

Inhoud

Dankwoord	7
Voorwoord - Kinderen zijn machteloos, wij niet!	9
1. Het verhaal van Els	19
2. Dirk de Wachter	26
3. Het verhaal van Arno	37
4. Het verhaal van Luc	43
5. Andries Korebrits	56
6. Reacties uit het onderwijs	66
7. Het verhaal van Elizabeth	74
8. Henk Weerheijm	84
9. Het verhaal van Rick	101
10. Het verhaal van Tirza	106
11. Sabrina Alhanachi	113
12. Adressen hulp- en adviesorganisaties	125
Over de auteur	127
<i>Gevangen in mijn dagdroom</i>	129

ENORM BEDANKT!

Ik ben blij en trots dat ik de hulp en steun van een groot aantal mensen heb gekregen voor dit boek. Eigenlijk zijn er geen woorden voor om te beschrijven hoe mooi het is dat dit boek mede dankzij hun inzet tot stand is gekomen.

Heel veel dank aan ervaringsdeskundigen Arno, Els, Elizabeth, Luc, Rick en Tirza voor jullie moed om jullie verhaal te willen delen.

Ook deskundigen Andries Korebrits en Henk Weerheijm ben ik zeer dankbaar. Zonder jullie expertise op het gebied van trauma en dissociatie en jullie bevologenheid was dit boek er ook niet geweest.

Speciale dank gaat uit naar Dirk de Wachter, psychiater. Hij spoorde mij aan dit boek - het vervolg op mijn eerste boek *Gevangen in mijn dagdroom* - te schrijven. Ik had al veel over hem gehoord en van hem gelezen. Zijn visie op de maatschappij zette mij ertoe hem te mailen met de vraag op welke manier ik mijn eerste boek kon inzetten. Niet veel later zat ik tegenover hem in de psychiatrische kliniek bij Leuven. Hij is gepromoveerd op trauma en dissociatie, waarin ik vrijwel mijn

hele leven verstrikt heb gezeten. Hij zei: 'Ik ben de wetenschapper, jij de ervaringsdeskundige die het als journaliste kan opschrijven.'

Vanuit de wetenschappelijke wereld wierpen Sabrina Alhanachi (student van de Erasmus Universiteit) en Henny Wansink (onderzoeker Parnassia Groep) hun blik op de materie. Daarnaast vertelden de docenten Koos, Tirza en Wim over hun ervaringen vanuit het onderwijs. Zeer veel dank voor jullie bijdrage.

Dat telt ook voor Rien Schilte. Hij nam een deel van de eindredactie voor zijn rekening. Veel dank.

Verder dank aan Roel Koedijker van GigaBoek. Ik heb hem opnieuw leren kennen als een uitgever die harts-tochtelijk meedenkt. Het was zijn idee naar aanleiding van deze uitgave de website kindertrauma.nl in het leven te roepen.

Mijn vrienden die een jaar lang de voortgang van het boek moesten aanhoren en meedachten, bedank ik voor hun geduld. Enkele van hen (Conchita, Kora, Lenie en Maarten) lazen de teksten en voorzagen mij van goede feedback.

Ankie Driessen

Voorwoord

Kinderen zijn machteloos, WIJ NIET!

Steeds vaker zijn er alarmerende berichten over kinderen. Elk jaar zijn in Nederland minstens 119.000 kinderen slachtoffer. Ze zijn ondervoed, worden mishandeld of seksueel misbruikt, met het gevolg dat zij er meestal een trauma aan overhouden. Er is ook sprake van mishandeling als een kind geen liefde krijgt, niet wordt geknuffeld of wordt afgesnauwd. Naast lichamelijke mishandeling is er dus ook geestelijke mishandeling. Hierdoor is gemiddeld elke week een dodelijk slachtoffer te betreuren. Ook zijn kinderen er vaak getuige van dat hun ouders voortdurend heftige ruzies hebben en soms op de vuist gaan of kinderen die het op een andere manier slecht hebben. Het zijn er vele, vele tienduizenden. Afschuwelijk veel kinderleed. En dit zijn nog de geregistreerde gevallen. Geen enkele ouder gaat melden dat hij of zij een kind mishandelt of misbruikt. Het zal helaas dus nog veel meer kinderen betreffen. De aanleiding is triest maar gelukkig bellen steeds meer mensen met het Advies en Meldpunt Kindermishandeling

(AMK) bij Bureau Jeugdzorg: in 2013 gebeurde dat bijna 67.000 keer. Wederom een stijging. Zo'n melding kan uitmonden in een advies of in een onderzoek. Meer dan de helft van het aantal meldingen gaat over pedagogische verwaarlozing of over een kind dat getuige is van geweld in het gezin.

