

Dissociatie: informatie voor patiënten*

Wat is dissociëren?

Dissociëren is jezelf psychisch minstens gedeeltelijk afscheiden van wat er met jou of om jou heen gebeurt. Andere manieren om dit uit te drukken zijn: gevoelloos worden, wegdromen, zich losmaken van het eigen lichaam door te 'verdwijnen' of 'erboven te zweven', vluchten in fantasie, in trance gaan, zelfhypnose, enz. Je kunt dissociëren van

- wat je aan het doen bent (gedrag);
- wat je emotioneel voelt (emoties);
- wat je in je lichaam ervaart (zintuigen);
- je besef van wat er gebeurt (tijd of kennis).

Dissociëren kan variëren van enigszins tot volledig, dus van het missen van een paar kleine details tot zo weinig weten dat het zelfs lijkt alsof je er niet bij bent geweest.

Wanneer treedt dissociatie op?

Iedereen kan in zekere mate dissociëren. Hetzij onbewust, hetzij bewust uitgelokt. Jonge kinderen doen het erg vaak tijdens hun dagdromen en fantasiespelletjes. Het hoort gewoon bij het opgroeien en neemt af in de loop van de tijd. Maar ook volwassenen kunnen wel eens 'wegdromen' tijdens het autorijden of wanneer ze naar een vervelende toespraak moeten luisteren. Dissociëren wordt een probleem wanneer het te dikwijls optreedt of aan je controle ontsnapt. Het kan bijvoorbeeld gezond zijn om even aan de stress van het werk te ontsnappen door te dagdromen. Het is ongezond wanneer dissociatie voortdurend voorkomt als 'vlucht' voor onopgeloste problemen of voor eisen die het gewone leven stelt.

Sommige dissociatieve ervaringen zoals dagdromerijen en fantasieën schijnen ingebouwd te zijn. Sommige worden aangeleerd door naar anderen te kijken. Opgroeien in een gezin waar iedereen eindeloos TV kijkt, uren achtereen videospelletjes speelt of alcohol of andere drugs gebruikt om het leven aan te kunnen, leert je hoe je jezelf ergens aan kunt 'onttrekken'. Daarnaast kunnen zich dissociatieve ervaringen voordoen, wanneer we een 'schokkende' of 'overrompelende' gebeurtenis meemaken. Denk maar aan het meemaken van een ernstig ongeval, waarbij een psychische shocktoestand kan ontstaan. De betrokkenen reageren schijnbaar gevoelloos of onverschillig of raken helemaal in de war. In deze gevallen gaat het om een verdedigingsmechanisme dat automatisch in werking treedt, wanneer de grens van ons incasseringsvermogen overschreden wordt. Je kunt het vergelijken met het overschrijden van de fysieke pijngrens, waarna pijn niet langer gevoeld wordt.

Dissociatie als verdediging

Wanneer mensen (vooral kinderen) een overrompelende en angstwekkende gebeurtenis meemaken, waarbij ze volkomen machteloos zijn, dan bestaat de kans dat er dissociatie zal optreden. Dissociatie of het psychisch 'weggaan' is dan een verdedigingsstrategie in een situatie waarbij men zich niet fysiek kan verdedigen of waaruit men niet kan vluchten. De aandacht wordt dan verplaatst naar elders en de overweldigende gevoelens worden afgesplitst naar een ander deel van het bewustzijn en hierdoor soms (tijdelijk) 'vergeten'. Soms gaat het zo ver dat zelfs de gebeurtenis op zich (tijdelijk) 'vergeten' wordt. In normale omstandigheden maakt dissociatie een meer geleidelijke verwerking mogelijk van een schokkende ervaring. Dit wil zeggen dat het afgesplitste gevoel of de afgesplitste kennis, geleidelijk doordringt in het persoonlijke bewustzijn en geleidelijk erkend en verwerkt kan worden. Iemand kan dan vrijuit verdriet, pijn of woede ervaren en langzaam de ervaring een plaats geven in zijn of haar leven. Hiervoor is wel van belang dat de omgeving (familie, partner, vrienden) dit ook accepteert of er tenminste begrip voor toont.

