

EMDR is een populaire therapie om trauma's te verwerken. De vraag is groot en menig psycholoog denkt het er wel even bij te kunnen doen. Dat levert een wildgroei aan aanrommelende therapeuten op. 'EMDR ziet er eenvoudig uit, maar het is meer dan een vinger heen en weer bewegen'

"Neem het beeld in gedachten dat de meeste spanning oproept," zegt de therapeut. Dat is niet moeilijk. Ik zie mijn vriend Ran met ons zoontje Jin op de arm, ik sta achter hen. We kijken naar het hotel dat heen en weer zwiept. De aarde onder ons beweegt, het geluid van ramen die op springen staan zwelt aan. We zitten midden in de aardbeving in Nepal. Het beeld staat op mijn netvlies gebrand. Het was het einde van een jaar de wereld rond reizen.

Terwijl ik in gedachten naar dit beeld kijk, volg ik tegelijkertijd het aanwijsstokje van de therapeut dat voor mijn ogen van links naar rechts gaat en weer terug. En dat zo'n twintig keer. "Wat komt er in je op?" vraagt ze als ze het stokje stilhoudt. Eigenlijk

niet zo veel. Ik zit met mijn gedachten in Nepal, maar tegelijkertijd vraag ik me ook af hoe EMDR nou eigenlijk werkt. Waar heeft ze dat stokje trouwens gekocht? Het is moeilijk om helemaal in dat plaatje te duiken.

"Zoom in," zegt ze dan. "Wat zie je?" Ik zie de gezichten van Ran en Jin, ik voel een lichte spanning in mijn borststreek. Weer gaat het stokje heen en weer. "Zoom nog verder in, net zo lang tot we het detail hebben gevonden dat de meeste spanning oproept," probeert de therapeut weer. Ik zie nu alleen Jin nog. Als ik nog verder inzoom, zie ik de extreme angst in zijn ogen. Ondertussen volg ik het stokje, en dan komen de tranen.

Het eerste pijnpunt is blootgelegd. De

EMDR

posttraumatische stressstoornis (PTSS) die ik heb overgehouden aan de aardbeving heeft dus ook te maken met het feit dat mijn zoon-tje, toen vier, dit heeft moeten meemaken. “Heel goed, laat het komen,” moedigt de therapeut aan, wetend dat ik geen kei in huilen ben. “Houd het beeld vast.”

Er volgden nog een aantal sessies met het stokje, waarbij ik tussendoor cijfers moet geven voor de spanning die ik voel. Als dat cijfer gereduceerd is tot nul, voel ik weinig of geen spanning meer. Sterker, als ik naar het plaatje in mijn hoofd kijk, is de extreme angst in Jins ogen verdwenen. In zes bijeenkomsten werken we op deze manier een aantal heftige beelden af, gedestilleerd uit de vier dagen die we in het aardbevingsgebied opgesloten zaten. Elke sessie weer neemt de spanning toe bij het inzoomen op een plaatje, om vervolgens langzaam weg te ebben. En elke keer fiets ik een stukje lichter naar huis en ga ik de week daarop vol vertrouwen weer terug.

Hoe anders was dat een paar maanden eerder bij een therapeut die *somatic experience* biedt. Deze lichaamsgerichte therapie zou geschikt zijn om trauma's te verwerken (zie kader p. 36). Zeker wanneer het lichaam strak staat van de spanning. Dat was bij mij het geval. Ik had 's nachts zelfs het idee dat ik mijn hersenen voelde trillen.

Ik had deze therapeut op internet gevonden en was gezwicht voor haar cv, haar vriendelijke foto en haar leeftijd die ik associeerde met veel ervaring. Tijdens de eerste sessie vroeg ze wat ze voor me kon doen. “Nou, ik heb een aardbeving meegemaakt en voel me zwaar klote,” antwoordde ik, en gaf een paar voorbeelden. Toen ze in een paar zinnen uitlegde wat *somatic experience* inhield, vroeg ik haar vervolgens wat ze van EMDR vond, want dat was me ook vaak aangeraden de laatste maanden. “Ik ben geen voorstander van EMDR,” zei ze resoluut. “Je moet met je lijf voelen, niet herbeleven in je hoofd.”

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een effectief bewezen therapie waarbij de cliënt een traumatische herinnering oproept (en niet herbeleeft), terwijl hij afgeleid wordt door bijvoorbeeld de beweging van een vinger of het geluid van een pieptoon afwisselend in het linker- en rechteroor. Het werkgeheugen, waar de beladen herinnering zich dan even bevindt, kan geen twee taken tegelijk uitvoeren en dus verschrompelt de nare herinnering. Als hij vervolgens weer wordt opgeslagen in het langetermijngeheugen is de herinnering verbleekt en voelt hij minder intens.

Opleiding

In Nederland kunnen via de officiële weg alleen GZ-psychologen en klinisch psychologen opgeleid worden tot EMDR-therapeut. Dit kan bij negen erkende opleidingscentra. Jaarlijks gaat het dan om ongeveer vierhonderd therapeuten. De laatste jaren is er een lichte toename te zien. Samen hebben de opleidingscentra ruim zeven-duizend EMDR-therapeuten opgeleid. Hoeveel therapeuten een niet-erkende EMDR-cursus hebben gevolgd, is onbekend.

