

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ De Praktijk

Gedoetjes, een integratie van systeembehandeling en EMDR

Beste doktor

4 september 2008

1. wanneer heb ik het gedoetje:
Als ik 1. bij andere mensen ben (meestal) en 2. als ik alleen in mijn kamer ben en als ik dan denk zo van dat is vies dan heb ik zoiets van ielll!!! Wat vies
2. wanneer begon het gedoetje:
dat weet ik niet precies maar mijn moeder kwam er zo'n beetje achter een jaar geleden.
3. zogenaamt:
als ik het gedoetje heel erg heb (want het is soms wel en soms niet zo heeeeee!!! Erg) dan ga ik zogenaamt (wel vaak) naar de w.c. want dan als ik vies aanraakte en we zaten midden in de rekenles, op school, dan zij ik dat ik naar de w.c. moest en dan kon ik mijn handen wassen. Want anders viel het zo op dat ik heeeeeeel vaak mijn handen wasden.
4. wat voor soorten gedoetjes heb ik al gehad:
1. met getallen, dan verzin ik het getal 36, en moest ik 36 keer mijn knuffels recht leggen en als ik met links iets aanraakte, moest het ook met rechts en ik moest alles steeds zo en zo veel keer aanraken. 2. alles vies vinden (bijna alles) 3. ruiken, dan ging ik overal aan ruiken.
5. ik denk dat de gedoetjes zo gekomen zijn:
1. omdat mijn oom dood ging met zelfmoord pleeg. 2. mijn ouders gingen schijden en mijn vader werd homoseksueel, en hij is heel verdrietig steeds hij is zielig en durft niet tegen zijn vriend te zeggen als die zo streng voor ons is. En 3. ik werd er mee gepest op school dat mijn vader homoseksueel is.
6. wat is het ergste gedoetje wat ik ooit heb gehad:
allemaal maar het meeste tog de getallen en wat ik heb met vies vinden.

De negenjarige getalenteerde jonge zwemkampioen Cas en zijn moeder luis-teren met verwachtingsvolle spanning, terwijl ik het briefje voorlees dat Cas uit eigen beweging op de eerste afspraak heeft meegenomen. Ik ben als kinderpsy-

chiater en systeemtherapeut verbonden aan het Lorentzhuis, een samenwerkingsverband van systemisch werkende psychotherapeuten. Ik leg uit dat de vele verwarrende en verdrietige gebeurtenissen die hij in zijn briefje noemt hem na-

tuurlijk erg angstig maken. Met alle kracht probeert hij zijn angsten te controleren door netjes en schoon te krijgen wat in het leven zo rommelig en smerig lijkt. Hij houdt zo van zijn papa en haat de kinderen die zijn papa uitschelden. Cas wil ook dat zijn vader niet verdrietig is en zich schuldig voelt en hij was dol op zijn oom. En tegelijkertijd vindt hij het ook stom wat er allemaal gebeurd is. *'Ja, ik ben steeds zo doodmoe, ik wil dat de gedoe-tjes ophouden.'*

Wij gaan snel aan de slag. Ik werk samen met beide ouders, hun partners en de leerkracht om het pesten te stoppen. Dit betekent afspraken op school met de biologische ouders en de leerkracht en op de praktijk met de ouders en hun nieuwe partners.

Het is bewonderenswaardig hoe moeder en vader zelf hun weg vinden in het omgaan met de nieuwe seksuele gerichtheid van vader. Zij hebben veel afkeuring moeten verdragen. Vader vertelt zijn zoon dat hij best snapt dat hij er soms een afkeer van heeft dat hij nu anders is. Hij benadrukt dat hij tegelijkertijd zijn papa blijft, van hem houdt en voor hem zal zorgen. Dat hij snapt dat mensen homoseksualiteit vaak niet begrijpen, maar dat zij hun vooroordelen kunnen laten vallen als zijzelf er open en eerlijk mee omgaan. Ook weet vader dat hij zorgen oproept bij Cas omdat hij een periode erg depressief is geweest. Hij legt uit dat dit te maken had met zijn langdurige twijfel voor

hij het besluit tot homoseksualiteit kon nemen. Moeder praat ondertussen spontaan met de partner van vader over de zorgen van Cas, diens moeite met de wat strengere regels bij hen en over vaders somberheid. Doordat moeder aanwezig is bij de therapeutische gesprekken met haar zoon lukt het haar ook een deel van haar eigen verdriet te verwerken over de scheiding en de zelfdoding van haar broer.

De leerkracht is graag bereid in de klas iets uit te leggen over homoseksualiteit. Hij maakt de kinderen duidelijk dat het Cas erg pijn doet als zij zeggen dat hij een gekke vader heeft. Hij laat merken dat het pesten absoluut moet stoppen. Zijn collega's en hij zullen daar op letten. Ieder voorval moet aan hem gemeld worden en zal met de kinderen en hun ouders besproken worden. Niet, zegt hij erbij, om kinderen te straffen maar om voor iedere leerling en leraar op school een sfeer van veiligheid en tolerantie te kunnen waarborgen. De leerkracht maakt hierbij gebruik van het boek *Geweldloos verzet in gezinnen* (Omer, 2007).