Stel je nu voor dat een kind schokkende gebeurtenissen meemaakt, waarbij het in mindere of meerdere mate dissocieert en opgroeit in een onveilige omgeving. Een omgeving waarin het kind zich niet geaccepteerd, begrepen of beschermd voelt. Dan is het zeer goed mogelijk dat de dissociatie aanhoudt en 'een eigen leven gaat leiden'. Dit laatste wil zeggen dat de gevoelens of de kennis omtrent een gebeurtenis niet bewust worden, maar toch (soms pas jaren later) hun invloed uitoefenen. Elementen van de schokkende gebeurtenis(sen) dringen dan door in het persoonlijk bewustzijn zonder soms als dusdanig herkend te worden. Dit noemt men een flashback. Dit is een herinnering die plots in het heden binnendringt. Het kan zowel in een lichamelijke reactie, een gevoel, een gedachte, een beeld, een geluid of een geur gebeuren. Een flashback kan het geheel van de vroegere ervaring omvatten of alleen kleine stukjes ervan (soms alleen een 'flits'). Hierbij kunnen sterke vervormingen voorkomen

zoals in een nachtmerrie. De gevolgen van een flashback kunnen variëren van een licht ongemak tot een totale ontreding. Dit laatste treedt vooral op wanneer de persoon in kwestie weinig of geen bewuste herinnering meer heeft aan de vroegere gebeurtenis.

Omgaan met dissociatie

Dissociëren of psychisch 'weggaan' is een ervaring die zeer snel kan optreden, maar meestal vooraf wordt gegaan door gevoelens die je kunt leren herkennen. Gewoonlijk zijn ze te omschrijven als: 'zweverigheid', beverigheid, vage angst of onrust, verlamming, het gevoel dat de omgeving wazig of onecht wordt, het gevoel zelf onecht of 'als een pop' te worden. Deze gevoelens kunnen een signaal worden waarop je kunt leren reageren om te voorkomen dat je helemaal wegglijdt. Er zijn verschillende reacties mogelijk en je moet wat experimenteren om te ondervinden wat voor jou het beste werkt. Eigenlijk is alles goed wat je kan helpen om 'hier-en-nu' te blijven, zolang je jezelf daarmee geen schade berokkent.

Enkele voorbeelden die voor sommigen werkzaam bleken:

- Maak voor jezelf een 'hier-en-nu monoloog', waarin je naam, je leeftijd en de plaats waar je je bevindt voorkomen, en waarbij tevens de veiligheid van het heden benadrukt wordt. Op moeilijke momenten kun je dan tegen jezelf gaan praten door deze monoloog te herhalen (eventueel hardop als je alleen bent). Je kunt deze monoloog ook op een briefje schrijven dat je steeds op zak houdt om het zo nodig te herlezen. Een andere mogelijkheid is deze monoloog op een cassette in te spreken en via een walkman te beluisteren (vooral nuttig als je 's nachts alleen bent).
- Spreek een persoon aan waar je je goed bij voelt en praat over iets alledaags. Breng eventueel een paar personen die je vertrouwt op de hoogte van je probleem, zodat je hen later kunt aanspreken of opbellen. Het horen van een vertrouwde stem kan al zeer rustgevend werken.
- Onderneem een activiteit die je helemaal terug in het 'hier-en-nu' kunt brengen (bijvoorbeeld naar buiten in de frisse lucht, even hardlopen, het benoemen van alle voorwerpen of personen die je om je heen ziet, een handwerk of iets creatiefs doen...).
- Een ander aspect waar je op kunt letten is de houding die je aanneemt. Dissociëren is immers een soort zelfhypnose en bepaalde houdingen lokken die gemakkelijker uit. Als je je bijvoorbeeld bewegingsloos houdt en daarbij een punt op enige afstand met je ogen fixeert, dan is de kans vrij groot dat je 'weg' gaat. Bepaalde kleine bewegingen die je steeds herhaalt kunnen hetzelfde effect hebben, zoals schommelen of heen en weer wiegen. Ook reizen met de auto of per trein kunnen het soms moeilijk maken om 'erbij' te blijven vanwege de eentonige geluiden of handelingen. 'Autorijden met commentaar' is een techniek die gebruikt wordt bij de training van beroepschauffeurs. Dit houdt in dat je voortdurend (hardop) commentaar geeft op alles wat je ziet. Verder kun je vooraf op een briefje je bestemming noteren, de route die je gaat nemen en wat je zult doen als je jezelf verward of onzeker voelt.

