

Behandeling van NACHTMERRIES bij een AMA

Tekst: **Elseline Scherpenisse**

Achtergrond

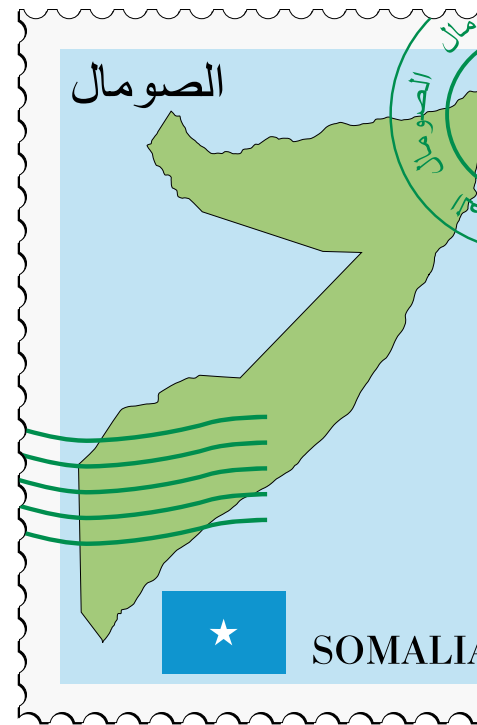
In het begin van 2014 wordt een alleenstaande minderjarige asielzoeker door zijn voogd aangemeld bij i-psy. Yusuf is dan 13 jaar en woont sinds 2012 in Nederland bij zijn oom en tante. Hij groeide op in Mogadishu, een zeer onveilige stad, waar al decennia anarchie heerst; verschillende rebellenbewegingen en de overheid strijden er met elkaar om de macht. Ondanks deze onveiligheid had Yusuf tot zijn zevende een redelijk normale kindertijd: hij ging naar school en zat op voetbal. Op een doordeweekse ochtend vertrok Yusuf naar school. Zijn moeder had nadrukkelijk gezegd dat hij daar rechtstreeks naar toe moest gaan; Yusuf deed echter niet wat zijn moeder hem opdroeg, maar ging eerst zijn vriendje in de buurt ophalen. Toen hij daar was, kwam er een bombardement. Ze moesten binnen blijven en pas in de namiddag kwam Yusuf op school aan. Er was niemand meer en ook zijn ouderlijk huis was verlaten. Yusuf liep naar zijn oma die verderop woonde. Van haar hoorde hij dat zijn ouders, broers en zussen gevlucht waren. Zijn moeder was de kinderen van school komen halen, maar Yusuf was er niet. Zijn oma ving hem op. Twee dagen later, toen hij opstond om naar school te gaan, werd zijn oma niet wakker. Yusuf dacht dat ze nog sliep en vertrok. Toen hij terug uit school kwam, bleek ze echter in haar slaap te zijn overleden. Yusuf belde in paniek naar zijn oom. Die ving hem vervolgens op. Zijn oom en tante zorgden voor hem, totdat zijn oom alleen naar Europa moest vluchten. Twee jaar later konden Yusuf en zijn tante met de oom in Nederland worden herenigd. Al die

jaren heeft Yusuf niets van zijn familie gehoord, en hij weet niet of zij nog in leven zijn.

Begin 2014 kreeg Yusuf een telefoontje van de buurvrouw met slecht nieuws over zijn ouders: ze vertelde hem dat zijn gezin in handen is gevallen van de rebellenbeweging *Al Shabab*. Sinds dit telefoontje heeft Yusuf forse PTSS-klachten waarbij met name de zeer frequente nachtmerries hem erg ontregelen.

Intake

Yusuf komt samen met zijn oom naar het intakegesprek. Deze oom spreekt Engels, Yusuf spreekt een beetje Nederlands, en met elkaar spreken ze Arabisch. Met hulp van een telefonische tolk en zijn oom vertelt Yusuf over zijn angsten. Zijn nachtmerries gaan vooral over wat er met zijn ouders, broers en zussen zou kunnen gebeuren. Hij droomt dat zijn familie wordt mishandeld, in een kloof gegooid of geëxecuteerd door de rebellen. Hoe vaak zijn oom ook tegen hem zegt dat het niet zeker is dat zij niet meer in leven zijn, stelt dit hem niet gerust. Yusuf wordt bijna iedere nacht gillend, vechtend en zweetend wakker. Hij moet dan worden vastgehouden door zijn oom en pleegbroer. Het duurt vaak uren voordat hij weer in slaap valt. Op school heeft Yusuf concentratieproblemen, is schrikachtig, en thuis wordt hij snel boos. Hij piekert veel en zijn stemming is somber. Hij mist zijn ouders enorm en heeft daar veel verdriet van. Gezien de ernst van de PTSS-klachten en de lijdensdruk bij Yusuf, lijkt mij een EMDR-behandeling geïndiceerd. Opvallend is dat Yusuf, voordat hij het slechte nieuws kreeg, nooit



PTSS-klachten had. Hij vertelt daarover dat hij altijd de hoop heeft gehouden zijn ouders weer terug te zien. Die hoop is verdwenen, wat zijn uitgestelde PTSS-klachten zou kunnen verklaren.

