



## Dissociatie

### **Wat is dissociatie?**

Dissociatie is een toestand waarbij verschillende delen van de hersenen als gevolg van hevige angst niet meer met elkaar samenwerken waardoor gevoelens en herinneringen tijdelijk niet meer bewust worden waargenomen.

### **Hoe wordt dissociatie ook wel genoemd?**

Dissociatie wordt soms ook wel schemertoestand genoemd. Deze term wordt gebruikt omdat kinderen en volwassenen die gedissocieerd zijn bepaalde informatie tijdelijk niet meer in hun bewustzijn hebben en dus ook niet over deze informatie kunnen beschikken. Deze informatie bevindt zich als het ware in de schemering en kan daardoor niet “gezien” worden. Op een ander moment wanneer er geen sprake is van dissociatie kan het kind of deze volwassene deze informatie wel weer “zien.”

### **Hoe vaak komt dissociatie voor?**

Dissociatie komt regelmatig voor bij kinderen en volwassenen. Wanneer een kind of een volwassene regelmatig dezelfde weg naar huis neemt, kan het kind of de volwassene ineens bijna thuis zijn, zonder bewust de weg naar huis te hebben meegemaakt. Hoewel dit dissociatie is, wordt de term dissociatie vooral gebruikt wanneer een kind of volwassene als gevolg van hevige angst zich tijdelijk niet bewust is van bepaalde gevoelens en herinneringen. Hoe vaak dit voorkomt bij kinderen is niet goed bekend.

### **Bij wie komt dissociatie voor?**

Dissociatie kan zowel op de kinderleeftijd als op volwassen leeftijd voorkomen. Op kinderleeftijd komt dissociatie die het kind hindert, het meest voor bij pubers. Zowel meisjes als jongens kunnen last van dissociatie hebben. Dissociatie komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

### **Waar wordt dissociatie door veroorzaakt?**

#### *Hevige angst*

Dissociatie wordt vaak veroorzaakt om het kind een situatie heeft meegemaakt waarin het kind heel angstig is geweest. Om deze angst te doorstaan, werken de hersenen tijdens dissociatie zo, dat de vaak nare gevoelens niet door dringen bij het kind op dat moment. Hierdoor hoefde het kind in deze angstige situatie niet te veel angst te voelen, waardoor het kind de situatie kon doorstaan. Dissociatie is bij jonge kinderen een veelvoorkomende manier om met hevige angst om te gaan. Met het ouder worden leren kinderen vaak ook andere manieren om met angst om te gaan. Zoals weglopen uit een angstige situatie, hulp vragen aan een volwassene of praten over angsten. Dissociatie als manier om met hevige angst om te gaan is dan vaak niet meer nodig. Wanneer een kind geen andere manieren om met angst om te gaan heeft kunnen leren, of wanneer er sprake is van zeer hevige angst waar andere oplossingen niet voor helpen, dan kunnen kinderen nog steeds dissociatie gebruiken als oplossing voor angst. Ook bij minder hevige angst gaan kinderen dissociatie toepassen als manier om met angst om te gaan. Vaak is de oplossing van dissociatie dan niet meer een oplossing die helpend is voor het kind en werkt de dissociatie juist nadelig voor het kind. Het kind gaat dan hinder ondervinden van de dissociatie. Kinderen hebben zelf geen controle meer wanneer dissociatie optreedt en wanneer niet en worden er door overvallen.

#### *Onderdeel andere aandoeningen*

Dissociatie kan onderdeel zijn van een andere aandoeningen zoals een posttraumatische

deze tekst kunt u nalezen op

[www.kinderneurologie.eu](http://www.kinderneurologie.eu)



stressstoornis (PTSS), een acute stress stoornis, een dissociatieve stoornis of een borderline persoonlijkheidsstoornis.

## **Wat zijn de symptomen van dissociatie?**

### *Variatie*

Dissociatie bij het ene kind kan er heel anders uit zien dan bij een ander kind. Ook binnen hetzelfde kind kunnen momenten van dissociatie er verschillend uitzien.

