

Dissociatieve Amnesie



Auteur: Ambrosius Duuk

Dissociatieve amnesie is een psychische aandoening waarbij iemand tijdelijk belangrijke persoonlijke herinneringen verliest, meestal als reactie op ernstige stress of trauma. In tegenstelling tot andere vormen van geheugenverlies, zoals die veroorzaakt door hersenletsel of dementie, is er bij dissociatieve amnesie geen fysieke schade aan de hersenen. De oorzaak ligt eerder in psychologische mechanismen die herinneringen tijdelijk blokkeren.

Dit fenomeen ontstaat wanneer het brein zich op een extreme manier beschermt tegen herinneringen die te pijnlijk of overweldigend zijn.

Mensen die dissociatieve amnesie ontwikkelen, hebben vaak een traumatische ervaring doorgemaakt. Voorbeelden hiervan zijn:

- Fysiek of seksueel misbruik (vooral op jonge leeftijd)
- Ernstige mishandeling of verwaarlozing
- Natuurrampen, oorlog of terroristische aanslagen
- Getuige zijn van een gewelddadige gebeurtenis
- Plotseling verlies van een dierbare of een andere emotionele schok

Het brein kan zulke gebeurtenissen als extreem bedreigend ervaren en schakelt dan een beschermingsmechanisme in: dissociatie.

Dissociatie is een psychologisch proces waarbij de hersenen bepaalde informatie of emoties tijdelijk "afkoppelen" om een individu te beschermen tegen ondraaglijke stress. Dissociatieve amnesie is een extreme vorm van dit mechanisme, waarbij iemand de herinneringen aan een trauma volledig onderdrukt.

Dit gebeurt op verschillende manieren:

1. **Onderdrukking van herinneringen:** Het brein blokkeert bewust of onbewust de toegang tot pijnlijke herinneringen. Dit voorkomt dat de persoon opnieuw overweldigd wordt door angst, verdriet of stress.
2. **Verstoringen in de hippocampus:** De hippocampus, een hersengebied dat cruciaal is voor het opslaan van herinneringen, functioneert minder goed onder extreme stress. Dit kan ertoe leiden dat herinneringen niet goed worden opgeslagen of toegankelijk zijn.
3. **Overactiviteit van de amygdala:** De amygdala, het hersengebied dat angst en emotionele reacties regelt, wordt hyperactief tijdens een traumatische gebeurtenis. Dit kan ervoor zorgen dat het brein bepaalde informatie als "te gevaarlijk" beschouwt om bewust te herinneren.
4. **Veranderingen in stresshormonen:** Hoge niveaus van cortisol (het stresshormoon) kunnen de geheugenfunctie aantasten en het oproepen van herinneringen bemoeilijken.

Niet iedereen die een traumatische gebeurtenis meemaakt, ontwikkelt dissociatieve amnesie. Dit hangt af van meerdere factoren:

- **Leeftijd tijdens het trauma:** Kinderen hebben een groter risico, omdat hun brein nog in ontwikkeling is.
- **Erfelijke aanleg:** Sommige mensen zijn gevoeliger voor dissociatieve reacties door genetische of biologische factoren.
- **Herhaald trauma:** Mensen die herhaaldelijk trauma meemaken (bijvoorbeeld langdurige mishandeling) hebben een grotere kans om dissociatieve amnesie te ontwikkelen dan mensen die één eenmalige traumatische gebeurtenis meemaken.
- **Persoonlijke coping mechanismen:** Mensen die al gewend zijn om stressvolle situaties te verwerken via dissociatie, kunnen sneller dissociatieve amnesie ontwikkelen.

De onderdrukte herinneringen bij dissociatieve amnesie verdwijnen niet uit de hersenen, maar worden als het ware geïsoleerd. Dit kan zich op verschillende manieren uiten:

- **Gedeeltelijk geheugenverlies:** De persoon herinnert zich alleen bepaalde details niet, zoals de plek waar het trauma plaatsvond.
- **Volledig geheugenverlies:** Soms verdwijnt de hele herinnering aan het trauma. In extreme gevallen vergeet iemand zelfs wie hij of zij is (zoals bij een dissociatieve fugue).
- **Herinneringen kunnen spontaan terugkomen:** Dit gebeurt vaak door een bepaalde prikkel, zoals een geur, geluid of een specifieke situatie die de herinnering onbewust trigger

Dissociatieve amnesie komt in verschillende vormen voor, afhankelijk van hoe uitgebreid het geheugenverlies is en welke informatie verloren gaat. Hier volgt een gedetailleerde uitleg van de belangrijkste typen:

1. Gelokaliseerde amnesie

Bij gelokaliseerde amnesie vergeet een persoon alle herinneringen aan een specifieke periode, meestal de tijd rondom een traumatische gebeurtenis. Dit is de meest voorkomende vorm van dissociatieve amnesie.