Voor een kind is het net zo schadelijk slachtoffer te zijn als getuige van geweld tussen de ouders. Vooral beroepskrachten die een kind en/of ouders kennen waar zich geweld mogelijk voordoet, melden steeds vaker hun zorg of vermoeden bij het AMK. Ook het aandeel van de politie daarin wordt groter. En opmerkelijk: het gaat steeds meer om kinderen jonger dan negen jaar, zelfs om baby's die nog geen jaar oud zijn.

In bijna 20.000 gevallen vond het AMK in 2013 een onderzoek nodig. Dat is in vergelijking met tien jaar geleden bijna een verdubbeling! De harde cijfers bij de onderzochte kinderen:

- bij 45,3 procent werd pedagogische verwaarlozing vastgesteld, maar ging het mogelijk ook om lichamelijke verwaarlozing,
- bij 40,2 procent was er sprake van dat ze getuige van geweld in het gezin waren,
- bij 14,2 procent ging het om emotionele verwaarlozing,
- bij 12 procent om psychisch geweld,
- bij 8,7 procent om lichamelijke mishandeling,
- bij 7,9 procent om lichamelijke verwaarlozing.

Voor 3340 kinderen vond het AMK het uiteindelijk nodig ze naar de Raad voor de Kinderbescherming door te sturen, omdat de ouders niet bereid waren aan de hulp mee te werken. Dat is 9,9 procent. Naar vrijwillige hulp werden 20.159 gezinnen (60 procent) verwezen.

Veel kinderen krijgen echter geen hulp omdat niemand iets doet. Veel mensen durven niet naar de huisarts van een gezin te gaan. Laat staan het AMK te bellen waar de boodschap nog serieuzer wordt opgepakt. Niet voor niets trekt de GGD in Den Haag en omgeving sinds enige tijd bij 350 scholen aan de bel om het onderwijzend personeel op dit trieste probleem te wijzen en op school beter naar het gedrag van het kind te laten kijken. Getalsmatig zit in iedere klas één kind dat mogelijk het slachtoffer van mishandeling is. Niet alleen leerkrachten moeten hier alert op zijn. Eigenlijk iedereen die met kinderen heeft te maken. Dus niet alleen op school, de familie maar bijvoorbeeld ook op sportverenigingen en kinderdagverblijven.

Ook de Kinderombudsman, Marc Dullaert, maakt zich zorgen over het aantal kinderen dat mishandeld wordt. Hij wil dat dit aantal de komende drie jaar halveert. Kindermishandeling komt op grote schaal voor, ook al hebben kinderen wettelijk het recht daartegen beschermd te worden. Gemeenten moeten daarin een grotere rol gaan spelen. De meeste gemeenten doen wel wat om kindermishandeling aan te pakken, maar volgens

Dullaert moet er nog veel gebeuren om kinderen veilig op te laten groeien. Het beleid is vaak onvoldoende, waardoor te weinig ouders en kinderen worden bereikt. Driekwart van de gemeenten heeft volgens hem beleid op papier staan, maar de helft van de gemeenten inventariseert niet hoeveel mishandelde kinderen er zijn. Maar liefst driekwart van de gemeenten onderzoekt niet eens hun eigen preventieresultaten, waardoor alles een papieren tijger blijft.

Per 1 januari 2015 zijn de gemeenten volledig verantwoordelijk voor het onderzoeken van mogelijke kindermishandeling en voor de hulp aan ouders en mishandelde kinderen. Daarom vindt de Kinderombudsman het nodig dat veel gemeenten hun beleid een impuls geven en bijstellen. Zo moeten alle kinderen op school worden voorgelicht over mishandeling en misbruik, zodat ze weten wat het inhoudt en waar ze hulp kunnen vragen. Veel kinderen weten namelijk niet waar ze terecht kunnen. Het Nederlands Jeugdinstituut steunt de gemeenten hun beleid te verbeteren.

