

MPS

CALEIDOSCOOP

Landelijke vereniging voor mensen met een
meervoudige persoonlijkheid
of andere
dissociatieve stoornissen

Stationsstraat 79G,
3811 MH Amersfoort.

Gironummer 6933313
KvK nr. V 538536

Inleiding

Er is de laatste jaren steeds meer bekend geworden over verschillende vormen van geweld, zowel fysiek, seksueel als emotioneel, ten opzichte van jonge kinderen en de gevolgen die dit kan hebben in iemands verdere leven. Het is duidelijk geworden dat geweld tegen kinderen veel vaker voorkomt dan men enkele jaren geleden nog dacht. Ook is gebleken dat veel mensen, die in aanraking komen met de psychiatrie, in hun verleden met dit soort geweld te maken hebben gehad. Er worden nu dan ook links gelegd tussen ervaringen met extreme kindermishandeling en psychiatrische aandoeningen en er wordt gezocht naar goede behandelingsvormen.

Een deel van de slachtoffers van extreme kindermishandeling ontwikkelt een dissociatieve stoornis, soms op zo'n manier dat er sprake is van een meervoudige persoonlijkheid. De belangstelling voor mensen met MPS is groeiende. Belangstelling vanuit de omgeving van de MPS'er, vanuit de hulpverlening en ook vanuit de media.

Ondanks al die aandacht is het voor veel mensen met MPS nog steeds heel moeilijk om in hun omgeving uit te leggen dat zij MPS hebben of wat dat nou betekent in hun dagelijks leven. Ook blijkt het nog voor veel mensen moeilijk voor te stellen wat het moet zijn om MPS te hebben en om daarmee om te moeten gaan.

Wat betekent de afkorting MPS

MPS betekent: meervoudige persoonlijkheidsstoornis ... en dit zegt eigenlijk al een heleboel over de stoornis zelf.

Meervoudig = meer dan een.

MPS heeft met dissociatie te maken. Iedereen heeft wel eens in een tram gezeten en zich achteraf verbaasd dat het niet was doorgedrongen waar je allemaal langsgereden bent. Dagdromen is ook een vorm van dissociatie, net als bijvoorbeeld het zo in een boek kunnen zitten dat alles om je heen vervaagt. Dissociëren is wegraken van de realiteit om je heen.

In het classificatiesysteem dat geldt als officiële leidraad voor het herkennen en diagnosticeren van psychiatrische aandoeningen, de DSM IV, valt MPS onder dissociatieve stoornissen. De nieuwe benaming voor MPS is dan ook dissociatieve identiteitsstoornis (DIS), maar wij zullen ons in deze brochure houden aan de gangbare, min of meer ingeburgerde term MPS.

Hoe ontstaat MPS

MPS is geen erfelijke of aangeboren stoornis. Het is ook niet iets wat je zomaar kunt krijgen. MPS ontstaat wanneer een klein kind gedurende langere tijd blootgesteld is aan extreme traumatische gebeurtenissen op het moment dat de eigen identiteit nog moet worden ontwikkeld.

Bij ieder mens vindt in de vroege kinderjaren de persoonlijkheidsontwikkeling plaats. Dit gebeurt in verreweg de meeste gevallen binnen een situatie waarin het kind veiligheid, warmte en vertrouwen wordt geboden. Een gewoon gezin waarin het kindje welkom is. Zeker als je zelf een prettige jeugd hebt gehad zijn er talloze momenten waaraan je met veel plezier terugdenkt. Lekker bij je moeder op schoot kruipen, vader die verhaaltjes voorleest en andere familieleden waar je je veilig en gewenst weet. In die situatie kan de persoonlijkheid zich op een normale manier ontwikkelen.

Bij sommige mensen gaat het echter anders. Daar is, in tegenstelling tot wat hierboven omschreven staat, een ronduit onveilige situatie. Een jeugd die wordt getekend door seksueel misbruik, fysiek geweld of emotionele verwaarlozing, is meer dan een jeugd met af en toe wat nare ervaringen. Het is voor een klein kind een vernederende, uitzichtloze aaneenschakeling van geweld, vaak door mensen in de naaste familiesfeer.

Voor een bijvoorbeeld vijf- of zesjarige is het geen kwestie van keuze om 'iets aan de situatie te doen', het kind kan helemaal niets doen. Het geweld gaat vaak gepaard met afschuwelijke dreigementen en het kind verkeert vaak in (doods)nood.

Als reactie op deze gewelddadige situaties, waarvoor het kind fysiek niet kan vluchten en mentaal geen mogelijkheden heeft om het te bevatten, kan het gebeuren dat het kind doet alsof het geweld iemand anders overkomt. Dit is een voorbeeld van dissociatie.

