

Beantwoord door: **Wieke Visser**

Voorkomen van revictimisatie met EMDR

Ik heb een vijftienjarig meisje met PTSS in behandeling. Zij is als beginnende puber door haar oom seksueel misbruikt en was een half jaar geleden slachtoffer van een groepsverkrachting. Ze vertoont gedragsproblemen waaronder extreme prikkelbaarheid, weglopen, liegen en brutaal gedrag. Ook heeft ze een negatief zelfbeeld. Ze woont vanaf haar puberteit in een leefgroep. Daar zien ze promiscue gedrag bij haar. Dat wil zeggen dat ze wervend is naar mannelijke groepsleden en de groepsleiding, en te schaars gekleed gaat. Verder papt ze het aan met het ene na het andere (foute) vriendje. Ze is bij mij in behandeling voor traumaverwerking met EMDR, maar op de een of andere manier lukt het steeds niet om aan de EMDR-behandeling te beginnen. Ze is wel gemotiveerd, heeft echt veel last van herbelevingen en ze zegt dat ze daar ook aan wil werken. Toch zijn er voortdurend actuele zaken die ons afleiden van de EMDR. Er gebeurt veel in haar leven: ze raakt in een crisis waarbij ze zichzelf kan krassen, ze heeft conflicten of ze heeft een fout vriendje met wie ze weer een vervelende gebeurtenis meemaakt. Ik kan daar niet aan voorbij gaan, waardoor bijna elke sessie over actuele zaken gaat. Ik heb het gevoel dat ik dweil met de kraan open. Moet ik doorzetten met de EMDR (de voorbereidingen zijn gedaan, we hebben de targets 'klaar staan') of kan ik beter eerst iets anders doen?

Antwoord

Het lijkt me vooralsnog een gemiste kans dat EMDR niet meteen is ingezet nadat het misbruik door haar oom aan het licht kwam. Heeft zij al voorlichting gekregen over de gevolgen van seksueel misbruik? Ik doel daarmee vooral op het gegeven dat de kans op herhaling van seksueel misbruik bij elke nieuwe ervaring

toeneemt, en in dat verband ook het verschijnsel van *tonic immobility*: dat wil zeggen dat het slachtoffer tijdens het misbruik motorisch verstart - net als tijdens het eerste misbruik - waardoor verzet onmogelijk is. Het is van groot belang dat de herhaling van seksueel geweld bij dit meisje stopt, want anders is het inderdaad dweilen met de kraan open. Daarvoor is dus enerzijds dit type van voorlichting nodig, het liefst in het bijzijn van groepsleiding en ouderfiguren, als die beschikbaar zijn. Samen met hen kunnen jullie dan een 'veiligheidsplan' met wat-als-scenario's bedenken ter preventie van toekomstig misbruik. Anderzijds is het van belang de PTSS te behandelen om de klachten, waaronder herbelevingen en *'emotional numbness'*, af te laten nemen. Er zijn steeds meer aanwijzingen uit wetenschappelijk onderzoek dat *'emotional numbness'* een mediërende rol speelt tussen het meemaken van seksueel geweld en latere herhaling. Door die verdoving voelen slachtoffers dreigend gevaar minder goed aan en belanden betrekkelijk snel in risicovolle situaties. Nu zal zij snel getriggerd worden in situaties waar dreiging van misbruik is en daardoor eerder weer vervallen in de 'verstarring', waardoor ze zich niet kan verweren. Na de desensitatie zal ze, omdat ze niet meer getriggerd wordt, haar copingvaardigheden sneller kunnen inzetten, waarmee ze zichzelf beter kan beschermen.

Nog een ding: het lijkt erop dat de patiënt steeds nieuwe zaken inbrengt om maar niet aan het trauma te werken. Door daar in mee te gaan beloon je het vermijdingsgedrag.

Vraag

Dank je wel! Ik heb meteen een bijeenkomst belegd waarin ik jouw uitleg gaf. Dat was voor iedereen wel ►

een *eye opener*. De groepsleiding neemt het nu voortaan ook mee in hun begeleiding van andere jongeren, omdat ze natuurlijk vaker te maken hebben met deze problematiek.

Haar moeder was er ook bij. Zij wil nu ook meer betrokken worden bij de behandeling en ze zal haar dochter soms ophalen van de EMDR-sessies om haar op te kunnen vangen. We hebben met elkaar een veiligheidsplan gemaakt om zoveel mogelijk te voorkomen dat ze in risicovolle situaties belandt.

Het is ook duidelijk dat we verder moeten met de EMDR voor het misbruik in het verleden. Lastig blijft de steeds voorkomende afleiding door andere gebeurtenissen. We hebben ons voorgenomen om die nu zoveel mogelijk via e-mail te bespreken, zodat de sessies beschikbaar blijven voor de EMDR, maar laatst kwam ze toch weer vol van een conflict op de groep bij mij, waardoor we weer niet toe kwamen aan de EMDR. Hoe los jij dat in zo'n geval op?

Antwoord

Goed dat je de voorlichting hebt gegeven en dat je daar ook de omgeving bij hebt betrokken. Dat maakt de kans veel groter dat dit meisje uit de cirkel van geweld kan komen.

Verder is dan je vraag hoe je ervoor kan zorgen dat de EMDR-sessies echt ook daarvoor gebruikt kunnen worden en niet steeds gevuld worden met de actualiteit. Je kunt twee sessies per week afspreken, waarbij je de ene bijeenkomst echt oormerkt als EMDR-sessie. Je kunt er ook voor kiezen om je te beperken tot de EMDR-behandeling en de andere zaken meer bij de groepsleiding te laten, als dat mogelijk is. Als je met je patiënt samen een goed overzicht hebt gemaakt van de te behandelen *targets*, wordt het voor haar mogelijk ook wat meer behapbaar. Blijf er alert op dat er bij je patiënt waarschijnlijk ook sprake is van vermijding, die je in stand houdt als je er in mee blijft gaan.

Vraag

Ik heb het inmiddels met haar besproken. Hoewel ze echt gemotiveerd is voor de EMDR, vindt ze het ook wel heel spannend. Toch vermijding dus. We hebben samen bedacht dat het haar zou kunnen helpen als er een vertrouwenspersoon bij kan zijn in de kamer. Ze heeft haar moeder gevraagd en die is er nu steeds bij. Inmiddels hebben we al twee *targets* van misbruik door haar oom succesvol behandeld! Ik zie haar inderdaad nu meestal twee keer per week. Die tweede keer is niet altijd nodig, maar de tijd is wel voor haar beschikbaar. Ze komt nu in elk geval wel trouw op de afspraken voor EMDR, die we ook echt aan EMDR besteden. We gaan verder met de twee resterende *targets* over het misbruik door haar oom. Daarna zullen we nog de behandeling gericht op de groepsverkrachting doen. Intussen is ze ook begonnen aan een weerbaarheidstraining bij een instelling voor meisjes met een verhoogd risico op seksueel misbruik.

Antwoord

Goed gedaan! En ook mooi dat haar moeder zo betrokken is geraakt bij de behandeling. Daarmee heb je een beschermende factor in haar leven geactiveerd die haar kan helpen in het verdere traject van herstellen van de scheefgroei in haar ontwikkeling.

En de weerbaarheidstraining is ook een goed idee, want met traumaverwerking en voorlichting alleen heeft ze nog niet automatisch een andere *coping* in risicosituaties. Onderzoek laat zien dat het oefenen van wat-als-scenario's met misbruikte jongeren de kans op herhaling vermindert.

