



Volgens Martine Delfos heb je met ruim drie jaar misschien wel het hoogste zelfvertrouwen in je hele leven, maar is ook je schuldgevoel kolossaal. © Marco Hofste Fotografie

## **Psycholoog duidt dodelijke sprong in Alphen: trauma kan zich verschillend uiten**

Interview Een vierjarig meisje werd door haar suïcidale vader meegenomen in zijn sprong. Zij overleefde wonderwel. Hoe kan zo'n kind verder leven?

Harrie van Opstal, 24-03-19, Verslaggever AD Groene Hart.

Een onwerkelijke val, dan een doffe klap. Ze roept bij herhaling 'papa, papa!' Maar haar vader is stervende. Het vierjarige meisje heeft diverse botbreuken, maar ze leeft. Die donderdagochtend 14 maart aan de Argostraat in Alphen is een zwarte bladzijde in het nog jonge leven van de kleuter.

Psycholoog en wetenschapper Martine Delfos (71) weet zeker dat deze traumatische gebeurtenis in het nog jonge geheugen van het meisje is gegrift. „Als je valt, zoals dit kind dat heeft meegemaakt, draaien de hersenen op volle toeren. Snelle beweging is gevaar. Dus ja, dit meisje heeft het hoe dan ook bewust meegemaakt.”

„Zij heeft daarnaast te maken met alle problemen die er waren, waaronder de scheiding én dat haar vader dood is. In de denk- en belevingswereld van een vierjarige zijn mensen niet dood. Ze slapen of ze zijn langdurig op reis. Tussen het vijfde en achtste levensjaar gaat een kind doorkrijgen dat iemand die dood is, niet terugkomt. Vandaar dat een kind van vijf plots stralend van trots kan zeggen 'je gaat dood, he?' Het heeft iets nieuws ontdekt. Pas met het ouder worden dringt het besef door dat die persoon niet meer terugkomt.”

### **Zelfvertrouwen**

Delfos vervolgt: „Dit meisje zit met haar leeftijd nog dicht bij de levensfase van een kind van drie. Op die leeftijd ontdekt het kind dat het van alles kan. Het blaakt van zelfvertrouwen, staat op de top van de berg en denkt 'ik kan het zélf wel'. Een klein kind is ook elke dag bezig om dingen te verwerken die het meemaakt. Dat gebeurt vaak in de vorm van beelden, die weer onderdeel worden van je normale leven en je denkbeelden vormen.”

„Ik heb eens een meisje behandeld van wie de moeder door de vader was gedood. Zij zou bij een pleeggezin worden geplaatst en zag daar erg naar uit. Na de eerste kennismaking kwam ze als een geknakt vogeltje terug. Na enig doorvragen kwam eruit: 'Dit wordt mijn nieuwe huis. En deze papa gaat deze mama ook doodmaken.' Ook heb ik een jongen van 18 in behandeling gehad die één schroef mocht vastdraaien van de doodskest van zijn vader toen hij vier was. Hij voelde zich daardoor een monster. Vaders horen niet dood te gaan en voor een vierjarige slaapt hij. En nou had hij meegeholpen zijn 'slapende' vader in een kist op te sluiten, die vervolgens in een graf werd geplaatst. Oftewel, die ene gebeurtenis werd voor dit jongetje een waarheid op basis van verkeerde kennis en gebrek aan levenservaring.”

## Statistieken



De hulpverlening bij de Argoflat op 14 maart 2019. © Josh Walet

„Het meisje in Alphen heeft met haar leeftijd nog veel te weinig levenskennis om dit te kunnen plaatsen. Dat geldt ook voor kleine kinderen die afgelopen maandag in Utrecht de schietpartij hebben meegemaakt. Op basis van dit incident kan een kind een beeld ontwikkelen dat mannen zomaar in trams kunnen gaan schieten en mensen kunnen doodmaken. Een volwassene heeft in zijn hoofd statistieken, waardoor hij een incident kan plaatsen en verwerken. Bij een kind moet je statistieken aanbrenge: 'Dit gebeurt bijna nooit, alle dagen dat jij geleefd hebt is dat nog niet gebeurd. Daarom staat het ook in de krant, juist omdat het niet zomaar gebeurt.' Zo kun je uitleggen dát dit niet normaal is.’

