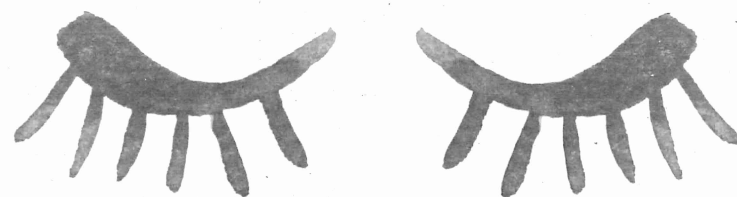


Verwerkt IN EEN OGENBLIK

DANKZIJ EMDR



Het klinkt als magie: door middel van snelle oogbewegingen een nare herinnering, angst of trauma overwinnen. Maar het kan, en het heeft een naam: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

"Patiënten voelen zich na één sessie vaak al stukken beter."

Tekst: Albertine Otten. Illustratie: sara.anne.studio

Twintig jaar geleden was psycholoog en bijzonder hoogleraar Ad de Jongh nog werkzaam als tandarts. Hij vertrok naar Amerika om onderzoek te doen naar effectieve behandelingen tegen angstklachten. In zijn tandartsstoel had hij de nodige bange patiënten voorbij zien komen, die hij graag verder wilde helpen. Tijdens zijn zoektocht stuitte De Jongh op EMDR, een in Europa toen nog onbekende therapievorm die verlichting biedt bij trauma's en fobieën. Hij was meteen verkocht en besloot zijn nieuw verworven kennis in Nederland te gaan delen. De Jongh: "De afgelopen twintig jaar is er veel onderzoek gedaan naar EMDR en de resultaten zijn optimistisch en positief. Het mooiste van deze

"Het mooiste van deze behandelmethode is misschien wel dat hij zo snel werkt"

behandelmethode is misschien wel dat hij zo snel werkt. Een patiënt hoeft niet urenlang met zijn psycholoog te praten. Ook is er geen sprake van 'huiswerk' of andere tijdrovende opdrachten. Daarbij is EMDR geschikt voor veel mensen. Of je nu verdrietig bent door een scheiding of in het dagelijks leven moeilijk functioneert door stelselmatig misbruik in het verleden: in principe kunnen alle trauma's en negatieve gebeurtenissen op deze manier behandeld worden."

Agressieve hond

Een EMDR-sessie bestaat uit een aantal simpele handelingen. De patiënt gaat in gedachten terug naar het traumatische

TERWIJL DE PATIËNT ZICH DE SITUATIE VOORSTELT, VOLGT HIJ MET ZIJN OGEN DE VINGERS VAN DE THERAPEUT

moment, zoals een geweldsincident of ongeluk. Mensen met een fobie concentreren zich op een fantasie of rampgedachte, zoals de confrontatie met een agressieve hond op straat of de verlamme machtelosheid wanneer een vliegtuig in de problemen raakt. Terwijl de patiënt zich de situatie levendig voorstelt, er als het ware een foto van maakt, volgt hij met zijn ogen heen en weer gaande vingers van de therapeut. De Jongh: "Het is een neurobiologisch gegeven dat wanneer we een aangrijpende gebeurtenis opdiepen uit ons langetermijngeheugen en tegelijkertijd iets anders doen, in dit geval: kijken naar de hand van de therapeut, ons natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Dit zorgt er namelijk voor dat de herinnering zijn zware lading en emotie verliest. In mijn praktijk zie ik verrassend snelle resultaten. Zo behandelde ik onlangs een patiënt die aan het begin van de sessie in paniek raakte bij het zien van een slangenfilmpje op YouTube. Na de behandeling liet ik hem de beelden nogmaals zien, en tot zijn verbazing voelde hij totaal geen angst of onrust." Natuurlijk is ieder trauma anders en zal er soms meer tijd nodig zijn voordat de levendigheid van de herinnering minder wordt. De Jongh: "Zo ga ik met slachtoffers van seksueel misbruik terug naar >

Renate's writer's block

Drie jaar geleden liep schrijfster Renate Dorrestein tegen een blokkade aan. Ze kreeg geen woord meer op papier. Tijdens EMDR, 'flitstherapie' zoals ze het zelf in een interview noemde, kwam ze erachter dat de zelfmoord van haar zusje na dertig jaar voor haar nog steeds traumatisch was. Na vier sessies was ze een deel van haar ballast kwijt, voelde ze zich beter en kon ze weer schrijven.