Triggers of uitlokkers

Wanneer je iets ziet, hoort, ruikt, aanraakt of proeft wat je herinnert aan iets wat je vroeger is overkomen, is dat een 'trigger' (uitlokker). Triggers kunnen ook samenhangen met een bepaalde plaats of een bepaald tijdstip. Afhankelijk van de inhoud van de gebeurtenis, kunnen triggers aangenaam of onaangenaam zijn. Bijvoorbeeld: als er tijdens een heel leuk moment in het verleden een bepaald liedje op de radio was, dan kan dat liedje later een trigger worden waardoor je aan dat vroegere moment herinnerd wordt en je je goed voelt. Iets soortgelijks kan zich voordoen met een onaangename trigger, zelfs als je de oorspronkelijke gebeurtenis niet of maar gedeeltelijk herinnert. Triggers die met overrompelende en angstwekkende gebeurtenissen uit het verleden samenhangen kunnen dissociatie en/of flashbacks opwekken. Het komt echter regelmatig voor dat iemand zich niet bewust is van mogelijke uitlokkers. Dan kan het nuttig zijn deze op te sporen, bijvoorbeeld door een tijdje al je activiteiten te noteren in een dagboek. Verder is het belangrijk gevoelens te leren herkennen die net aan dissociatie of een flash-back voorafgaan. Het soort gevoelens dat de meeste mensen met deze problemen noteren zijn: angst, 'zweverigheid', verwarring, beverigheid en kou.

Als je een lijst kunt maken van aangename en onaangename triggers voor jou, dan kun je de invloed van die onaangename triggers stap voor stap gaan veranderen en de aangename triggers gebruiken om je beter te redden in je leven. Wanneer je besluit dat je niet door iets wilt worden 'getriggerd', dan is het belangrijk om er zoveel mogelijk over te ontdekken. Ga over de uitlokker praten met wie je ook maar helpt. Praat over wat jij van de uitlokker afweet, hoe je je voelt wanneer die een rol speelt en wat

voor informatie je verder ook maar te pakken kunt krijgen. Dan kun je gaan plannen wat je ervoor in de plaats wil doen. Ontdekken hoe je triggers kunt hanteren is één van de beste manieren om een ander soort verantwoordelijkheid voor je leven te gaan dragen. Het betekent dat de oorspronkelijke schokkende gebeurtenissen in mindere mate de keuzes meebepalen die jij kunt maken. Als je een trigger eenmaal herkent, kun je:

- De trigger negeren door:
 - Jezelf afleiden van de trigger;
 - Oefenen aanwezig te blijven ondanks de trigger.

- De trigger beheersen door:
 - Tegen jezelf te spreken. Herinner jezelf aan wat er op dit moment echt en reëel is (hier-en-nu monoloog). Zo houd je verleden en heden uit elkaar;
 - Iets anders voor te stellen, wat het oude beeld dat je voor ogen krijgt, verdekt.
 - Wanneer de trigger bestaat uit een hard geluid (bijv. een sirene), je oren te bedekken of zelf veel lawaai te maken om je af te leiden;
 - Geleidelijk te werk te gaan bij triggers die je erg overstuur maken: probeer je eerst af te leiden of ga even weg voor je probeert aanwezig te blijven ondanks de trigger.

* Deze tekst werd geschreven door Herwig Claeys (klinisch psycholoog verbonden aan de afdeling directieve therapie, Kliniek Alexianen Tienen) en verscheen in het tijdschrift PsychoPraxis (uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem; www.bsl.nl).

Werkformulier voor patiënten

Ken je het verschil tussen 'even wegdromen' en 'helemaal weg zijn'? Hoe voel je dat verschil aan?

Wat voor dingen doe jij om weg te dromen of te dissociëren?

Welke gevoelens of gedachten ervaar je net voor je helemaal 'weg' bent?

Waar en wanneer heb je het gevoel (eventueel pas achteraf het besef) een poosje 'weg' te zijn (geweest)? [Gebruik hier eventueel een dagboek voor]

Welke houdingen kunnen bij jou 'wegdromen' uitlokken?

Formuleer je eigen 'hier-en-nu monoloog' (naam, leeftijd, plaats, veiligheid).

Wat kan jij best doen om dissociatie tegen te gaan?
Formuleer een aantal mogelijkheden.