Verloop van de behandeling

We starten met twee sessies voorbereiding, waarin ik psycho-educatie geef over PTSS en over EMDR. Daarna start ik met EMDR rechtstreeks op de nachtmerries. Deze zijn immers het meest ontregelend, en hij heeft vooral rampfantasieën over wat er is gebeurd met zijn gezin. Wat hij droomt, heeft hij in het echt niet meegemaakt. Ik hanteer de vuistregel 'machteloosheid eerst', en hoop zo de ergste lijdensdruk wat te kunnen verlichten. Wel vermoed ik dat er, gezien zijn voorgeschiedenis en het piekeren van Yusuf, ook veel schuldgevoelens zullen zijn. Tijdens de eerste EMDR-sessie vertelt Yusuf over zijn ergste nachtmerrie: hij ziet zijn ouders en zussen, ze knielen op de grond, hij staat er naast. Een man slaat hen met een stok, maar Yusuf zelf wordt niet geslagen. Hij weet niet waarom. Het targetbeeld is het plaatje waarop te zien is dat zijn moeder wordt geslagen, hijzelf staat er bij en kijkt toe (NC: 'Ik ben machteloos', SUD = 10). De SUD daalt tijdens deze sessie naar 0. Tijdens de desensitisatie noemt hij dubbele gevoelens: de droom is naar, maar tegelijkertijd ook fijn omdat hij zijn familie ziet. Hij heeft ze al lang niet meer gezien. Daarom wil hij de droom niet vergeten. Na uitleg dat de EMDR niet het doel heeft om te vergeten, maar om de spanning bij het kijken naar het plaatje weg te nemen, daalt de SUD snel naar 0.

In de ouderbegeleiding vertelt zijn oom dat Yusuf in de nacht na de EMDR wel een nachtmerrie had, maar daaruit voor het eerst niet overstuur wakker werd. Hij vertelde aan zijn oom dat hij had gedroomd en viel vervolgens weer in slaap. Voor het eerst huilde hij niet. Zijn oom is verbaasd dat de therapie zo snel lijkt te werken.

Tijdens de tweede sessie vertelt Yusuf dat het veel beter gaat. Hij is die ochtend al om 8 uur op school begonnen en heeft twee toetsen gemaakt, waarvoor hij een 7 en een 8 kreeg. Yusuf is blij en trots. Zijn concentratie is duidelijk beter dan voorheen. Wel schrikt hij nog snel, dat komt volgens Yusuf door een droom over zijn moeder die wordt doodgeschoten. We behandelen ook die droom met EMDR (NC: 'Ik kan er niet tegen', SUD = 7). Deze tweede droom verwerken we in minder dan een half uur.

In de derde sessie behandelen we nog twee dromen (beiden met de NC in het domein controle); ze worden vlot verwerkt. Tijdens een gesprek de week daarna blijkt dat de PTSS-klachten van Yusuf flink zijn afgenomen. Hij heeft veel minder nachtmerries, de herbelevingen

overdag zijn afgenomen en hij schrikt niet meer zo snel. Yusuf vertelt dat hij nu soms ook leuke dromen heeft, waarin hij met zijn ouders wordt herenigd in Nederland. Om hem nog beter te leren omgaan met zijn nare dromen, besluit ik met hem 'rescripting' van een nachtmerrie te doen. We kiezen een droom uit die hij regelmatig heeft en bedenken samen een ander einde. In de weken daarop gaat hij actief aan de slag met het trainen van een positief einde aan zijn droom. Op eigen initiatief bedenkt hij samen met zijn oom ook bij andere dromen een positieve afloop.

Evaluatie

In de zomervakantie na de EMDR-behandeling gaat het veel beter met Yusuf. Hij doet leuke dingen met vrienden, gaat naar het zwembad en voetbalt iedere dag buiten. Yusuf slaapt goed en is minder somber. Ik sluit zijn dossier echter nog niet af, omdat in de EMDR de schuldgevoelens nog niet aan bod zijn gekomen en ik, gezien de heftigheid van de PTSS en de blijvende onzekerheid over zijn familie, een terugval niet uitsluit.

Na de zomervakantie reist zijn pleegmoeder af naar Somalië om familie te bezoeken en daarnaast de ouders van Yusuf te zoeken. In dezelfde periode ziet Yusuf nare beelden in het journaal over Somalië. De nachtmerries nemen dan weer toe in frequentie. Ook piekert hij veel over zijn ouders. Gelukkig zijn de nachtmerries niet meer zo heftig als voorheen. Yusuf vertelt me dat de gebeurtenissen in Somalië hem erg dwars zitten en dat hij zich inderdaad erg schuldig voelt over zijn besluit van destijds om niet rechtstreeks naar school te gaan, waarna hij zijn gezin kwijtraakte. We besluiten om ook hiervoor EMDR in te zetten. Het targetbeeld bij deze herinnering is dat hij voor de deur van zijn ouderlijk huis staat en niemand open doet (NC: 'Ik ben schuldig', SUD = 10). Ook bij dit targetbeeld daalt de spanning vlot.

De behandeling van Yusuf is nog niet afgerond en de onzekerheid over zijn familie zal zijn klachten voor een deel in stand blijven houden. De pleegouders, voogd en Yusuf zelf zijn blij dat dankzij de EMDR zijn heftige nachtmerries verleden tijd zijn.

Elseline Scherpenisse is GZ-psycholoog bij i-psy (interculturele psychiatrie, onderdeel van de Parnassia groep)