Voorbeeld:

Iemand die een ernstig auto-ongeluk heeft meegemaakt, kan zich de uren vóór en ná het ongeluk niet herinneren. Alles wat buiten die periode valt, blijft intact.

Oorzaken en kenmerken:

Komt vaak voor na een eenmalig traumatische gebeurtenis, zoals een aanval of ongeluk. Het geheugenverlies kan minuten, uren of zelfs dagen beslaan.

De persoon is zich er vaak niet van bewust dat hij of zij iets is vergeten.

2. Selectieve amnesie

Bij selectieve amnesie kan iemand zich nog wel bepaalde delen van een traumatische periode herinneren, maar andere details zijn verdwenen.

Voorbeeld:

Een soldaat die in een oorlog heeft gevochten, kan zich de algemene veldslagen herinneren, maar specifieke gewelddadige momenten of sterfgevallen van kameraden niet.

Oorzaken en kenmerken:

Vaak geassocieerd met langdurige of herhaalde trauma's, zoals misbruik in de jeugd. De persoon kan zich nog wel "neutrale" details herinneren, maar blokkeert de meest pijnlijke momenten.

Soms kan iemand een gebeurtenis in grote lijnen beschrijven, maar cruciale details blijven onbereikbaar.

3. Generaliseerde amnesie

Dit is een zeldzame en ernstige vorm van dissociatieve amnesie, waarbij iemand vrijwel alle herinneringen aan zijn of haar leven kwijt is, inclusief belangrijke persoonlijke informatie zoals naam, leeftijd en familiebanden.

Voorbeeld:

Een vrouw wordt op straat gevonden en weet niet wie ze is, waar ze woont of hoe ze daar is gekomen. Er is geen sprake van een hoofdletsel, maar ze heeft geen toegang tot haar verleden.

Oorzaken en kenmerken:

Vaak getriggerd door extreme stress, zoals een zwaar trauma of langdurig misbruik.

Mensen met deze vorm van amnesie kunnen niet alleen herinneringen aan het trauma verliezen, maar ook basisinformatie over hun identiteit en geschiedenis.

Soms keert het geheugen langzaam terug, maar dit kan maanden of zelfs jaren duren.

4. Continue amnesie

Bij continue amnesie heeft de persoon niet alleen geheugenverlies over het verleden, maar ook moeite met het opslaan van nieuwe herinneringen vanaf het moment van het trauma. Dit is vergelijkbaar met anterograde amnesie bij hersenschade, maar in dit geval is de oorzaak psychologisch.

Voorbeeld:

Een man die een traumatische aanval heeft meegemaakt, herinnert zich niet alleen de aanval niet, maar heeft ook moeite om nieuwe gebeurtenissen na die tijd te onthouden.

Oorzaken en kenmerken:

Komt minder vaak voor dan gelokaliseerde of selectieve amnesie.

Kan ervoor zorgen dat iemand in een soort "tijdloos" gevoel leeft, waarbij nieuwe informatie niet blijft hangen.

Wordt vaak verward met neurologische aandoeningen zoals Alzheimer, maar de oorzaak ligt in psychologische processen.

5. Dissociatieve fugue

Dissociatieve fugue is een extreme vorm van dissociatieve amnesie waarbij iemand plotseling zijn of haar identiteit en verleden vergeet en soms naar een andere plek vertrekt zonder te weten waarom.

Voorbeeld:

Een man wordt kilometers van zijn huis aangetroffen met een andere naam en een nieuwe baan, zonder herinneringen aan zijn vorige leven. Na weken of maanden kan hij plotseling zijn echte identiteit weer herinneren.

Oorzaken en kenmerken:

Vaak veroorzaakt door ernstige trauma's, zoals misbruik, oorlog of een groot persoonlijk verlies.

Mensen in een fugue-toestand lijken in eerste instantie normaal te functioneren, maar hebben geen bewuste toegang tot hun oude identiteit.

De toestand kan uren, dagen of zelfs jaren duren.

Wanneer de persoon zijn herinneringen terugkrijgt, herinnert hij zich vaak niets van de periode tijdens de fugue.

Behandeling van Dissociatieve Amnesie en Herstel van Herinneringen.

Dissociatieve amnesie is een complex psychologisch fenomeen dat meestal voortkomt uit ernstige stress of trauma. De behandeling richt zich niet alleen op het terughalen van herinneringen, maar vooral op het verwerken van de onderliggende oorzaak en het voorkomen van toekomstige dissociatieve episodes.

De behandeling van dissociatieve amnesie hangt af van de ernst van de geheugenproblemen en de impact ervan op het dagelijks leven. Over het algemeen zijn er vier belangrijke behandelmethoden:

➤ Psychotherapie (gesprekstherapie)

Psychotherapie is de meest effectieve methode om dissociatieve amnesie te behandelen.

