

"Ik stond stijf van angst, was verstijfd van schrik, was bevroren van angst, ik stond te trillen op mijn benen, ik kon geen woord meer uitbrengen, ik was verlamd van schrik, ik was aan de grond genageld, ik sluit mijn ogen ervoor, ik schrok me dood, kon me niet meer bewegen."

Verlammen tijdens een traumatische gebeurtenis zoals seksueel geweld, wordt ook wel Tonic Immobility genoemd. Tonic Immobility is een natuurlijke en onvrijwillige reactie van het lichaam. Je hebt er zelf geen invloed op. Het wordt uitgelokt wanneer je in extreem gevaar bent of extreem bang bent. Deze reacties zijn heel normaal. Bijna 50% van de slachtoffers geeft aan zich verlamd te hebben gevoeld tijdens seksueel geweld.

Wat zijn de symptomen van Tonic Immobility?

- Niet meer kunnen bewegen
- Niks meer kunnen zeggen
- Minder of niet reageren op prikkels zoals geluid, aanrakingen, geuren of dingen die je ziet
- Ongevoeligheid voor pijn
- Trillen
- Dichte ogen
- Gespannen spieren
- Lagere lichaamstemperatuur



Schaamte- en schuldgevoelens

Tonic Immobility komt dus vaak voor en is een normale reactie op een zeer beangstigende gebeurtenis. Maar vaak schamen slachtoffers zich voor hun reactie en voelen ze zich schuldig omdat 'ze niks hebben gedaan'. Maar ze konden dus niks doen! Tonic Immobility is een volledig onvrijwillige reactie, je hebt er zelf geen invloed op.

Soms kunnen mensen uit je omgeving, zoals vrienden of familie, je schuldgevoelens versterken door uitspraken te doen als "waarom ben je niet weggerend" of "ik zou hebben teruggevochten". Uit onderzoek is gebleken dat dit soort uitspraak niet helpen in de verwerking van de gebeurtenis.

De schuld- en schaamtegevoelens die vaak bij Tonic Immobility komen kijken kunnen er dus mede voor zorgen dat je in de verwerking vastloopt en je klachten zich tot ontwikkelen tot een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). PTSS is gelukkig goed te behandelen.

Wist je dat...

bijna 50% van de slachtoffers aangeeft zich verlamd te hebben gevoeld tijdens seksueel geweld?

Wist je dat...

Tonic Immobility, oftewel het verlammen tijdens een nare gebeurtenis, een volledig onvrijwillige en lichamelijke reactie is?

Wist je dat...

Tonic Immobility ook vaak voorkomt bij dieren in gevaarlijke situaties?