Overigens sprak de Transitiecommissie Stelselherziening Jeugd (TSJ) onlangs grote twijfels uit of de gemeenten op 1 januari 2015 de zorg voor jongeren in orde hebben. Volgens de TSJ is de situatie zorgwekkend en krijgen veel jongeren dan helemaal geen jeugdzorg meer, omdat er nog maar zeer weinig contracten tussen gemeenten en zorgaanbieders zijn afgesloten. Jongeren

vallen daardoor buiten de boot en ontstaat er voor kwetsbare groepen opnieuw grote onzekerheid.

Hopelijk zullen alle betrokkenen de handen ineenslaan om bij veel kinderen leed te voorkomen, want een kind kan door een slecht leven ernstige geestelijke schade oplopen. Zoals een trauma, en als het tegenzit dat zijn hele leven meedragen. Het woord trauma wordt gemakkelijk in de volksmond genomen en door onwetendheid vaak ten onrechte gebruikt. Veel mensen realiseren zich helaas niet wat de werkelijke betekenis van een trauma is. Want als je een trauma hebt opgelopen zijn er in je leven zeer ernstige dingen gebeurd. Ook na de sekschandalen in de crèches in Amsterdam en de rooms-katholieke kerk had het grote publiek nauwelijks inzicht in wat de gevolgen voor de slachtoffers zouden kunnen zijn. Het land stond op zijn kop, iedereen sprak er schande van maar daarna was de aandacht weer snel voorbij.

Een ander soort trauma is getuige zijn van een ernstig ongeluk. Dat soort trauma wordt in dit boek niet besproken. Over de omvang en andere gevolgen van trauma legt Sabrina Alhanachi, student van de Erasmus Universiteit, het een en ander uit. Onderzoeker Henny Wansink van de Parnassia Groep ondersteunde haar.

Het is goed te zien dat hulpverleners en gemeenten steeds meer hun taken oppakken. Maar om echt wat te

betekenen voor vele misbruikte kinderen is nog grotere inzet nodig, want de gevolgen van misbruik zijn erg ingrijpend. Zo kan een trauma gemakkelijk uitmonden in 'dissociatie'. Bijvoorbeeld een lichte of zware vervreemding, maar soms ook veel erger. Een trauma raak je meestal niet meer kwijt. Hooguit leer je er beter mee om te gaan. De meeste mensen hebben hun trauma tijdens hun jeugd opgelopen. Een verminkt leven is het gevolg en vaak het begin van nieuwe ellende.

Daarom enige uitleg over 'dissociatie'. Een kind kan heftige gebeurtenissen zoals misbruik niet aan. Om niet letterlijk gek te worden ontwikkelt de geest een mechanisme dat traumatische ervaringen van het dagelijks bewustzijn afschermt. Dat kan dus leiden tot een gevoel van vervreemding, de dissociatie. Iemand kan ook terecht komen in een droomwereld, zeer agressief worden of onhandelbaar gedrag vertonen. Allemaal als gevolg van dissociatie. Er zijn mensen die later minder klachten van hun trauma hebben. De meeste mensen hebben echter wel klachten.

Vroegkinderlijke hulp is ook noodzakelijk voor later. Dr. Vincent J. Felitti uit San Diego, internist met kinderspecialisaties, heeft vrij recent met Adverse Childhood Experiences (ACE Study) aangetoond dat jeugdtrauma's een risicofactor zijn voor ernstige aandoeningen op latere leeftijd zoals obesitas, kanker, hart- en vaatziekten en depressie.

Door ernstige trauma's met dissociatie dook ik - toen ik ongeveer acht jaar was - in een droomwereld waar ik pas ruim veertig jaar later en na heel veel therapie uitkwam. Ik realiseerde me toen dat ik niet het enige kind was dat lang zo had moeten leven. Mijn soms heftige en pijnlijke ervaringen beschreef ik in mijn boek *Gevangen in mijn dagdroom*. Dit tweede boek (*Je zult maar net dat kind zijn...*) geeft een bredere kijk op trauma en dissociatie, niet alleen vanuit de hoek van de wetenschappers en therapeuten maar ook van mensen die getekend zijn door het leven met een trauma. De 'ervaringsdeskundigen' zoals ze zakelijk worden genoemd. Zij hebben gekozen voor een andere naam. Op Luc na. Vaak hebben zij door het verleden problemen met hun familie. Ze nemen daarom liever geen risico dat de situatie op de spits kan worden gedreven als zij hun eigen naam gebruiken.

