

## Uitleg over DIS

Om het boek beter te kunnen begrijpen, is het goed om te weten wat DIS precies is.

Een korte uitleg:

Als een kind een traumatische gebeurtenis meemaakt, wordt het geconfronteerd met heftige emoties. Emoties die het kind niet kan verdragen. Soms zijn er omstandigheden waarin het kind zijn of haar emoties niet kan uiten. Hierdoor kunnen er in het hoofd van het kind delen (sommigen noemen ze alters) ontstaan die als het ware het verdragen van die emotie overnemen. Op deze manier kan het kind enigszins met het trauma omgaan. Wat vervolgens gebeurt, is dat de delen een soort eigen leven gaan leiden in het hoofd van de getraumatiseerde persoon. Iemand kan zich lange tijd niet bewust zijn van deze delen, maar wel heel veel drukte, chaos en stemmen in zijn of haar hoofd ervaren. Als de persoon opnieuw met emoties wordt geconfronteerd, door bijvoorbeeld herinnerd te worden aan het trauma, kan een deel de controle overnemen. Meestal is er sprake van meerdere delen.

Om DIS te behandelen, is een langdurige therapie nodig. Het doel hiervan is dat iemand zijn delen leert kennen en er controle over krijgt. Ook de behandeling van het trauma is een onderdeel van de therapie, wat maakt dat het een zwaar proces is die jaren, wel zeven tot tien jaar, in beslag kan nemen.

DIS is zeker géén fantasie. Ook is het geen bezetenheid, een gekte of een hype. Sommige DIS-patiënten zien het zelfs als een geschenk van God, om hen door een moeilijke tijd heen te helpen.

DIS komt ongeveer bij 4% van de bevolking voor, meer bij vrouwen dan bij mannen.

De belangrijkste kenmerken van iemand met DIS zijn:

- Er zijn aanwijzingen dat je meerdere persoonlijkheidstoestanden (identiteiten) hebt. Minstens twee van jouw identiteiten nemen jouw gedachten, gedrag en gevoelens regelmatig over. Je hebt geen controle over of bewustzijn van de wisselingen.
- Je hebt ‘gaten’ in je geheugen (amnesie). Grote gebeurtenissen, maar ook gewone dagelijkse bezigheden of boodschappen, kun je je niet meer herinneren. Je hebt maar weinig herinneringen aan je jeugd. Het komt ook voor dat je op een bepaalde plek bent, maar niet meer weet hoe je daar gekomen bent.
- Je hebt soms het gevoel alsof je jezelf ‘vanaf een afstandje bekijkt’, los van je lichaam en gevoelens (depersonalisatie).
- Je eigen, vertrouwde omgeving voelt soms onwerkelijk en vreemd aan (derealisatie). Vrienden en familieleden komen je niet bekend voor.
- Je ervaart stemmen in je hoofd die allemaal iets anders van je willen en verwachten (identiteitsverwarring).
- Je kunt ook last hebben van lichamelijke klachten, zoals ernstige hoofdpijn, wazig zien of buikpijn.
- Suïcidale neigingen of automutilatie (zelfbeschadiging).

## Het begin

Sinds 2006 heb ik veel last van mijn beide handen. De dokter zegt dat ik het syndroom van De Quervain heb. Dat is een irritatie van de peesschede en de twee pezen die daar doorheen lopen. De symptomen hiervan zijn pijn en zwelling aan de duimkant van de pols.

Er is al veel aan gedaan om het te genezen, waaronder injecties met corticosteroïden en meerdere operaties, maar geen van de behandelingen hielp. Ook de fysiotherapeut kon de pijn niet verhelpen en bij een second opinion kwam ook niets nieuws naar voren. Ik moest er maar mee leren leven, was uiteindelijk de boodschap. Ik had drie jaar lang gedokterd en was er niets mee opgeschoten.