Verschillende vormen van therapie kunnen helpen:

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT helpt mensen om negatieve denkpatronen te herkennen en te veranderen.

De therapeut helpt de patiënt bij het verwerken van de onderliggende emoties en trauma's die het geheugenverlies veroorzaken.

➤ Psychodynamische therapie

Deze vorm van therapie richt zich op het ontdekken van onbewuste conflicten en onderdrukte herinneringen.

Door middel van vrije associatie of droomanalyse kunnen verborgen herinneringen naar de oppervlakte komen.

➤ Hypnotherapie

Hypnose wordt soms gebruikt om toegang te krijgen tot onderdrukte herinneringen.

Het helpt de patiënt zich in een ontspannen toestand te bevinden waarin de herinneringen gemakkelijker kunnen worden opgehaald.

Hoewel effectief in sommige gevallen, is het controversieel omdat herinneringen onder hypnose soms vervormd kunnen zijn.

➤ Traumagerichte therapie

Speciaal ontwikkeld voor mensen met trauma-gerelateerde aandoeningen zoals dissociatieve amnesie en PTSS.

Dit kan helpen om het trauma op een veilige manier te verwerken zonder dat de persoon zich direct overweldigd voelt.

➤ EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR is een bewezen therapie die wordt gebruikt bij de verwerking van traumatische herinneringen.

De patiënt focust zich op het traumatische beeld terwijl de therapeut afleidende oogbewegingen opwekt, waardoor de emotionele lading van de herinnering vermindert. Hoewel EMDR vaak wordt ingezet bij PTSS, kan het ook helpen bij dissociatieve amnesie om fragmentarische herinneringen terug te halen en op een minder overweldigende manier te verwerken.

➤ Medicatie

Er bestaat geen specifieke medicatie voor dissociatieve amnesie, maar sommige medicijnen kunnen helpen bij bijkomende symptomen:

Antidepressiva: Helpen bij depressie en angst, die dissociatieve symptomen kunnen verergeren.

Angstremmers: Kunnen nuttig zijn om acute stress te verminderen.

Antipsychotica: In zeldzame gevallen gebruikt bij ernstige dissociatieve stoornissen, vooral als er hallucinaties of paranoia optreden.

Medicatie wordt meestal niet als primaire behandeling gebruikt, maar kan ondersteunend werken in combinatie met therapie.

➤ Ondersteunende therapieën en leefstijlveranderingen

Naast traditionele behandelingen kunnen andere technieken helpen bij het herstellen van het geheugen en het omgaan met dissociatie:

Mindfulness en meditatie

Helpt mensen zich beter bewust te worden van hun gevoelens en gedachten.

Kan het gevoel van zelfcontrole versterken en angst verminderen.

Creatieve therapieën (muziek-, kunst- of dramatherapie)

Sommige mensen kunnen herinneringen of emoties beter uiten via creatieve expressie.

Dit kan helpen om onbewuste trauma's op een veilige manier te verwerken.

Fysieke activiteiten zoals yoga of dans

Kan helpen om dissociatieve symptomen te verminderen door meer lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

Kan het geheugen terugkomen?

Ja, in veel gevallen komt het geheugen gedeeltelijk of volledig terug. Dit kan spontaan gebeuren of langzaam via therapie. De mate en snelheid van herstel verschillen per persoon en hangen af van verschillende factoren:

1. Spontaan herstel

Soms keert het geheugen onverwachts terug door een bepaalde trigger, zoals een geur, geluid of locatie die herinneringen oproept.

Dit gebeurt vaker bij minder ernstige vormen van dissociatieve amnesie.

2. Geleidelijke herinneringsterugkeer via therapie

In therapie kunnen herinneringen stukje bij beetje naar boven komen.

Dit gebeurt vaak in een veilige omgeving waar de patiënt wordt begeleid bij het verwerken van deze herinneringen.

3. Blijvend geheugenverlies

In sommige gevallen blijven bepaalde herinneringen permanent ontoegankelijk.

Dit gebeurt meestal wanneer de herinneringen te overweldigend zijn of diep onderdrukt blijven.

In zulke situaties richt de therapie zich op acceptatie en het opbouwen van een stabiel leven ondanks de ontbrekende herinneringen.

Wat als herinneringen terugkomen?

Het terugkrijgen van herinneringen kan emotioneel zwaar zijn. Veel patiënten ervaren:

Angst en paniek: Het trauma kan nog steeds emotioneel beladen zijn.

Verwarring: Sommige herinneringen kunnen in stukjes terugkomen, waardoor het moeilijk is om de chronologie te begrijpen.

Opluchting: Het herstellen van herinneringen kan helpen bij het begrijpen van zichzelf en het verwerken van het verleden.

Therapeuten helpen patiënten om deze herinneringen op een gecontroleerde manier te verwerken, zodat ze niet opnieuw overweldigd raken.