

Van je trauma af met EMDR

'HET MISBRUIK MAAKT NU NOG MAAR HEEL WEINIG BIJ ME LOS'

Marianne Kimmel (43) werd als kind sexueel misbruikt door haar vader. Pas toen ze de therapievorm EMDR onderging, lukte het haar te praten over haar herinneringen. Nu is ze spreker/coach en voorzitter van stichting Project Speak Now.



“Op mijn veertiende bezocht ik samen met een vriendin een concert van Anita Meyer. Nog een paar nummers en de pauze zou beginnen. Mensen bewogen al rustig naar voren, richting de uitgang. Ik zat al redelijk vooraan, maar wilde graag nóg dichterbij het podium komen. Bij een van de laatste nummers renden mijn vriendinnetje en ik, net als de rest van de concertbezoekers, naar voren. Als een van de eersten eindigden we vooraan. Ik wierp een blik achterom en zag de mensenmassa op ons afkomen. Van het ene op het andere moment voelde het alsof ik stikte. Ik

dacht dat ik moest overgeven. Een onverklaarbare doodsangst overviel me. In paniek rende ik de concertzaal uit, schreeuwend om hulp. Dat die paniekaanval een gevolg was van een traumatische gebeurtenis in mijn jeugd, besepte ik toen nog niet. Als kind ben ik door mijn vader misbruikt. Volgens mij oogden we voor de buitenwereld als een normaal gezin. We woonden in een mooi huis en mijn vader was leraar. Hij was een dominante man, maar kon ook erg hartelijk zijn. Elke vrijdag nam hij een cadeautje voor me mee. Maar er hing altijd een bepaalde spanning waar ik bang voor was. Hij kon vanuit het niets ontploffen. Als hij tijdens het klussen op zijn duim sloeg, dan was dat mijn schuld, want ik had gelachen en hem daarmee afgeleid. Als kind begreep ik daar uiteraard niets van. Broertjes of zusjes had ik niet. Mijn moeder was lief, maar ook wat naïef en onderdanig aan mijn vader. Zijn wil was wet. Het misbruik begon op mijn vijfde en ging vier jaar lang door. Soms meerdere malen

per week, soms een week lang helemaal niet. Tot het absolute dieptepunt: een groepsverkrachting. Ik was negen. Mijn vader had een vader-dochterdag voor me georganiseerd, zei hij. Weken van tevoren had hij me voorbereid. Omdat ik zo snakte naar een vader die van me hield, overtuigde ik mezelf ervan dat hij dit speciaal voor mij deed. Op de grote dag had mijn vader in een voor mij onbekend rijtjeshuis een stuk of zes andere mannen bijeengebracht. Ik moest op tafel gaan liggen. Onbewust schakelde ik mijn gevoel uit: ik verliet mijn lijf en zag mezelf naakt op tafel liggen waar de mannen van alles met me deden. De volgende dag was ik ziek. Ik durfde niets tegen mijn moeder te zeggen omdat ik wist dat ze me toch niet zou geloven. Niet lang daarna stopte het misbruik. Ik zette een knop om en drukte de ervaring weg.”

‘Hij had een vader-dochterdag voor me georganiseerd, zei hij’

‘Zodra iemand naar die ene avond vroeg, flippte ik volledig’

ALLEMAAL LEUGENS

“Die avond tijdens het concert vormde het startschot voor een reeks extreme angsten en herbelevingen. Van de een op de andere dag was ik overal bang voor. Ik was bang om te eten, bang om de straat op te gaan en zelfs bang om alleen naar de wc te gaan. Mijn moeder wilde nog weleens bij me in bed komen liggen als ik bang was, totdat mijn vader haar aandacht opeiste of het verbood. Hij vond dat ik me aanstelde. De jaren die volgden, werden gekenmerkt door paniek en angst. Ik maakte keurig mijn opleidingen af, maar was ondertussen behoorlijk labiel. Mijn vader moet destijds een link hebben gelegd naar zijn misbruik, dat kan niet anders.