Door de samenwerking van ouders en school lukt het om de druk op de schouders van Cas te verminderen en krijgt hij de ruimte om zijn moeite met de ingrijpende veranderingen, zijn afkeer, teleurstelling en woede te uiten.

In de afspraken met moeder en zoon tekent en bespreekt Cas de herinneringen

aan de voor hem traumatische boodschap dat zijn vader homoseksueel wilde worden. Hij leert om gedachten, gevoelens en fysieke belevingen te onderscheiden met behulp van Eye Movement Desensitization en Reprocessing (EMDR, zie Ten Broeke, De Jong en Oppenheim, 2008). Door beladen herinneringen, ook aan het pesten en aan de dood van zijn oom, op te roepen, te tekenen en toe te laten in plaats van te vermijden, merkt hij dat hij er minder angstig van wordt. Het accepteren van gedachten, herinneringen en gevoelens wordt in EMDR vergemakkelijkt door auditieve bilaterale stimulatie. Cas krijgt daarom een koptelefoon op met zachte wekkergeluidjes. Het tegelijkertijd ervaren van de spanning door de opgeroepen beelden en de ontspanning als gevolg van de geluidjes, is waarschijnlijk verantwoordelijk voor de effecten (Guntere en Bodner, 2008). Moeder maakt tijdens de sessies op mijn verzoek video-opnames van mij en Cas die ik voor interventie kan gebruiken. Moeder is zo betrokken en neemt als cameravrouw een zekere afstand. Dat helpt haar ook om een en ander te verwerken.

Cas leert bovendien ontspanningsoefeningen. Hij kan zijn obsessies daardoor loslaten en spugende mensen op straat, hoestende kinderen in de klas of zweetvoeten langzamerhand beter verdragen zonder dwanghandelingen te moeten uitvoeren.

Tegen de zomervakantie, na acht afspraken met de diverse betrokkenen, zijn de

gedoetjes over. *‘Als ik worst eet, hoef ik niet meer te wassen, vroeger dachte ik om de gekste dingen en op een knopje drukken vind ik niet vies meer... Ik dacht altijd dat ik achterlijk was, nu denk ik... ik ben eh... gewoon... okee’*. Moeder vertelt dat haar zoon weer vrolijk is en zich op school weer kan concentreren. Hij is zich nog wel erg van viezigheid bewust. *‘Cas ziet nog alle druppels op wc’s en vlekken op de straat, toch is hij nu sterker dan de gedachten!’* Door deze formulering merk ik dat de taal en dus de beleving in het gezin veranderd is. Cas en zijn moeder maken onderscheid tussen Cas als persoon en de gedachten die hem zo lastigvielen. Hij is sterk want hij overwint de gedachten steeds vaker, door ze toe te laten! Ik ben onder de indruk van de snelheid waarmee Cas en alle betrokkenen de behandeling hebben opgepikt en ook spontane gedragsverandering hebben laten zien en besluit daarom na innerlijke ruggespraak met mijzelf het volgende: *‘Laten we kijken hoe Cas’ eigen natuurlijke verwerking doorgaat en na de zomervakantie spreken we weer af’*. Dat vinden zij een prima idee. Die afspraak zegt moeder naderhand telefonisch af. *‘Het is niet nodig meer, zo goed gaat het. En, oh ja, je had het voor de vakantie nog over het misschien eens gaan doen van een meditatie training voor mij en Cas, omdat we zo goed reageerden op die EMDR geluidjes... nou dat adres dat we van je kregen... we zijn gelijk gaan bellen en hebben al drie sessies van de cursus achter de rug. Het bevalt ons prima, die ademhalingsoefeningen en... niet er van weg, maar er naartoe ademen als er een nare gedachte is... gaat heel*

goed! We hadden wel even persoonlijk afscheid willen nemen, maar ik heb nu even geen auto, die is total loss nadat Cas en ik aangereden zijn, gelukkig hadden we zelf niks en oh ja op het dorpsfeest zat hij op een koets en het paard is op hol geslagen, maar hij heeft er niks aan overgehouden ...'

Verrast leg ik de telefoon neer. Over zoveel gedootjes in een jong leven en over zoveel veerkracht.

Literatuur

- Broeke, E. ten, De Jongh, A. & Oppenheim, H.J. (2008). *Praktijkboek EMDR; casusconceptualisatie en specifieke patiëntengroepen*. Harcourt Assessment BV.
- Gunter, R.W. & Bodner, G.E. (2008). How eye movements affect unpleasant memories: support for a working-memory account. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 913-931.
- Omer, H. (2007). *Geweldloos verzet in gezinnen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Saskia van Deursen

Saskia van Deursen is kinder- en jeugdpsychiater-systeemtherapeut, werkzaam bij De Bascule en Het Lorentzhuis.