### *Veranderd bewustzijn*

Kinderen die gedissocieerd zijn, reageren minder goed op hun omgeving. Soms reageren kinderen wel, maar is deze reactie erg vertraagd. Kinderen kijken niet helder uit hun ogen, maar wat verdoemd. Kinderen lijken niet goed te weten waar ze zijn of bijvoorbeeld waar ze wonen of waar ze naar school toe gaan. De meeste kinderen weten nog wel hoe ze heten als ze gedissocieerd zijn.

Soms lijkt het ook alsof kinderen buiten bewustzijn zijn als gevolg van de dissociatie. Ze reageren niet meer op roepen van hun naam of vaak ook niet op het geven van een pijn prikkel. Omstanders die niet weten wat dissociatie is, kunnen hier erg van schrikken en denken dat er sprake is van een ernstige hersenziekte. Toch zijn er wel verschillen tussen iemand die niet reageert vanwege dissociatie of vanwege een hersenziekte. Bij iemand die gedissocieerd is de bloeddruk normaal of licht verhoogd, de hartslag en de ademhaling zijn vaak versneld, de persoon heeft een normale kleur, of soms rode kleur op de wangen. Soms trillen de oogleden licht. De armen en benen kunnen slap zijn, maar ook juist gespannen aanvoelen.

### *Traag reageren*

Wanneer kinderen wel wakker lijken te zijn, tijdens dissociatie dan reageren en bewegen ze vaak traag. Eenvoudige opdrachten kunnen wel uitgevoerd worden, maar opdrachten waar het kind over na moet denken lukken niet. Kinderen tonen meestal geen emoties en lijken in die zin een beetje op een robot.

### *Duur van de dissociatie*

Dissociatie kan minuten tot uren, soms wel dagen aanhouden.

### *Aanleiding*

Dissociatie ontstaat vaak in een situatie waarin het kind angstig is geworden en waarvoor het op dat moment geen andere uitweg had dan dissociatie. Deze aanleiding wordt ook wel trigger genoemd.

### *Slapen*

Dissociatie kost heel veel energie. Wanneer de dissociatie over is, voelen jongeren zich vaak erg moe en hebben ze behoefte aan slaap.

### *Schaamte*

Jongeren kunnen zich erg schamen dat zij last hebben van dissociatie. Ze kunnen door deze schaamte zich terug trekken en steeds minder graag naar school of naar sport en hobby's toe gaan.

### *Niet kunnen voelen*

Jongeren die last hebben van dissociatie hebben ook tussen de periodes van dissociatie moeite



om gevoelens in hun lichaam te ervaren. Jongeren voelen zich niet blij, maar ook niet boos of verdrietig, maar vlak alsof er geen gevoelens zijn. Dit kan een heel naar gevoel zijn.

### *Sombere gevoelens*

Door de schaamte en de angstige gevoelens die aanleiding zijn voor de dissociatie kunnen kinderen zich somber gaan voelen. Ze kunnen het gevoel krijgen niets te kunnen en niets waard te zijn. Doordat veel jongeren zich gaan terugtrekken, ervaren ze ook weinig positieve gevoelens meer. Wanneer de sombere gevoelens te groot worden, kunnen jongeren met dissociatie last krijgen van een depressie.

### *Zelfvertrouwen*

Dissociatie, angst en sombere gevoelens maakt vaak dat de jongere weinig zelfvertrouwen heeft. Jongeren kunnen zich heel onzeker voelen. Ook het gevoel elk moment overvallen te worden door dissociatie kan de jongere heel onzeker maken.

### *Lichamelijke klachten*

Jongeren met dissociatie hebben ook vaak last van lichamelijke klachten. De ene jongere heeft veel last van hoofdpijn, de andere van buikpijn of misselijkheid of duizeligheid. Ook functionele klachten komen vaak voor bij jongeren die dissociatie hebben. Een arm of een been beweegt dan vreemd, staat in een vreemde stand of lijkt verlamd te zijn terwijl met de hersenen en de zenuwen niet iets aan de hand is.

## **Hoe wordt de diagnose dissociatie gesteld?**

### *Verhaal en onderzoek*

Op grond van het verhaal van een kind met periodes van verminderd of helemaal niet reageren met normale bevindingen bij lichamelijk onderzoek kan de diagnose dissociatie worden vermoed. Een video-opname van een periode met een verminderd of afwezig bewustzijn kan heel behulpzaam zijn bij het stellen van de juiste diagnose.

