ik, wat grappig. Zouden er ook boeken zijn met zo'n indeling over kinderen? Ik kon er niets over vinden. Tot ik onlangs het boek *Fire Child, Water Child* tegenkwam, van de Amerikaanse arts Stephen Cowan. Tot mijn verrassing ging het echter niet over kinderen in het algemeen, maar over kinderen met ADHD.



Volgens Cowan is ADHD geen ziekte, maar een manier om op je omgeving te reageren. Door je kind niet als een probleemkind te zien maar als een kind met sterke en zwakke punten die horen bij 'zijn' element, kun je je kind beter leren begrijpen. En door aan te sluiten bij de manier waarop hij leert en met stress omgaat kun je hem helpen om zich beter te focussen en daarmee zijn zelfvertrouwen vergroten.

## Wat zijn die vijf types?

Het Houtkind (de 'pionier') is de avontuurlijke onderzoeker. Hij is altijd in beweging, maar raakt snel gefrustreerd als het even tegenzit. Houtkinderen zijn lichamelijk ingesteld, proberen grenzen uit en zijn doelgericht. Ze leren door te

doen en worden afgeleid door stilte en dwang. Bij stress kunnen ze hyperactief worden en agressief reageren.

Het Vuurkind (de 'tovenaar') is de charismatische leider. Hij is extravert en grappig, maar kan ook stemmingswisselingen hebben en impulsief handelen. Vuurkinderen zijn zintuiglijk ingesteld en leven in het moment. Ze leren door intuïtie en worden afgeleid door verveling. Bij stress worden ze impulsief en overprikkeld; ook kunnen ze boze buien en paniekaanvallen krijgen.

Het Aardekind (de 'vredestichter') is de coöperatieve vrede-stichter, die bij stress snel van slag kan raken en besluiteloos kan worden. Aardekinderen zorgen graag voor anderen en proberen het iedereen naar de zin maken. Ze leren door de context en relaties, en worden afgeleid door afzondering. Bij stress worden ze angstig en kunnen ze uitstelgedrag gaan vertonen.

Het Metaalkind (de 'alchemist') houdt van routine, maar vindt het moeilijk om van de ene naar de andere taak te schakelen. Metaalkinderen hebben baat bij duidelijke regels en veel structuur. Ze zijn gericht op details en hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Ze leren door patronen en worden afgeleid door wanorde. Bij stress kunnen ze rigide en halsstarrig worden.

En het Waterkind (de 'filosoof') is een dromer met een grote verbeeldingskracht, maar heeft moeite om bij de tijd te blijven. Waterkinderen denken diep na over de dingen; het zijn 'oude zielen'. Ze leren door verbeeldingsvermogen en innerlijke exploratie, en worden afgeleid door tijd. Bij stress trekken ze zich vaak terug en kunnen ze koppig, depressief en apathisch worden.

*Fire Child, Water Child* is een interessant boek dat op een andere manier naar ADHD kijkt. En natuurlijk geldt deze indeling niet alleen voor kinderen met aandachtsproblemen. Zo herken ik mezelf duidelijk in een van de vijf types. Terwijl ik toch echt geen ADHD heb...