Mijn copingstrategie<sup>1</sup> om het leven te leven wat ik graag wilde ondanks de beperkingen aan mijn handen, was fanatiek sporten, mijn grenzen opzoeken en daar steeds maar overheen gaan. Blijkbaar was het vermijden van mijn gevoelens altijd al op deze manier aanwezig. Zo ben ik ook omgegaan met de trauma's uit mijn jeugd. Ik deed alsof er niets aan de hand was, want ik wist ook niet dat er iets aan de hand was. Maar in januari 2011 werd ik letterlijk stilgezet door de toenemende pijn. Het sporten ging niet meer. Mijn nachten werden ook steeds slechter en mijn humeur werd er ook niet beter op.

Op 23 mei 2011 ging ik op advies van de bedrijfsarts naar mijn huisarts. Die vertelde mij dat ik een depressie had. Ik werd steeds somberder. Ik had chronische pijn aan mijn handen, waardoor ik steeds tegen mijn beperkingen aanliep. Ik kon het gewoon geen plek geven. Ik raakte enorm met mijzelf in de knoop. Toen ik dit vertelde aan de directeur van de school waar ik werkte als onderwijsassistent, stelde hij voor om de bedrijfsarts weer in te schakelen. De bedrijfsarts verwees mij naar een bedrijfsmaatschappelijk werker en zo kwam ik in de molen terecht die hulpverlening heet.

Mijn bedrijfsmaatschappelijk werker maakte zich zorgen over mijn toenemende somberheid en was bang dat ik mezelf iets wilde aandoen. Ik kende mezelf zo niet, raakte vaak tijd ‘kwijt’ en werd meegezogen in de depressieve gevoelens. Het overviel me en ik kon het niet bevechten.

---

<sup>1</sup> Copingstrategie

Iedereen reageert op bijvoorbeeld stress, werkdruk, een scheiding, lichamelijke pijn, angst of geldzorgen. De manier waarop je omgaat met zulke situaties wordt ‘coping’ genoemd. Het woord coping is Engels en afkomstig van ‘to cope with’ wat ‘kunnen omgaan met’ betekent. Hoewel het woord van oorsprong Engels is, wordt het begrip ook in de Nederlandse psychologie gebruikt. Voorbeelden van copingstrategie zijn: vluchten, vermijden en vechten.





*Mijn masker, dat ervoor zorgde dat mensen om mij heen dachten dat alles wel goed was, is voorgoed verbrijzeld. Het lukt me niet meer om te doen alsof alles oké is.  
Mijn masker kon ik nu niet meer vasthouden. Hij viel van mij af en brak in oneindig losse stukken.  
Niet meer te maken, dat deed enorm veel pijn.*

Ik was altijd positief, spontaan en impulsief geweest. Daar was nu niks meer van over en ik herkende mijzelf niet meer.



*Gebroken hart, gebroken gedachten, verwarring alom.*



*Paniek in de metro in Parijs.*





*Wat er ook met mij gebeurd was: ik had er nooit zelf om gevraagd.  
Mijn schuldgevoel dat sterk aanwezig was, moest ik proberen aan te vechten. Het was niet mijn schuld.  
Ik kon er niets aan doen.*



*'Trust your journey, speed doesn't matter, forward is forward.'*  
*Met deze tekening probeer ik mezelf moed in te spreken en maak ik me sterk dat het niet snel hoeft te gaan, als ik maar vooruit blijf gaan.*



## Ten strijde!

Na de laatste opname vond ik het genoeg geweest: ik moest de handschoenen weer oppakken en voelde me weer strijdvaardig worden om mijn gevecht te vervolgen. Natuurlijk kostte het heel veel moeite, maar ik kreeg beetje bij beetje vertrouwen dat ik het aankon.

Ook door een aantal mensen die mij bleven steunen, zoals mijn gezin, twee lieve vriendinnen, mijn psycholoog en nog anderen die om mij heen stonden, en de kracht van God, lukte het mij om de schimmen uit het verleden te verjagen.



*Strijdvaardig.*



*Loslaten van verdriet.*



*En weer werd er een stukje van mijn verleden blootgelegd. De eenzaamheid van toen, het verdriet en de pijn van toen, ging ik zelf ervaren. Als jong kind heb ik veel moeten doorstaan, maar ik ben er nog en bleef eraan werken om alles te kunnen verwerken.*