Andere aandoeningen zoals epilepsie kunnen lijken op dissociatie, maar hebben toch een ander verloop dan dissociatie.

### *Vragenlijsten*

Voor volwassenen bestaan vragenlijsten die behulpzaam kunnen zijn bij het stellen van de diagnose dissociatie.

### *Kinder- en jeugdpsychiater*

Een kinder- en jeugdpsychiater kan door middel van gesprekken met het kind en de ouders nagaan of er sprake is van een andere aandoening waar dissociatie een onderdeel van is (zoals een posttraumatische stressstoornis).

### *EEG*

Wanneer er onduidelijkheid is of er sprake zou kunnen zijn van een epilepsieaanval, dan kan er voor gekozen worden om een EEG te maken. Soms is een langdurig EEG nodig om te zorgen dat er tijdens het EEG ook een aanval van dissociatie optreedt.

## **Hoe wordt dissociatie behandeld?**

### *Tijdens dissociatie*

Tijdens een episode van dissociatie is het belangrijk om bij het kind of de volwassenen met dissociatie te blijven en zelf rustig te blijven. Het is goed te beseffen dat het kind angstig is



om een bepaalde reden en dat het behoefte heeft aan veiligheid. Wanneer duidelijk is wat de aanleiding is van deze angst, dan kan het helpen deze persoon of dit voorwerp weg te laten gaan uit de omgeving van het kind. Het helpt om tegen het kind te praten en het kind te vertellen dat het nu veilig is en dat het kind niet alleen is. Sommige kinderen vinden het fijn om aangeraakt te worden, anderen kunnen daardoor juist nog angstiger raken. Het is goed om te kijken hoe het lichaam van het kind reageert op de aanraking. Wordt het lichaam rustiger is, dan is de aanraking goed, ontstaat er juist meer onrust, dan is het beter om niet aan te raken en rustig aanwezig te blijven. Aanraken kan het beste op neutraal gebied, zoals de schouder of de bovenarm. Het is niet nodig om een kind wat gedissocieerd is, in stabiele zijligging te leggen. Blijf bij het kind tot het kind weer meer gaat reageren. Help het kind daarna door te vertellen dat het kind geschrokken is, maar dat het kind nu veilig is. Vertel het kind waar het nu is en wie u bent. Wordt niet boos op het kind, dit is vaak het gevoel van begrijpelijk onmacht bij u zelf, maar helpt het kind op dat moment niet. Praat later voor uzelf met iemand anders over de onmacht, angst of andere gevoelens die bij uzelf opkwamen toen u zag het kind niet op u reageerde. Vaak vinden kinderen het na een episode van dissociatie fijn om rustig aan te doen of om te gaan slapen.

### *Andere manieren om met angst om te gaan*

Kinderen met dissociatie hebben vaak weinig mogelijkheden om met situaties die angst oproepen om te gaan. Het kan kinderen die last van dissociatie hebben helpen wanneer een vertrouwd persoon hen helpt om andere manier te vinden om met situaties die angst oproepen om te gaan. Ook helpt het wanneer kinderen hun verhaal kwijt kunnen aan een betrouwbare volwassene die het kind accepteert zoals het is.

### *Eerder herkennen van angst*

Kinderen met dissociatie vinden het vaak moeilijk om signalen van hun eigen lichaam die aangeven dat het kind angstig wordt bij zichzelf te herkennen. Kinderen hebben daardoor ook niet de mogelijkheid om te reageren op oplopende spanning in hun lichaam en kunnen door de dissociatie overvallen worden. Wanneer kinderen eerder signalen van angst in hun lichaam herkennen, zoals snellere hartslag, droge keel, benauwd gevoel op de borst of trillen van de handen, dan kunnen kinderen de mogelijkheid krijgen om eerder op deze angst te reageren en dissociatie te voorkomen.