Een paar sessies later, waarbij ik twintig keer per uur moest vertellen wat ik voelde en ik niet veel verder kwam dan ‘niet zo veel’, zei ze uit het niets: “Laten we vandaag EMDR doen.” Ik stond perplex. Maar goed, ik wilde me beter voelen, dus liet ik het gebeuren. Misschien paste EMDR beter bij een niet-huiler als ik dan die voel-en-verteltherapie.

De therapeut kwam met haar stoel tegenover me zitten, haar knieën raakten bijna de mijne. “Denk maar aan de aardbeving,” zei ze en zwaaide haar handen voor mijn ogen heen en weer. “Wat komt er in je op?” Ik zag de beelden, maar ik voelde er niet veel bij. “Wat komt er in je op?” vroeg ze weer. Ineens

dacht ik aan een ander moment tijdens de reis, toen we in miljoenenstad La Paz ons mobieltje in een taxi hadden laten liggen en uren later diezelfde taxi terugvonden, mét mobieltje. Ik vertelde het, de therapeut keek verrast, vergat haar handbewegingen en ging minutenlang in op de anekdote. Om daarna de EMDR-sessie weer op te pakken.

Een paar weken later vertelde ik haar dat ik in paniek raakte tijdens een gesprek voor mijn werk. “Laten we EMDR op die man doen,” reageerde ze vastbesloten. Dat was het moment dat ik dacht: waar is ze mee bezig? Wegwezen hier.

De clou van het verhaal: de eerste therapeut is een gecertificeerde EMDR-therapeut en volgt nauwgezet en gestructureerd een protocol, de tweede is ‘ergens’ opgeleid en rommelt maar wat aan. Ik blijk niet de enige te zijn die bij een psycholoog terecht kwam die niet goed opgeleid is om EMDR in te zetten. EMDR is populair, de wachtlijsten bij erkende therapeuten zijn lang, en dus denkt menig therapeut dat hij of zij het er ook wel even bij kan doen. Cursussen genoeg op dit terrein, en iedereen mag zich ‘traumaspecialist’ noemen.

Trucje

“Wildgroeï,” zegt Ad de Jongh. Als tandarts en psycholoog gespecialiseerd in angststoornissen haalde hij EMDR naar Nederland. De EMDR-vereniging die hij oprichtte – alleen bedoeld voor officieel erkende psychologen en psychiaters – telt ruim vierduizend leden. “EMDR ziet er eenvoudig uit, net zoals het trekken van een kies. Maar het is meer dan een vinger heen en weer bewegen. Soms heb je ingewikkelde strategieën nodig om tussen de miljoenen herinneringen die je in je hoofd hebt precies die herinneringen te vinden die de klachten aansturen. Dat vergt veel ervaring.”

“EMDR is de gekte van deze tijd,” zegt traumadeskundige Luuc Smit. ‘Het begint er al mee dat tegenwoordig alles PTSS wordt ge-

‘Ik had deze therapeut op internet gevonden en was gezwicht voor haar CV’

‘Als je te snel EMDR inzet bij sommige mensen, doet het meer kwaad dan goed’

noemd, zonder goede diagnostiek. Want met een stempeltje krijg je pas een vergoeding van de verzekeraar. Vervolgens wordt ‘eventjes’ EMDR toegepast, zonder te kijken of deze therapie wel geschikt is voor de cliënt. Zoals de vrouw die na haar scheiding begeleid wilde worden. EMDR, zei haar therapeut. “Maar ik heb toch geen trauma,” antwoordde zij, “ik wil gewoon ondersteuning.”

Om de diagnose PTSS te krijgen wordt gekeken naar criteria die opgenomen zijn in het handboek van de psychiatrie, de DSM. Dat moet duidelijk worden tijdens een intakegesprek. Mijn eerste ‘intake’ bestond uit de mededeling dat ik een aardbeving had meegemaakt. Bij de tweede therapeut kwam tijdens het eerste gesprek mijn leven kort samengevat voorbij. Want wie weet speelde er wel meer dan die aardbeving in Nepal. En hoe reageerde ik vroeger in moeilijke situaties? Stopte ik het weg? Ging ik het aan? En hoe ging ik met emoties om? Handig om te weten bij het interpreteren van die paar tranen tijdens de EMDR-sessies.

“Een goede intake met veel uitleg én overleg is veertig procent van de therapie,” zegt Luuc Smit. “Je ziet te vaak dat mensen gewoon beginnen met EMDR omdat ze toevallig ergens het trucje geleerd hebben. Iedereen kan een bordje op de deur hangen met EMDR-therapeut. Een cliënt die wanhopig op zoek is naar hulp zal zich niet afvragen of die therapeut wel goed opgeleid is om dit te kunnen doen.”

