

de Volkskrant

Praten helpt de slachtoffers niet altijd van hun trauma af

Gerry van Vugt en Thijs Besems – 03/08/00, 00:00

De gangbare opvatting is dat slachtoffers van een ramp, zoals nu in Enschede, zoveel mogelijk moeten praten over hun ervaringen....

VEEL slachtoffers van de vuurwerkramp in Enschede hebben last van psychische problemen (de Volkskrant, 21 juli): angsten, slaapstoornissen en depressies. Dat maakt de vraag naar een effectieve hulpverlening urgent. Omdat hierin veel geld en tijd, vooral ook van de slachtoffers zelf, geïnvesteerd zal worden, is de vraag gerechtvaardigd hoe dit geld het best besteed kan worden.

Grofweg kunnen we twee behandelingsvormen verwachten: gedragstherapie en therapieën, die door middel van gesprekken de cliënt ondersteunen en stimuleren zijn ervaringen te uiten. Het wordt echter tijd om ook de kennis uit andere vakdisciplines bij therapeutisch handelen te betrekken.

Neurochirurgisch en -psychologisch onderzoek van de laatste vijftien jaar op het gebied van geheugen en verwerking van gevoelens en gedachten, toont aan dat er grote vraagtekens moeten worden gezet bij de uitgangspunten waarop psychotherapieën zich sinds Freud baseren. Een bekend uitgangspunt is dat verdringing van traumatische ervaringen slecht zou zijn en dat het een positief effect op de verwerking zou hebben als de cliënt zich weer van zijn ervaring bewust zou worden en leert erover te praten.

Dit vinden we bijvoorbeeld praktisch uitgewerkt in veel beschrijvingen van incesttherapieën. Het gaat uit van de gedachte: als ik weet hoe mijn probleem ontstaan is en/of wat mijn klachten veroorzaakt, kan ik leren er anders mee om te gaan. Al vele jaren denken wij dat ons bewustzijn ons gedrag bepaalt. Er komen steeds meer aanwijzingen dat deze gedachte onjuist is.

Ook in de economie is vastgesteld dat de mens weliswaar rationeel denkt, maar uiteindelijk primitief handelt. Beweegredenen voor gedrag ontstaan dikwijls niet vanuit cognitieve overwegingen, maar vanuit een samenspel tussen lichamelijke en emotionele impulsen. Het voornemen te willen stoppen met roken is daarvoor een illustratie. Het gedrag wordt aanvankelijk bepaald door dit verstandelijk genomen besluit. Na kortere of langere tijd vinden de meeste rokers toch weer een keer een sigaret in hun vingers.

Dat geldt ook voor het praten over beleefde traumatische ervaringen. Ervan uitgaande dat daardoor angsten en depressies zouden verminderen werden onder andere in Amerika traumateams gestart die de slachtoffers onmiddellijk na een ervaring daarover lieten praten. Omdat de resultaten zeer teleurstellend waren, zijn de meeste teams ondertussen weer opgeheven. De genoemde onderzoeken tonen duidelijk aan waar het probleem ligt. Het geheugen is te beïnvloeden en herinneringen zijn te veranderen.

Dat is echter maar ten dele waar. Men heeft ontdekt dat herinneringen die weer bewust gemaakt en uitgesproken worden, daarna versterkt in het geheugen worden opgeslagen. Dat betekent dat telkens wanneer een slachtoffer over een traumatische ervaring vertelt - wellicht vanuit de idee de druk van het trauma te doen afnemen - in werkelijkheid de druk van deze ervaring voor hem versterkt wordt. Het trauma wordt steeds belangrijker.

Deze onderzoeken lijken maar één conclusie te rechtvaardigen: laat traumatische ervaringen rusten. Dek ze liefdevol toe. Met andere woorden: ondersteun verdringing, want zij is een niet te overschatten overlevingsmechanisme.

Verder is het belangrijk onderscheid te maken tussen het verloop van een gebeurtenis (het verhaal) en de gevoelens die daarmee samenhangen. Beide worden in het geheugen opgeslagen maar niet in hetzelfde gebied en via hetzelfde systeem. De herinneringen van het verhaal lopen via de hippocampus, een klein centrum in de hersenen. Deze zijn veranderbaar. Het geheugen van de gevoelens functioneert vooral via een ander klein centraal deel: de amygdala. De huidige stand van onderzoek is, dat dit gedeelte niet te beïnvloeden is.