### *Trucje*

Wanneer kinderen de signalen in hun lichaam hebben leren herkennen die aangeven dat het kind angstig is, dan kunnen kinderen ook een trucje toepassen om dissociatie op dat moment te voorkomen. Het kan helpen om bijvoorbeeld in een balletje te knijpen of naar een punt te kijken om de aandacht daar op te richten en zo te voorkomen dat dissociatie ontstaat.

### *Psycholoog*

Een psycholoog kan kinderen begeleiden in het omgaan met angst. Hiervoor bestaan verschillende methodes, er kind zal gekeken moeten worden welke methode het beste helpt. De psycholoog helpt het kind om signalen van het lichaam die wijzen op opkomende angst te herkennen. Het kind leert hierna op welke verschillende manieren het kind kan omgaan met deze angst, zodat dissociatie niet meer nodig is.

Wanneer een nare gebeurtenis de aanleiding is geweest voor het nodig hebben van dissociatie, dan kan een traumabehandeling hoe om te gaan met de gevoelens en gedachten die deze nare gebeurtenis nog steeds heeft ook nodig zijn. Een van de behandelmogelijkheden die hiervoor gebruikt wordt is EMDR, een andere mogelijkheid is door middel van praten of schrijven of tekenen of spel.



## *Kinder- en jeugdpsychiater*

Een kinder- en jeugdpsychiater kan ook kinderen helpen die veel last hebben van dissociatie, vooral kinderen die naast dissociatie ook nog andere klachten hebben. Kinder- en jeugdpsychiater werkt daarbij vaak samen met andere hulpverleners.

## *Vast dagritme*

Kinderen met dissociatie krijgen vaak de neiging om zich terug te trekken en weinig activiteiten meer te ondernemen. Dit is niet helpend voor kinderen. Vaak geeft een vast dagprogramma met periodes van bewegen en periodes van ontspanning kinderen weer houvast.

## *Bewegen*

Het is voor kinderen die last van dissociatie hebben, goed om regelmatig in beweging te blijven. Kinderen die vaak last hebben van dissociatie worden vaak angstig om te bewegen en krijgen de neiging om thuis te blijven en niet te bewegen. Bewegen helpt juist om het stress- en angstniveau in het lichaam omlaag te brengen en daardoor juist minder snel last te krijgen van dissociatie. Bewegen helpt ook om het lichaam weer andere gevoelens te laten ervaren en kan het kind zelf vertrouwen geven.

## *Afleiding*

Kinderen die last hebben van dissociatie hebben vaak de neiging om zich terug te trekken en steeds minder activiteiten met anderen te ondernemen uit angst voor dissociatie. Hierdoor wordt het wereldje van het kind heel klein en bestaat het voor een groot deel uit angst en daaraan gekoppeld dissociatie. Het is goed voor kinderen om wel weer activiteiten te ondernemen om zo weer andere ervaringen op te doen. Vertrouwde volwassenen en kinderen kunnen een kind met dissociatie dus helpen door samen leuke activiteiten te gaan ondernemen. Het is goed dat deze volwassenen en kinderen weten dat het kind zou kunnen dissociëren zodat zij hiervan niet hoeven te schrikken en ook weten dat ze gewoon rustig aanwezig kunnen blijven.

## *Ontspanning*

Het regelmatig op een dag inbouwen van momenten van ontspanning helpt ook om het algehele angstniveau van het kind te verlagen. Wat voor een kind ontspannend is, kan van kind tot kind verschillen, bijvoorbeeld muziek luisteren, muziek maken, boek lezen, yoga of mindfulness oefeningen. Veel kinderen vinden computeren en gamen ook ontspannend. Kinderen mogen dit doen, maar het is wel belangrijk om de tijd van computeren en gamen beperkt te houden op een dag.

## *Begeleiden ouders*

Ouders kunnen zelf ook allerlei gevoelens en gedachtes krijgen als hun kind last heeft van dissociatie. Sommige ouders schamen zich er erg voor en hebben het gevoel dat zij als ouders gefaald hebben. Anderen voelen zich erg onmachtig om er mee om te gaan en hebben de neiging daardoor heel boos te worden op het kind. Het is goed als ouders met elkaar of met anderen praten over deze gedachtes en gevoelens. Ouderbegeleiding maakt daarom vaak ook deel uit van het behandelplan van een kind.