Op die manier vindt er een afsplitsing van de werkelijkheid plaats en worden de ervaringen gedragen door een deel van de persoonlijkheid waar het kind zich niet bewust van hoeft te zijn. Het deel dat het seksueel misbruik meemaakt kan zich gaan ontwikkelen tot een 'eigen' persoonlijkheid met een eigen naam, eigen mening, eigen gezicht, karaktertrekken, enz.

Wanneer dit deel niet voldoende draagkracht meer heeft, kunnen er meerdere delen ontstaan zodat de ervaringen en herinneringen 'verdeeld' worden. Deze delen kunnen helemaal losstaan van wat er in het normale leven gebeurt en hier dan ook helemaal geen weet van hebben.

In de loop van jaren kan zich een hele groep van aparte delen vormen, van 'ikjes', identiteiten, persoonlijkheden of, zoals men het vaak noemt, alters.

De normale ontwikkeling van de identiteit is dan ook ernstig verstoord.

Dit is op zich niets vreemds of eigenaardigs. Dr. Collin Ross, een pionier op het gebied van MPS, zei het al heel treffend:

"Elke normale sterk ontvankelijke geest bezit het vermogen om door middel van geheugenverlies barrières op te werpen ... MPS is een stoornis die van gezond verstand getuigt en voortkomt uit de vermogens van de normale psyche."

Maar wat is MPS nou eigenlijk

De opgroeiende persoon met MPS ziet er volkomen normaal uit, heeft vaak een opleiding en een baan en je kunt jarenlang met iemand met MPS werken, zonder dat je daar ook maar iets van merkt. MPS is iets wat zich voor het merendeel van binnen afspeelt ... binnenshoofds dus.

Laten we als voorbeeld Roos nemen (een bedachte figuur, doch samengesteld uit werkelijke figuren). Roos is een 26-jarige vrouw met MPS, heeft een leuke baan en is vier jaar geleden getrouwd met Rob.

Roos heeft al lang geleden doorgekregen dat zij iets anders in elkaar stak dan mensen om haar heen. Zij heeft altijd al vage klachten gehad, zoals buikpijn, hoofdpijnen en vindt dat zij zo nu en dan tijd kwijt is. Zelf is ze dan erg ongerust dat er iets is gebeurd waar zij zich voor zou moeten schamen, dus praat ze er liever met niemand over. Haar relatie met Rob is goed te noemen, maar op seksueel gebied zijn er momenten dat ze erg bang wordt en soms begint te huilen wanneer Rob haar aanhaalt.

Op haar werk gaat alles wel goed, blijkbaar heeft niemand door dat ze erg 'vergeetachtig' kan zijn, zich bepaalde momenten niet meer zo goed kan herinneren, of zich een tikje anders

gedraagt dan anders. Ze maakt gemakkelijk vrienden en heeft goede contactuele eigenschappen, is sociaal vaardig te noemen.

Rob ziet Roos het meest en bij hem voelt ze zich goed en vertrouwd. Zo erg zelfs dat zij meer zichzelf durft te zijn dan bij anderen. Rob merkt dat zij zich af en toe anders gedraagt, hij ziet dat haar stemmingen plotseling kunnen wisselen van een zelfverzekerde en doortastende dame tot een kinderlijk meisjesachtig typetje wat huilerig kan zitten dreinen.

Bij Roos is er op die momenten van binnen veel aan de hand. Vaak uit zich dat in situaties die veel stress met zich mee brengen ... ruzies of andere conflicten of momenten waarop zij door bepaalde situaties erg aan vroeger moet denken. Bijvoorbeeld rond vaderdag hingen etalages vol met teksten zoals: Verwen vader eens extra. Voor haar brengen die woorden hele nare gevoelens naar boven, zonder zich precies te realiseren waarom. Tegelijk komt het kleine meisje naar boven wat zich alles nog herinnert en die destijds alles heeft meegemaakt. Wanneer die alter echter naar voren komt, komen ook alle karakteristieken van die alter mee, zoals het kleine stemmetje, het huilen, en alle andere eigenschappen die de zevenjarige alter in zich heeft. De alter heeft een naam, zij heet Petra.

Soms heeft Roos contact met Petra. Toen Roos vandaag langs die winkel liep en zich rot begon te voelen, begon Petra te huilen en ze zei dat ze daar weg wilde. Roos gaat maar snel naar huis, zodat het weer wat rustiger wordt van binnen. Thuis is het veilig genoeg om aandacht te besteden aan Petra en om haar te kunnen troosten.

Een ander voorbeeld is: als Roos 's avonds laat op straat loopt en er komt aan de andere kant van de straat een onduidelijk afgetekende vorm van een man aanlopen, kan het zijn dat er voor Roos een dreigende sfeer komt te hangen.

Op dat moment kan een andere alter naar voren komen, Nico. Nico is een stevig gebouwde, stoere 18-jarige die van de duvel nog niet bang is. Hij loopt met stevige pas en lust de bedreigende figuur rauw. Nico is de stoere alter, die eventuele bedreigende situaties voor Roos opvangt.