Dat zou bijvoorbeeld betekenen dat de angst die de vuurwerkramp heeft opgeroepen, niet veranderd of verminderd zou kunnen worden. Noch door gesprekken, noch door bewust te beleven, noch door er ander gedrag aan te verbinden. Telkens zal een soortgelijk geluid of beeld, maar vooral soortgelijke reuk, de oorspronkelijke angst weer actualiseren. Dit houdt in, dat men in de omgang met de slachtoffers van de vuurwerkramp ten allen tijde zou moeten vermijden over enig aspect van het voorval te praten.

Dit klinkt bijna absurd. Het kan de schijn wekken dat we de slachtoffers niet serieus nemen. Dat zou het ook zijn als we in plaats daarvan niet iets anders deden. Hiermee komen we bij de vraag, wat deze slachtoffers werkelijk nodig hebben. We moeten nagaan wat de ramp bij de slachtoffers mogelijkerwijze beschadigd of zelfs de vernietigd heeft. Dat lijkt vooral het gevoel van zekerheid en geborgenheid te zijn.

Dat zijn basisgevoelens die in de vroegste kindertijd worden opgebouwd. Kenmerkend voor de ervaringen die deze gevoelens doen ontstaan is dat het kleine kind ze zomaar krijgt. Als vanzelfsprekend nemen de ouders het kind op de arm en aan de hand om hem het gevoel van veiligheid te geven.

Dit zou het tweede uitgangspunt van de behandeling kunnen zijn. Als de angst niet verkleind kan worden, moeten we de zekerheid vergroten. Dit doen we door, zonder dat de slachtoffers daarom vragen, ervaringen te creëren die hun het gevoel van zekerheid en geborgenheid teruggeven. Geen gesprek, maar een geschenk als behandeling. Als iemands veiligheid weggevaagd is zoals in Enschede bij veel mensen het geval is - het huis is weg, vertrouwde meubels, dierbare herinneringen aan de ouders (zij die zekerheid gaven) om maar niet te spreken van de geliefde mensen die gedood zijn - is het uiteindelijk hypocriet te verlangen dat diegene zijn eigen zekerheid weer opbouwt, al of niet met behulp van specialisten.

Als dat al mogelijk zou zijn. Maar dat is het niet. Want het wezen van veiligheid en geborgenheid is dat ze door anderen gegeven worden: woorden, een omarming, handelingen die vertrouwen uitstralen. Het kleine kind is nooit in staat dit zelf te realiseren. Degene wiens veiligheid door angst vervangen is, is emotioneel als dit kleine kind, ook al is hij 60 jaar.

Vanzelfsprekend is de therapeut niet de enige die zekerheid schenken kan. Ouders kunnen wonderen verrichten, ook bij volwassen kinderen. Andere familieleden, vrienden, buren, zelfs overheden kunnen een zeer positieve rol spelen. Hoe sneller huizen hersteld worden en weer tot een veilige

woonomgeving worden hoe sneller het proces van verdringing kan beginnen en een nieuw gevoel van geborgenheid kan ontstaan.

De extra kosten voor zeer snel en doeltreffend herstellen zouden die van een langdurige psychische behandeling aanzienlijk kunnen besparen.

De angst zal waarschijnlijk nooit verdwijnen. Wel kunnen we haar als het ware in watten pakken. Bij dit soort ervaringen kunnen we bijvoorbeeld denken aan een verblijf van één of meer dagen in een vertrouwenwekkende omgeving waarbij de slachtoffers zelf niets hoeven te doen. Alles wordt voor hen georganiseerd, ze worden aan de hand genomen, individueel of als gezin. Een begeleider zoekt zeer persoonlijk gerichte activiteiten en omgevingen, die aansluiten bij andere positieve ervaringen uit het verleden van de slachtoffers.

Over deze ervaringen wordt gepraat zodat ze weer actueel worden en versterkt in het geheugen kunnen worden opgeslagen. We moeten niet aan zeer gecompliceerde activiteiten denken. Het zijn juist eenvoudige, liefdeschenkende handelingen zoals een arm om iemand heen leggen en hem of haar een kinderboekje voorlezen.

Het klinkt eenvoudig maar het blijkt zeer moeilijk uit te voeren. Het schijnt de eenvoud van dit soort herhaalde positieve kind erervaringen te zijn die het de therapeuten moeilijk maakt. De cliënt geniet ervan maar de angst en afweer bij therapeuten om deze activiteiten te ondernemen is gewoonlijk groot.

Als het ze wel lukt kan het slachtoffer op deze wijze een emotioneel, lichamelijk en cognitief netwerk ontwikkelen dat de angst naar de achtergrond dringt. Hij kan zijn zekerheid en veiligheid hervinden en van daaruit de zin in zijn leven, een leven dat niet langer door angst en depressie wordt bepaald.