## *Contact met andere ouders*

Door het plaatsen van een oproep op het forum van deze site kunt u in contact komen met andere kinderen en ouders die te maken hebben (gehad) met dissociatie.



## **Wat is de prognose van dissociatie?**

### *Verdwijnen*

Met de juiste behandeling en begeleiding kunnen kinderen ervaren dat zij andere manieren vinden om met hevige angst om te gaan, zodat zij niet meer dissociëren. De dissociatie kan helemaal verdwijnen.

### *Terugval*

Wanneer een kind nogmaals een schokkende of bedreigende gebeurtenis meemaakt dan kan een kind een terugval krijgen en opnieuw last krijgen van dissociatie. Door dit snel te herkennen en begeleiding te krijgen, kan voorkomen worden dat het kind langere tijd hinder ondervindt van de dissociatie.

### *Persoonlijkheidsontwikkeling*

Wanneer kinderen geen behandeling krijgen in het omgaan met dissociatie, dan blijft de dissociatie kinderen belemmeren in hun persoonlijke ontwikkeling. Vaak blijven deze kinderen dan ook op volwassenen leeftijd angstig en vinden ze het daardoor moeilijk om contact te maken met andere mensen. Dissociatie op volwassen leeftijd kan volwassenen ook belemmeren in het functioneren binnen een baan. Wanneer de volwassene veel last blijft houden van dissociatie in het dagelijks leven dan kan er een zogenaamde dissociatieve identiteitsstoornis ontstaan.

### *Kwetsbaarheid*

Kinderen die als kind last hebben gehad van dissociatie, zijn op volwassen leeftijd vaak kwetsbaarder om last te krijgen van angst of paniek of van somberheid of depressie. Het helpt als een volwassene dit van zichzelf weet en eventueel hulp kan vragen als de volwassene zelf geen weg kan vinden om hier mee om te gaan.

## **Hebben broertjes en zusjes ook een verhoogde kans om ook dissociatie te krijgen?**

Dissociatie is op zich geen erfelijke aandoening. Bij de manier waarop kinderen leren omgaan met angst spelen ervaringen een belangrijke rol. Ervaringen wat een kind meemaakt, hoe een kind geleerd wordt om om te gaan met angst en hoe een kind ziet dat anderen in de omgeving omgaan met angsten. Bij de manier waarop het lichaam reageert op angst, spelen erfelijke factoren wel een kleine rol. Vaak zijn er wel meerdere familielieden die gemakkelijker last hebben van angst. Niet iedereen die last heeft van angst, zal ook last van dissociatie krijgen. Daarbij spelen de bovengenoemde ervaringen dan weer een rol. Broertjes en zusjes kunnen deels dezelfde ervaringen hebben en deels de zelfde erfelijke aanleg, daardoor is de kans wel iets, maar niet veel hoger dat broertjes en zusjes ook last zullen krijgen van dissociatie.

## **Links en verwijzingen**

[www.kenniscentrum-kjp.nl](http://www.kenniscentrum-kjp.nl)

(kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie)

## **Referenties**

1. Child abuse and neglect in complex dissociative disorder, abuse-related chronic PTSD, and mixed psychiatric samples. Dorahy MJ, Middleton W, Seager L, Williams M, Chambers R. J Trauma Dissociation. 2016;17:223-36
2. Betrayal trauma and child symptoms: The role of emotion. Gagnon KL, DePrince AP, Chu AT, Gorman M, Saylor MM. J Trauma Dissociation. 2016;17:207-22



3. Symptoms of Dissociation in a High-Risk Sample of Young Children Exposed to Interpersonal Trauma: Prevalence, Correlates, and Contributors. Hagan MJ, Hulette AC, Lieberman AF. *J Trauma Stress*. 2015;28:258-61
4. The relationship of psychological trauma and dissociative and posttraumatic stress disorders to nonsuicidal self-injury and suicidality: a review. Ford JD, Gómez JM. *J Trauma Dissociation*. 2015;16:232-71

Laatst bijgewerkt: 23 maart 2016

Auteur: JH Schieving