De combinatie van deskundigen en ervaringsdeskundigen maakt naar mijn mening dit boek bijzonder. Voor de professionals als aanvullende vakliteratuur, maar ook en misschien wel vooral voor mensen die in welke hoedanigheid dan ook beroepshalve of als vrijwilliger met kinderen hebben te maken. Ook in de opleidingen als pedagogie en psychologie zou hier meer aandacht aan moeten worden besteed. Trauma en dissociatie zijn pas sinds het eind van de jaren '80 goed in kaart gebracht. Het is volgens de psychiaters in dit boek een van de zwaarste aandoeningen binnen de psychiatrie.

Ik hoop dat het boek er een steentje aan bijdraagt dat minder kinderen slachtoffer worden en de rest van hun leven een of zelfs meer trauma's met zich mee moeten dragen. Aangemoedigd door de vooraanstaande psychiater professor Dirk de Wachter, die is gepromoveerd op trauma en dissociatie, heb ik dit boek vanuit mijn hart geschreven. Het proefschrift van De Wachter bereikte het grote publiek helaas onvoldoende. Wellicht is *Je zult maar net dat kind zijn...* toegankelijker. Want iedereen die van kinderen houdt, kinderen heeft of met kinderen werkt, moet naar mijn vaste overtuiging meer van dit onderwerp afweten. Daar worden de kinderen mee geholpen. Het kan misschien voorkomen dat ze als geknakte volwassenen door het leven gaan met alle gevolgen van dien. Bovendien zullen trauma's dan minder aan volgende generaties worden doorgegeven.

Met elkaar hebben we nog heel veel te doen. Preventie moet daar een grotere rol in gaan spelen. Te vaak wordt gedacht dat mensen zelf problemen in hun hoofd halen. De buurvrouw moet bij wijze van spreken maar helpen. Voor een trauma is echter uiterst deskundige hulp nodig van een therapeut die ook heel veel geduld moet opbrengen. Henk Weerheijm is zo iemand en hij vertelt zijn ervaringen. Helaas kan niet iedere therapeut of psychiater dat. Gelukkig zijn de behandelmethoden de laatste jaren aanmerkelijk verbeterd. Maar veel ellende kan worden voorkomen als signalen die kinderen afgeven bijtijds worden opgemerkt en daar serieus op wordt gereageerd.

Ook professor psychiater Andries Korebrits wijst in dit boek op de rol die het onderwijs kan en moet vervullen als blijkt dat een kind problemen heeft: verwijzen naar de specialist, zoals de huisarts dat doet. Het onderwijs moet veel meer als doorgeefluik fungeren. Meer preventie is ook naar zijn mening dringend noodzakelijk. Er moet meer oog zijn voor kinderen die mogelijk het slachtoffer van een trauma kunnen worden. Bijtijds inzien dat een situatie niet klopt en aan de bel trekken. Op de sportverenigingen meekijken, bij de ouders thuis en op school, zodat kinderen niet levenslang slachtoffer worden. Therapeut Henk Weerheijm onderschrijft dit. Vanaf 2015 kunnen ook de Centra voor Jeugd en Gezin en de Buurtcentra worden ingeschakeld. Komt er dan geen verbetering in een situatie, dan kan alsnog het AMK worden gebeld.

Met elkaar kunnen we veel voorkomen. Iedereen die aan dit boek heeft meegewerkt zegt dit met de grootste mogelijke nadruk. Trauma en dissociatie verdienen veel meer aandacht. Daardoor kan mogelijk en hopelijk worden voorkomen dat er elk jaar zoveel nieuwe slachtoffers bijkomen en worden bereikt dat ze sneller worden behandeld. We moeten alerter zijn en alarm slaan als dat nodig is. Minder kinderen moeten het slachtoffer zijn of worden van misbruik, verwaarlozing en mishandeling.

Zij staan machteloos, wij niet.

Vandaar dit boek. Het is onze plicht te kijken hoe het met een kind gaat. Het is soms niet zeker of een kind wordt mishandeld. Het is niet altijd duidelijk. Maar ook bij twijfel is het wenselijk een huisarts te raadplegen of het AMK te bellen. De mensen bij het AMK hebben veel ervaring en weten wat ze in het belang van een kind moeten doen. Een kind moet een kind kunnen zijn, gelukkig en zonder misbruik of mishandeling. Zonder trauma, zonder onwerkelijke dagdromen, zonder dissociatie.