Al met al blijft voor iedereen die Roos ziet, Roos gewoon Roos. De veranderingen vinden hoofdzakelijk bij Roos van binnen plaats en heel soms is het switchen (het wisselen van alters) voor anderen wat duidelijker zichtbaar. Vooral mensen die Roos goed kennen, kunnen de veranderingen zoals naar Nico of Petra zien, omdat zij duidelijk het onderscheid zien tussen Roos en 'die anderen'.

Hoe kun je leven met MPS

Was het opsplitsen van alters in de vroege jeugd een overlevingsstrategie, later in het leven lijkt het wel alsof het moeilijker wordt om er mee te leven en ondervinden veel mensen met MPS last van de verschillende alters. Zoals hierboven al duidelijker werd hebben alters over het algemeen een eigen karakter, een eigen persoonlijkheid ... Petra, het kleine zevenjarige meisje en Nico de stoere achttienjarige lijken zo te zien helemaal niet op elkaar. om het nog ingewikkelder te maken hoeven die twee niet eens van elkaars bestaan af te weten. Je begrijpt dan misschien wel dat er zich situaties kunnen voordoen die het voor Roos uitermate ingewikkeld maken en soms erg gênant.

Wanneer een 'meervoudig' iemand zich wel bewust is van de diverse persoonlijkheden van binnen, hoeft het er niet makkelijker op te zijn. Men is zich dan namelijk ook bewust van al die tegenspraak van binnen. over het algemeen speelt de verwarring zich intern af en zal er voor een buitenstaander niet altijd wat te merken zijn.

Roos heeft een leuke baan als afdelingshoofd bij een groot bedrijf. Ze is goed in haar werk en heeft prettige collega's. Af en toe heeft ze het idee dat er iets niet klopt. Pas geleden nog kwam een collega naar haar toe om haar te complimenteren met haar sterke rol in de vergadering. Roos weet dat ze naar die vergadering is geweest, ze heeft er aantekeningen van, maar ze weet er niets meer van. Ze kan zich niet voorstellen dat ze daar ook nog dingen heeft gezegd. Ze wil de collega om verduidelijking vragen, weet niet hoe, ze raakt in de war, maar merkt dat ze het compliment met een glimlach en een knikje in ontvangst neemt.

Vaak is er dus voor de omgeving weinig of niets te merken aan Roos, maar zij zelf weet dat er vaak geen overeenstemming is tussen haar gevoel en wat zij zegt of doet en dat ze op uiterst verschillende manieren kan reageren op een en dezelfde situatie.

Een collega heeft meerdere malen dubbelzinnige opmerkingen naar Roos lopen maken. Ze voelt de woede van Nico dan in zich opborrelen en die zou het liefst een flinke dreun uitdelen na zo'n opmerking. Ze begrijpt dat ze dat niet kan doen en probeert die collega te ontwijken om niet te hoeven reageren op hem.

MPS en therapie

De meeste mensen met MPS zoeken op een gegeven moment hulp. De redenen hiervoor lopen uiteen, maar je kunt denken aan klachten zoals

Je bent blokken tijd kwijt (amnesie)

Je registreert je eigen gedrag als een automaat, ziet jezelf van een afstand, ervaart jezelf als niet eigen (depersonalisatie)

Soms neem je de omgeving of goede bekenden of familieleden vaag waar of herken je ze niet; je 'herkent' wel maar ze zijn maar betekenisloos (derealisatie).

Herbelevingen van traumatische ervaringen

Je hebt het gevoel dat er nog andere personen in je zitten en dat je daar geen controle over hebt.

In therapie kan je verschillende kanten op. Kiest de een voor trauma verwerkende vormen, de ander kan voor trauma toedekkende therapieën kiezen. Vooral door goed overleg met de therapeut is het zaak de therapie te kiezen die goed voor je is.

Het is vooral belangrijk dat je weer verder kan, dat het heden en de toekomst goed leefbaar is.

Gelukkig zijn er in Nederland veel goede therapeuten te vinden, maar jammer genoeg zijn er nog niet voldoende therapeuten die zich gespecialiseerd hebben in het behandelen van mensen met MPS. Hierdoor zijn er lange wachtlijsten ontstaan en zijn er nog steeds een heleboel mensen met MPS op zoek naar een therapeut bij wie zij zich vertrouwd kunnen gaan voelen en zo kunnen gaan beginnen aan het vaak pijnlijke proces van heling en verwerking van het verleden.

Caleidoscoop zet zich in om meer begrip in de samenleving te krijgen voor mensen met MPS door middel van informatieverstrekking en deskundigheidsbevordering. Wil je ons helpen door bijvoorbeeld een financiële ondersteuning of wil je een Caleidoscoop een lezing, voorlichting of workshop laten verzorgen, neem dan ook gerust contact met ons op.