Maar ik durfde hem er niet mee te confronteren. Heel langzaam leerde ik de meeste angsten beheersen, maar omdat ik niks verwerkte, was ik nooit helemaal ontspannen en vrij. Op mijn 26^e, toen ik voor het eerst in therapie ging, voelde ik me sterk genoeg om de confrontatie aan te gaan. Mijn vader ontkende en tierde dat ik een voorbeeld moest noemen. Toen ik dat deed, schreeuwde hij dat het een leugen was. Mijn moeder was er volgens hem altijd bij geweest, dus het kon niet waar zijn. Hij liet weten dat ik zijn dochter niet meer was en dat ik zou worden ontferd. Vanaf dat moment hebben we elkaar niet meer gesproken en gezien. Ook mijn moeder ontkent alles. Ze is nog altijd bij hem. We hebben geen contact meer.” »

« DE ZOVEELSTE THERAPIE

“Rond diezelfde periode begon ik met groeps- en cognitieve gedragstherapie. Verschillende therapeuten hielpen me om te gaan met mijn verleden. Ik sprak over mijn vader, het misbruik, maar nooit over de groepsverkrachting. Dat was een rauwe, open wond. Zodra iemand voorzichtig vroeg of ik wilde vertellen over die avond op mijn negende, flipte ik volledig. Ik viel flauw, moest overgeven en kreeg diarree. Precies diezelfde doodsangst als tijdens het concert. De therapeuten schrokken er zelf ook van en wisten niet hoe ze me verder konden helpen. Na een paar jaar kwam ik terecht bij een vrouwelijke GGZ-therapeut. Zij zag hoe mijn lichaam reageerde zodra de groepsverkrachting ter sprake kwam en stelde voor om EMDR te proberen, wat staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Het is een therapievorm die vaak wordt toegepast bij het verwerken van traumatische ervaringen, zoals seksueel misbruik. In eerste instantie had ik er weinig vertrouwen

in. Er waren immers al zo veel therapieën de revue gepasseerd en ik was bang om contact te maken met die gruwelijke emoties. Maar ondanks mijn angst voelde ik een enorme drive om het te willen oplossen. Ik moest hierdoorheen. Gelukkig nam de therapeut uitgebreid de tijd om me voor te bereiden. Ze vertelde wat ik kon verwachten en vroeg of ik het fijn vond als ze me zou aanraken tijdens een sessie. Ook spraken we een stopwoord af, zodat ze wist wanneer het me te veel werd. Na drie sessies was ik er klaar voor. Gespannen nam ik plaats in de stoel tegenover de therapeut. Ik moest me focussen op haar wijs- en middelvinger die ze voor mijn ogen van links naar rechts bewoog. Met een rustige stem: ‘We zijn weer in de kamer. Je ligt op de tafel en de mannen staan om je heen. Ga maar naar het gevoel.’ Angst, woede, onmacht, verdriet – het welde allemaal opnieuw in me op. Ondertussen herhaalde ze

dat ik gefocust moest blijven. Het was 2010, ik herbeleefde de emoties van toen. Haar stem hielp me om in het hier en nu te blijven. Voor de allereerste keer lukte het me om het heden en de emoties van toen een beetje te scheiden. Heel voorzichtig drong het besef door dat ik mijn trauma zou kunnen overwinnen. Elke sessie gingen we een beetje verder, moest ik opnieuw moed verzamelen en durven vertrouwen op de therapeut. Langzaam maar zeker leerde ik praten over de gebeurtenis zonder letterlijk ziek te worden. Na zeven sessies was de boodschap doorgedrongen: ik kon de emoties aan.”

‘Voor de allereerste keer lukte het me om het heden en de emoties van toen te scheiden’

GEWOON EEN HERINNERING

“Het is nu vijf jaar later en ik kan volmondig zeggen dat EMDR me gelukkiger heeft gemaakt. Voorheen hing de groepsverkrachting als een schaduw over me heen. Mijn leven werd erdoor beheerst. EMDR zorgde voor ruimte. De schaduw is weg. Tegenwoordig geef ik lezingen voor ruim vijftig man aan wie ik tot in detail vertel over die avond. Het is een herinnering geworden die nog maar weinig bij me losmaakt. Ik voel me vrij. Dat EMDR dé oplossing is voor iedereen met een trauma, durf ik niet te beweren. Ik had natuurlijk ook al veel verschillende therapieën achter de rug toen ik ermee begon, hierdoor waren andere pijnpunten al aangepakt. EMDR was voor mij een onderdeel in de schakel. Maar wel een heel belangrijke.” •

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER HET WERK VAN MARIANNE OP MARIANNEKIMMEL.NL.