Elk jaar belanden meer dan 100.000 jongeren bij Bureau Jeugdzorg voor een behandeling. De cijfers zijn veelzeggend. Laten we er met z'n allen wat aan doen. Want gemiddeld elke week een dodelijk slachtoffer, jaarlijks heel veel kinderen die een trauma oplopen, dat kan echt niet.

Ankie Driessen

Hoofdstuk 1 – Het verhaal van Els

Pas als Els wat ouder is kan ze verklaren wat de reden is voor zoveel ellende in haar jeugd. Ze loopt verschillende trauma's op, waarvan ze uiteindelijk hevige angst- en paniekstoornissen overhoudt. Ook nu nog.

'Liefdeloosheid, het werd mijn eerste trauma'

'Mijn moeder treiterde en jende mij bijna voortdurend. De overige kinderen uit het gezin kregen een totaal andere behandeling. Ik begreep er niks van. Van jongs af aan moest ik altijd maar helpen in het huishouden en ook andere karweitjes doen. Een ander verschil was dat de andere kinderen op hun verjaardag, behalve dat ze werden overladen met cadeautjes, ook overladen werden met verhalen over hun geboorte. Ik kreeg alleen te horen dat ik snel geboren was. Nooit een liefdevol verhaal zoals bij de anderen. Daardoor voelde ik geen enkele erkenning door mijn moeder. Ze knuffelde mijn broertjes en zusjes en ik moest haar voeten masseren. Ik dacht er verder niet over na en probeerde door haar

te pleasen, liefde van haar te krijgen. Maar ik kreeg telkens dezelfde reactie: afsnauwen. Het enige wat ik te horen kreeg, was dat ik dankbaar moest zijn. Leg het me uit, dacht ik, want ik weet niet waarvoor ik dankbaar moet zijn.

Liefdeloosheid. Het werd mijn eerste trauma. Ik verlangde hevig naar een knuffel, naar een aanraking. Dat ze iets liefs tegen me zei. Overigens deed mijn vader dat wel. Bij hem zat ik wel op schoot. Van hem hield ik. Pas later zag ik in dat ze een verstandshuwelijk hadden.

Ik was twaalf jaar en mijn vader was ziek. Ernstig ziek. Die ochtend voelde ik dat er iets mis zou gaan. Ik wilde niet naar school en ging mijn vader verzorgen. Ik maakte een kopje thee voor hem en toen ik terugkwam, reageerde hij niet meer. Ik sprong boven op hem, schudde aan hem, probeerde zijn ogen te openen maar hij reageerde niet meer. Ik schreeuwde, gilde keihard en mijn moeder kwam naar boven. Hij was dood. Pas later realiseerde ik me wat ik had gedaan. Ik wilde dat hij zijn ogen opende, dat hij niet dood was en in mijn paniek had ik zijn ogen geforceerd geopend. Die gingen ook niet meer dicht. Als een soort straf werd ik naar mijn grote zus gestuurd die zelfstandig woonde. Toen ik daarvan terugkwam was mijn vader al naar het mortuarium gebracht. Ik ruimde alles in zijn kamer op, maakte schoon en voelde dat de bron van mijn behoefte aan liefde mij was ontnomen.

Na de begrafenis hoorde ik voor het eerst het echte verhaal. Ik zat te huilen. Een vrouw, de partner van wat later mijn echte vader bleek, vertelde dat ik niet zoveel verdriet hoefde te hebben omdat het niet mijn eigen vader was die was overleden. Dit waren mijn pleegouders, vertelde ze. Weliswaar was mijn pleegvader mijn oom, hij was de broer van mijn echte vader, maar het waren dus niet mijn echte ouders. Ik keek mijn pleegmoeder aan en die bevestigde het verhaal. Omdat niemand me wilde hebben toen ik drie maanden oud was, werd ik bij hen geplaatst. Niet officieel overigens. Mijn vader was na het overlijden van mijn moeder met acht kinderen achtergebleven. Dat kon hij niet aan en we werden als het ware weggegeven. Ik moest dus daar al die jaren dankbaar voor zijn... Altijd had ik me anders gevoeld en nu wist ik waarom.

Omdat mijn pleegvader mijn vaders broer was, deelde ik dus waarschijnlijk wel gevoelens met hem. Mijn pleegmoeder had al vroeg het plan opgevat dat ik voor haar oudste dochter zou zorgen die het zelf niet aankon en inmiddels vijf kinderen had.