Stijgende lijn

Vanaf het moment dat ik bij de opgeleide EMDR-therapeut kwam, ging het eindelijk beter met me. Weinig hyperventilatieaanvalen meer, minder spanning in mijn lijf, geen trillende hersenen meer – sowieso kon ik weer eens normaal slapen. Af en toe een dipje, nog snel moe, maar de stijgende lijn was ingezet. Of het nu alleen EMDR is geweest, of ook simpelweg het verstrijken van de tijd – er zaten ruim acht maanden tussen de aardbeving en de EMDR-sessies – is de vraag.

Het kan ook eenduidiger, blijkt uit andere

verhalen. Zoals bij Viola, die zag gebeuren dat haar zoontje van ruim één jaar een kop hete thee over zich heen trok. De gevolgen waren zo heftig dat een verblijf in het brandwondencentrum in Beverwijk en een huidtransplantatie nodig waren. “Driekwart jaar later beseftte ik dat ik steeds moest huilen als ik een ambulance hoorde en dat mijn keel dichtgesnoerd zat. Ik had last van een stijve nek en zat regelmatig lamgeslagen in een hoekje.”

Ze begon met EMDR en daar bleek dat het beeld van haar zoontje die zijn armpjes naar haar uitstreekte om getroost te worden, terwijl drie verpleegsters hem naar beneden duwden om zijn verbrande lijfje te koelen, de boosdoener was. Een machteloos gevoel. Na een paar EMDR-sessies voelde Viola het effect. “De emotie was losgekoppeld van de ervaring. Ik voelde geen spanning meer, blokkeerde niet meer en ik kon over het voor-

val praten zonder te huilen. De film die zich maar bleef afspelen, is gestopt.”

De resultaten voor enkelvoudige trauma’s, zoals een verbranding of ongeluk, zijn goed, blijkt uit allerlei onderzoeken. Of dat ook geldt voor complexe trauma’s, zoals jarenlang seksueel misbruik in de kindertijd, is volgens Luuc Smit de vraag. Ad de Jongh is positiever. “In onze kliniek behandelen we de meest heftige gevallen in acht dagen, met bijzonder goede resultaten.”

“Een mooi experiment,” vindt Marion van Schaik, EMDR-supervisor en practitioner, “maar wel met de kanttekening dat in deze kliniek alleen mensen worden aangenomen bij wie PTSS er duidelijk uitspringt en hun complexe stoornissen op de achtergrond blijven.” Een vertekend beeld, wil ze maar zeggen. “Ik werk veel met cliënten met complexe trauma’s, van wie een aantal niet meteen te behandelen is met EMDR. Juist omdat er nog heel veel meer speelt dan dat ene trauma en alles verweven is met elkaar. Als je bijvoorbeeld voor je twaalfde langdurig misbruikt bent, is het trauma in je persoonlijkheid gekropen.”

Het is dan heel belangrijk te weten hoe iemand reageert op heftige emoties die bij EMDR kunnen loskomen, benadrukt ze. Kan iemand dat verdragen? Of gaat diegene dan excessief drinken, zichzelf snijden of ander zelfbeschadigend gedrag vertonen? “Als je te snel EMDR inzet bij deze mensen, doet het meer kwaad dan goed. Het kan dus gevaarlijk zijn als je niet eerst de geschiedenis heel goed in kaart brengt. Soms komen trauma’s bovendrijven die nog niet bekend waren. Wil je die beerput openen? Kan iemand daarmee omgaan?”

Reden genoeg volgens Van Schaik om bij een goed opgeleide therapeut aan te kloppen. “Ik zie vaak dat een eenvoudig trauma toch complexer blijkt te zijn dan de cliënt – en soms de therapeut – beseft. Dat vergt kennis en inzicht van een therapeut.”

Of zoals Ad de Jongh het formuleert: “Als je per ongeluk een beerput opentrekt, kun je niet zeggen: ‘Hier kan ik niets mee. Sorry, foutje.’” ■

Therapieën voor traumaverwerking

■ **Cognitieve gedragstherapie:** de cliënt herhaalt en herbeleeft langdurig een schokkende gebeurtenis. Dit leidt tot ‘gewenning’ en tot bijstelling van onjuiste, ongelukkig makende gedachten. Indien mogelijk wordt de confrontatie aangegaan door bijvoorbeeld de plaats te bezoeken waar de gebeurtenis plaatsvond.

■ **Narrative exposure therapy:** de cliënt vertelt zijn hele levensverhaal, inclusief mooie momenten. Er wordt gedetailleerd ingegaan op de moeilijke herinneringen. Door uitgebreid te vertellen vermindert de pijn en wordt deze geïntegreerd in je levensloop. Deze therapie is vooral bij vluchtelingen onderzocht.

■ **Somatic experience (niet bewezen verklaard):** de therapeut helpt de cliënt zich bewust te worden van spanning in het lichaam. Zonder herbeleving van het trauma kan het lichaam zo de bevroren, opgeslagen spanning stukje bij beetje loslaten. Door deze ontlading kan de rust in lichaam en geest terugkeren.