„Dat geldt evenzeer voor het meisje in Alphen. De vader had een reden om dit te doen. Maar door zijn kind mee te nemen in zijn sprong heeft hij ook iets in het leven van zijn dochtertje gedaan. Hij heeft eigenlijk gezegd: 'Jij moet niet leven'. Het is heel aannemelijk dat het meisje hieruit een algemeen geldend denkbeeld zal halen: 'Het ervaren en genieten van levenslust mag niet, dat is een aanval op mijn vader.’

Het is iets heel ergs wat je overkomt en een van de dingen die bij een kind zal blijven hangen, is de angst voor herhaling. Dat is een heel diep iets dat verschillende vormen kan aannemen. Je hebt de kans dat zij later, zonder de reden te begrijpen, nooit meer in een flat wil wonen. Of dat zij nooit een bepaalde pyjama wil dragen. Het zijn associaties, groot of klein, die er letterlijk in gebrand zijn. Hulp kán door juist die elementen te behandelen.’

„Bij een traumatische gebeurtenis horen schuldgevoelens. Hulpverleners zijn, hoe

goedbedoeld ook, geneigd om die schuldgevoelens weg te duwen: 'Jij kon er niets aan doen dat je juist in die tram zat.'

„Maar het slachtoffer laat die opmerkingen niet in zichzelf toe. Sterker, ik ben ervan overtuigd dat het schuldgevoel het enige tegengif is dat werkt tegen een trauma. Het geeft namelijk het slachtoffer het gevoel 'ik kan die erge gebeurtenis voorkomen'. Ter illustratie: Als je iets ergs op vakantie hebt meegemaakt, kun je dat vermijden door te besluiten nooit meer op vakantie te gaan. Maar daarmee is het trauma niet opgelost. Je kunt ermee leren omgaan door te begrijpen waarom iets is gebeurd."

„Ik heb eens een vrouw van 19 in therapie gehad die al vanaf haar derde door haar vader seksueel was misbruikt. In eerste instantie vond zij dat dit haar eigen schuld was. 'Omdat ik zo'n leuk jurkje droeg', verklaarde zij. Waarna ik vroeg: 'Deed hij dat altijd als jij dat jurkje aan had?' Daarop zei zij prompt: 'Nee, als hij dronken was.' Zo ontdekte zij plotseling wanneer hij gevaarlijk voor haar was, en begreep zij waarom haar dit overkwam."

„Het lastige voor het Alphenense meisje is dat op haar leeftijd het denkraam waarin zij gebeurtenissen kan plaatsen, nog ontbreekt. Met ruim drie jaar heb je misschien wel het hoogste zelfvertrouwen in je hele leven. Maar is ook je schuldgevoel kolossaal."

## **Omstreden stelling**

Bij haar zou ik waarschijnlijk beginnen te praten over de fysieke gevolgen, haar verwondingen. Hoe ernstig ook, voor haar vader was dit waarschijnlijk zijn vorm van bescherming, zoals dieren hun jongen in gevaar doden. Daarom zou ik het gesprek met het meisje beginnen met 'Erg dat het allemaal is stukgegaan, gelukkig kunnen je botten weer heel worden.'

In zo'n gesprek is heel belangrijk dat je de verbintenis van kind met ouder behoudt. Zij zal onmiddellijk herkennen dat haar vader deze gevolgen niet wilde. Afhankelijk van haar fase van intelligentie-ontwikkeling is de vraag wat zij zal kiezen met haar aandacht: Hoeveel pijn het doet, ofwel wat haar papa eigenlijk wilde. En daar bouw je dan op verder. Wat de impact op haar verdere leven is, valt moeilijk te zeggen. Dat is ook afhankelijk van de behandeling."

„Deze gebeurtenis blijft haar altijd bij, zoveel is wel zeker. Maar het wil beslist niet zeggen dat nu haar leven mislukt is. Het is een omstreden stelling, maar veel grote mensen op de wereld hebben een slechte jeugd gehad. We hebben de relativiteitstheorie van Albert Einstein aan hem te danken omdat hij na het vroegtijdige verlies van zijn vader iets aan de wereld wilde teruggeven. Je leert te vechten om er overheen te komen, leert dingen zelf te doen en aan te pakken. Wel is belangrijk dat je met anderen een warme relatie onderhoudt. Dat anderen onvoorwaardelijk beschikbaar zijn als jij dat nodig hebt. Je kunt dus loei- en loeisterk worden na een trauma, maar dat gaat wel wat dieper dan 'even' de gebeurtenissen van je af schreeuwen of huilen."