Toen ik het verhaal over mijn ouders hoorde, raakte ik in paniek. Opeens werd duidelijk waarom ik altijd het ondergeschoven kind was, waarom er geen verhaal over mij bestond en waarom ik dankbaar moest zijn. Ik ben naar boven gerend, naar mijn kamer, iets dat ik vanaf mijn derde of vierde jaar al deed. Ik zat daar veel te

huilen en zocht dan dekking voor de buien van mijn pleegmoeder. Ik leefde in permanente angst. Mijn pleegmoeder gedroeg zich alleen zo als we samen waren. Niet als mijn pleegvader thuis was.

Toen ik de waarheid had gehoord sloot ik me op, ben voor de spiegel gaan staan en heb tegen mezelf gezegd: als echt niemand mij wil hebben, neem ik je. Ik werd vanaf dat moment mijn eigen moeder en kind. Ik was natuurlijk volkomen overstuurd, over de top. Ik wist niet wat ik moest doen en had een verschrikkelijke angst. Nooit had ik het begrepen. Nu wel. Ook alle scheldpartijen van mijn pleegmoeder werden mij duidelijk.

Zelfs na het overlijden van mijn pleegvader had ik nog steeds mijn pleegmoeders goedkeuring en erkenning nodig. Wat moet ik doen om het jou naar de zin te maken, vroeg ik me dan af. Zeg wat ik moet doen en sla niet met je knokkels op mijn hoofd als ik iets niet naar je zin doe. Alles werd op mij afgereageerd. Vooral als ik haar aankeek werd ze enorm boos. Haar mocht ik niet aankijken maar op school kreeg ik op mijn kop als ik de jufvrouw niet aankeek. Alles was even verwarrend voor me.

Mijn zelfbeeld werd steeds negatiever. Ik brak alles in mezelf af. Ik strafte mezelf met krabben en had een totaal leeg gevoel waardoor ik vreselijke eetbuien kreeg. Het voelde als emotioneel eten. Na het overlijden van mijn pleegvader moest ik alle emoties alleen verwerken.

Tot dat moment had mijn pleegvader daar nog enigszins voor gezorgd. Tegenover mijn pleegmoeder kwam ik steeds meer in het verweer. Eindelijk durfde ik. Dankbaar? vroeg ik dan als ze me dat weer voor de voeten gooide. Dan had je me niet in huis moeten nemen, riep ik terug. Wellicht heeft de kinderbijslag een rol gespeeld om mij in hun gezin op te nemen. Tot dat moment zorgde zij zelf voor haar dochter met vijf kinderen, die het allemaal niet aankon. Om dankbaarheid te tonen moest ik die taak op me nemen. Later heeft ze ook bevestigd dat ze die rol voor mij had bedacht. Nu gaf ik weerwoord.

In mijn lagere schooltijd ben ik ook nog twee keer aangerand. Een oudere buurjongen kleepte mij uit in zijn schuurtje. Een buurman rook onraad en zorgde ervoor dat ik veilig thuiskwam in mijn ondergoed. Een andere keer trok een oude man me op schoot maar zijn vrouw betrapte hem. Ik verloor steeds meer vertrouwen in mensen. Eerst zwaaiden de oude mensen altijd als ik naar school ging en kreeg ik een snoepje. Maar na dat incident met die oude man deden ze demonstratief de gordijnen dicht als ik er aankwam. Ik begreep er allemaal niks van. Wat had ik gedaan? Maar natuurlijk had ik het volgens mijn pleegmoeder allemaal zelf uitgelokt.

Diverse trauma's kregen dus een kans zich van mij meester te maken. Met de dag werd ik onzekerder en angstiger. Ik onderschatte het. Een collega waarschuwde mij

dat ik zoveel ellende niet alleen kon verwerken. Ik dacht dat ik sterk genoeg was om mijn jeugd aan te kunnen. Toen, op mijn veertigste, kreeg ik een burn-out. Het werk was te heftig. Vooral omdat mijn baas associaties opriep die me aan mijn pleegmoeder deden denken. Ik raakte psychotisch en alles uit het verleden kwam terug. Het barstte als een steenpuist open. Toen pas wist ik wat ik werkelijk in het verleden had meegemaakt.

