

Wonder- therapie of mooie aanvulling?

EMDR WERD OORSPRONKELIJK ONTWIKKELD ALS BEHANDELING TEGEN POSTTRAUMATISCHE STRESS. INMIDDELS WORDT HET OOK INGEZET BIJ DE BEHANDELING VAN VERSLAVING.

TEKST: Jeroen Buiten

Versillende klinieken in Nederland gebruiken Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR, zie kader) bij het behandelen van verslaafden. Door de behandeling worden in de hersenen nieuwe verbanden gelegd, zodat herinneringen of beelden die stress oproepen geen problemen meer veroorzaken. Van EMDR is wetenschappelijk vastgesteld dat het werkt bij de behandeling van PTSS, vandaag de dag is het zelfs de eerste keus bij behandeling hiervan.

Een van de mensen die dagelijks met EMDR werkt is verslavingstherapeut Richard Scanlan. Hij werkte vijftien jaar als therapeut in de Schotse verslavingskliniek Castle Craig, waar hij merkte dat hij met die therapie goede resultaten haalde bij zijn cliënten. 'Ik probeerde EMDR toe te passen op mijn cliënten in de Schotse kliniek, en ik merkte dat het een zeer

positief effect had. Mensen waren blijer, gelukkiger, en minder bang om terug te vallen. Ik was zo overtuigd van de kracht van EMDR, dat ik na mijn tijd bij Castle Craig samen met mijn partner een eigen praktijk ben begonnen in Amsterdam. Daar ontwikkelde ik NeuroForce, een therapie die EMDR combineert met elementen van NLP (zie kader). Hoe het werkt en wat er precies in de hersenen gebeurt tijdens EMDR weet ik niet, maar dat het werkt weet ik inmiddels zeker. De resultaten van NeuroForce zijn zeer goed te noemen, van de 52 mensen die ik het afgelopen jaar behandeld heb heeft iedereen significant minder last van

stress en angst. De kwaliteit van leven is in alle gevallen sterk verbeterd.'

KORTERE BEHANDELDUUR

Volgens Scanlan zou de verslavingszorg er goed aan doen om EMDR een prominente plek te laten hebben in de behandeling. 'In mijn tijd bij Castle Craig heb ik de kwaliteit van zorg, onder druk van bezuinigingen, af zien glijden tot een bedenkelijk niveau. Er was simpelweg te weinig tijd en geld om iedereen doeltreffend te behandelen, ik rende van cliënt naar cliënt. Ik zag te veel mensen steeds weer terugvallen. De verslavingszorg is in zijn huidige vorm niet efficiënt genoeg meer, er is simpelweg te weinig geld beschikbaar om iedereen de zorg te geven die hij nodig heeft. Ik denk dat EMDR een oplossing zou kunnen zijn voor een deel van het probleem. Een van de belangrijkste kenmerken van EMDR is namelijk de zeer korte behandelduur. Veel cliënten zijn na vier sessies van 90 minuten van hun problemen af, al is dat wel afhankelijk van het probleem dat ze hebben. Voor gedragsverslavingen zoals gok- en seksverslavingen kunnen vier sessies voldoende zijn, maar middelen- of alcoholverslavingen zijn lastiger te bestrijden. Vaak zitten de problemen bij die groep dieper, bovendien moet men ook lichamelijk hulp krijgen door bijvoorbeeld een detox. Ook een behandeling door een psychiater kan soms nodig zijn.'

DRAAI HET OM

In de Nederlandse verslavingszorg is het gangbaar om eerst abtinent te worden en daarna de behandeling te starten, maar Scanlan ziet dat anders. 'Bij ons in de praktijk is abtinentie niet het belangrijkste doel. Het welbevinden van de mens staat centraal. Je moet het omdraaien, beginnen bij het probleem. Daar wordt nu vaak te weinig aandacht aan besteed, het draait vooral om abtinent worden en blijven. Daar ligt dan een enorme druk op, terwijl het onderliggende probleem nog niet is aangepakt. Dat verlaagt de slagingskans enorm. Door de behandeling in de eerste plaats te

richten op het wegnemen of verminderen van die spanningen kan op de lange termijn veel meer succes geboekt worden. In onze kliniek meten we het succes van een behandeling dan ook niet af aan het wel of niet abtinent zijn, maar aan de kwaliteit van leven. Als iemand zonder angst en stress, bijvoorbeeld de angst voor terugvallen, door het leven kan gaan zal hij in veel gevallen beter van de drank of de middelen af kunnen blijven. EMDR kan die angst of stress wegnemen.'

NIET VERVANGEN MAAR AANVULLEN

Klinkt leuk allemaal, maar het is nog maar de vraag hoeveel nut EMDR werkelijk zal hebben bij het behandelen van verslaving. Niet iedere verslaafde is immers ooit begonnen met gebruiken door een traumatische ervaring, en niet iedere verslaafde reageert hetzelfde op een behandeling. Verslaving is een complexe ziekte, er zal naar alle waarschijnlijkheid nooit één behandeling komen die iedere verslaving oplost. Een combinatie van verschillende behandelvormen zal altijd nodig blijven om tot een goed resultaat te komen. EMDR zal de huidige verslavingszorg dan ook niet volledig kunnen gaan vervangen, maar het zou een aanvulling kunnen zijn op de bestaande behandelingen. De werking van EMDR bij het behandelen van verslaving wordt sinds 2011 onderzocht door IrisZorg. Dat onderzoek loopt nog tot het najaar van 2015, dus het is even afwachten totdat officieel vast komt te staan of EMDR als behandeling werkt. ●

EMDR

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) werd eind jaren 80 ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Een belangrijk element van de behandeling is het wisselen van de aandacht van links naar rechts. Om dat te bewerkstelligen gaat de therapeut met zijn of haar vingers steeds van links naar rechts voor het gezicht van de cliënt heen en weer. Voor en tijdens die handeling voert de therapeut een gesprek over de gevoelens van de cliënt. Doordat het werkgeheugen aan de slag is terwijl de cliënt over zijn emoties praat en nadenkt, worden verbanden in de hersenen veranderd en vermindert de stress die een bepaalde emotie oproept. Wat EMDR nu precies doet is ondanks een groot aantal onderzoeken nog steeds niet helemaal duidelijk. Er zijn mensen die zeggen dat het werkt als een soort REM-slaap. In de remslaap worden immers de herinneringen door de hersenen verwerkt.

NLP

NLP staat voor Neurolinguïstisch programmeren, een methodiek voor training die zich richt op het verbeteren van communicatietechnieken. Het doel van NLP is het snel overbrengen van de kennis en competenties die iemand door de jaren heen opgebouwd heeft, zonder dat de ontvanger het zelfde proces moet doorlopen. Het wordt veel gebruikt in bedrijfstrainingen en motivatietrainingen, een bekende NLP-trainer is Emile Ratelband.