Thuis sloot ik me op in een kast nadat ik alle pillen die ik in huis had, had ingenomen. De poging mislukte. Ik werd niet opgenomen maar ik heb me drie maanden in mijn huis opgesloten. Ik had wel gesprekken met een hulpverlener en later ben ik in dagtherapie gegaan. Daar hield ik vaak mijn mond omdat ik dacht dat de anderen veel ergere dingen hadden meegemaakt dan ik. Ik huilde meer om hen dan om mezelf.

Daarna kreeg ik angstaanvallen en paniekstoornissen en kwamen de trauma's naar boven. Ik had een enorm laag zelfbeeld. Durfde toen niet meer alleen de straat op. Als er zo'n aanval van paniek en angst aankwam en komt, voel ik het opkomen. Ik sta dan als aan de grond genageld en kan niet meer voor- of achteruit. Het voelt als een soort hittegolf en ik sta volledig te shaken. In mijn hoofd is het dan een volledige blokkade. Er komt niks in. Er gaat niks uit. Mijn hoofd maar ook mijn lichaam zit volledig vast. En alles komt op zo'n moment naar boven. Vooral het treiteren van mijn pleegmoeder.

Maar dan verveelvoudigd. Misschien wel tien keer zo erg als toen. Allerlei beelden van vroeger schieten op zo'n moment aan me voorbij. Daarna gaat het over op andere angsten. Die hele trein dendert voorbij met mijn pleegmoeder voorop, als locomotief. Zo ervaar ik dat. Hoewel de hevigheid van die aanvallen nu wel minder is, neemt de frequentie toe. Nu krijg ik per jaar meer aanvallen.

Rond mijn vijftigste is adhd bij mij geconstateerd. Een aanval daarvan begint ook altijd met een laag zelfbeeld, gevolgd door depressie, paniek en angst. Ik slik daar geen medicijnen meer voor omdat mijn persoonlijkheid grotendeels werd uitgeschakeld. En dat wil ik niet. Die aanvallen zijn dus na de dagtherapie steeds sneller teruggekomen. En ik heb ze nog steeds. Bij Kompas (Informatie- en steunpunt GGZ Den Haag, *Ankie Driessen*) werk ik als vrijwilliger om andere psychiatrische patiënten op allerlei gebied te helpen. Ik mag daar zijn wie ik ben. Heel fijn. Als ik een aanval heb, begrijpen ze me en thuis wordt ook altijd geïnformeerd hoe het gaat. Mijn vriend is een groot cadeau in mijn leven. Om hem opnieuw tegen te komen, daar zou ik zelfs die vreselijke jeugd voor over doen, zo fantastisch hebben wij het.

Ik weet nu wat ik heb en voel me daar, ondanks het verleden, rijk bij. Ik weet wat ik allemaal heb meegemaakt, ik vecht en zet me er zo veel mogelijk overheen. Die boodschap geef ik ook graag aan anderen door.'

Hoofdstuk 2 – Dirk de Wachter

Prof. dr. Dirk de Wachter is hoogleraar en psychiater in de kliniek Kortenbergh in België. In 2007 promoveerde hij in Amsterdam op dissociatie na een trauma: de noodgedwongen weg die het trauma vaak volgt na een ingrijpende gebeurtenis van een kind. Hij ziet vooruitgang op het gebied van trauma's en dissociatie, maar constateert ook onvoldoende bekendheid daarvoor. Daarom wil hij het leed rond deze nog grotendeels onbekende psychische aandoening in het belang van het kind krachtig naar buiten brengen.

'Er is nog veel onwetendheid'

'Dissociatie is de algemene term als een trauma speelt. Het is een van de zwaarste aandoeningen in de psychiatrie. Hierdoor splitsen bepaalde hersenfuncties zich af en leiden ze een eigen leven. Een trauma krijg je na seksueel misbruik, geestelijke of lichamelijke mishandeling of na een verregaand liefdeloze jeugd. In die vroege kinderjaren is de persoonlijkheid nog in volle ontwikkeling. Dit is dan ook een ander soort trauma dan je

bijvoorbeeld ziet na oorlogservaringen op volwassen leeftijd. Iemand met oorlogsbelevissen herinnert zich dat en kan vrij snel behandeld worden. Bij de dissociatieve traumaletsels is het leed diep weggestopt.

Er zijn vier vormen van dissociatie, elk met een eigen karakter en heftigheid.

Meest voorkomend is de *dissociatieve amnesie*, waarbij bepaalde episodes van het leven, meestal van traumatische aard, niet kunnen worden herinnerd.

Voorts is er *depersonalisatie*. Dat heeft als gevolg dat je je met een onverwerkt trauma vaak vreemd voelt, los van je eigen lichaam of geest. Een variant hierop is derealisatie. Dan kun je je omgeving als vreemd tot uiterst vreemd ervaren.

De derde vorm is *dissociatieve fugue*. Dat zorgt ervoor dat je plotseling en onverwachts op reis gaat, weg van huis. Je stapt bijvoorbeeld in de trein. Als je aankomt vraag je je af waar je bent en hoe je daar bent gekomen. Je kunt je niets van de reis herinneren.

De vierde en zwaarste vorm is *DIS (dissociatieve identiteitsstoornis)*. Je persoonlijkheid wordt dan in stukken verdeeld. Vroeger sprak men over het multipele persoonlijkheidsstoornis (mps). Deze term was te beladen. Daarom noemen we dat nu DIS.

Het is belangrijk dat tijdens de opleiding veel meer aandacht wordt besteed aan trauma's en de gevolgen daarvan. Dat geldt voor de algemene artsopleiding en zelfs

in de opleiding tot psychiater. Mijn belangstelling voor trauma's en dissociaties groeide toen een collega zijn eerste onderzoek hierover achter de rug had. Op dat moment was daarover betrekkelijk weinig bekend. Het was in de tijd dat in België de zaak-Dutroux naar buiten kwam, ongeveer vijftien jaar geleden. Daarover werd op een populistische manier gepraat en geschreven. Het werd hoog tijd dat er genuanceerd en wetenschappelijk op werd gereageerd. Daarop promoveerde ik in 2007 aan de VU in Amsterdam. Ik beseftte dat een zaak als Dutroux overal kon gebeuren. Niet veel later kwamen ook de zedenzaak in de Amsterdamse crèches en het seksueel misbruik binnen de rooms-katholieke kerk in Nederland naar buiten.

De aanleiding tot een trauma heeft dus verschillende vormen. Seksueel misbruik is daarbij het meest ingrijpend en komt het meest voor. Andere aanleidingen zijn psychische en fysieke mishandeling en verregaande verwaarlozing. Dat laatste kan uitmonden in een liefdeloze jeugd, maar een kind kan ook op andere manieren worden verwaarloosd.

Vaak gaan verschillende soorten trauma's samen. Als een kind wordt misbruikt kan je veronderstellen dat het niet liefdevol wordt opgevoed en wellicht ook wordt mishandeld. Van belang is ook de leeftijd van het kind. Hoe jonger het is, des te meer schade het zal oplopen. Ook bepalend is hoe lang het kind wordt mishandeld of

misbruikt. Gebeurt het één keer of gaat het jaren door? Degene die het leed veroorzaakt speelt ook een grote rol. Is het een willekeurig persoon of een bekende die het kind misbruikt of mishandelt? Als het iemand is die een vertrouwensband met het kind heeft zal het kind nog ernstiger getraumatiseerd worden dan als het een betrekkelijk vreemde is. Als bijvoorbeeld een vader, broer, opa, moeder, zus of een ander familielid in het spel is, komt het trauma nog dieper aan. Dan wordt het kwetsbare kindervertrouwen dubbel beschadigd.

Het kind overleeft een dergelijk trauma vaak door het bewustzijn deels uit te schakelen. De gebeurtenis die het trauma veroorzaakt wordt om te overleven onbewust naar een eigen wereld verplaatst, een soort droom- of fantasiewereld. Het gedeelte dat wordt verbannen gaat een eigen leven leiden waarop het kind geen vat meer heeft. Dat gebeurt automatisch omdat het kind letterlijk geen mogelijkheid heeft om te vluchten. Het vlucht daarom in de geest. Vanaf dat moment weten kinderen vaak niet meer wat hun is overkomen. Soms gaat het zo ver dat ze door hun traumaverleden ernstig psychotisch en verward worden. Anderen worden depressief en plegen zelfmoord.

Hoewel dat nog niet geheel vaststaat gaan we er in de wetenschap steeds meer vanuit dat schizofrenie een genetische achtergrond heeft. Bij autisme bijvoorbeeld is een trauma niet primair aanwezig, maar gaat het om