Soms werkt het niet

EMDR is een effectief bewezen behandelmethode, maar ondanks alle succesverhalen werkt het niet voor iedereen. Ad de Jongh: "We zien vaak dat de behandelmethode niet werkt wanneer de therapeut geen duidelijk verband vindt tussen de klachten en een oorspronkelijke gebeurtenis. Patiënten hebben dan bijvoorbeeld last van een depressie of vermijdingsreacties, maar vinden tijdens de behandeling geen herinneringen aan gebeurtenissen die deze klachten verklaren. In die gevallen kunnen andere therapieën mogelijk meer uitkomst bieden."

“HET VERDRIET EN DE EENZAAMHEID DIE IK TOEN VOELDE, VLOGEN ME SOMS NOG NAAR DE KEEL”

Ontdekking per toeval

De EMDR-methode werd per toeval in 1987 ontdekt. De Amerikaanse psychologe Francine Shapiro wandelde door het bos toen er een nare herinnering uit haar jeugd naar boven kwam. Nadat ze haar ogen spontaan een aantal keren van links naar rechts bewoog, werd de emotionele lading van de gedachte plotseling minder zwaar. Gefascineerd door haar ontdekking begon Shapiro vanaf dat moment een grootschalig onderzoek.

Meer weten?

Op de website van EMDR Nederland (emdr.nl) is meer informatie te vinden én een lijst van erkende EMDR-therapeuten. Ook de TED Talk (lezing) van Rolf Carriere met de titel: *Healing trauma, healing humanity* is de moeite waard. Het Engelstalige filmpje is te vinden op YouTube.

alle traumatische momenten uit hun jeugd. Dat is een zwaar en langdurig proces, maar het is fantastisch om te zien dat ook deze herinneringen op een zeker moment niet pijnlijk of akelig meer aanvoelen en patiënten langzaam opkrabbelen. Ze worden assertiever, hervinden hun zelfwaardering of staan weer open voor seksueel contact met een partner.”

Zwangerschap herbeleefd

Dat EMDR kan helpen om beter te functioneren in het dagelijks leven, ontdekt ook Lucy van Dorst (26). Zij werd ongepland zwanger op haar zestiende en kwam er vanaf dat moment alleen voor te staan. “De band met mijn ouders was in de puberteit al niet gemakkelijk, maar toen ik zwanger werd van mijn vijf jaar oudere achterbuurjongen was voor hen de maat vol. Ik kon niet langer thuis blijven wonen en kwam terecht in een opvang voor tienermoeders. Het verdriet en de eenzaamheid die ik daar heb gevoeld, vlogen me ook daarna soms nog naar de keel. Vorig jaar kreeg ik hierdoor last van vreemde klachten. Gevoelsmatig zat ik in een burn-out. Ik was moe, treurig en overprikkeld, maar gek genoeg leek het ook alsof ik mijn zwangerschap van tien jaar geleden herbeleefde. Ik had stemmingswisselingen, werd niet meer regelmatig ongesteld en kreeg zelfs stuwing

wanneer ik in de supermarkt een baby hoorde huilen.” De huisarts verwees Lucy door naar een EMDR-therapeut, omdat zij vermoedde dat haar klachten psychisch waren.

“Tijdens de sessies behandelden we een aantal situaties. Als eerste ging ik in gedachten terug naar het moment nadat ik mijn ouders had verteld dat ik zwanger was. Zowel mijn vader als moeder wisten niet hoe ze met de situatie om moesten gaan. Terwijl mijn wereld op zijn kop stond en er van alles gebeurde in mijn lijf, voelde ik me ongewenst, schuldig, angstig, alleen en verward. Ook ging ik terug naar de situatie waarin ik hoogzwanger en eenzaam in mijn appartement bij de tienermoederopvang zat. Ik stond op het punt om een kind te krijgen, maar in negen maanden tijd had niemand mij geknuffeld, aangeraakt of zelfs maar gezegd dat het goed zou komen. Mijn eenzaamheid was verstikkend. Terwijl ik deze beelden tijdens de therapie voor me zag, bewoog mijn therapeut haar vingers in de lucht. Ondertussen vroeg ze of ik mijn verdriet een cijfer wilde geven. In eerste instantie gebeurde er niet veel en bleven mijn gedachten pijnlijk. Maar naarmate ik langer naar de beweging keek, vervaagden de herinneringen. Er schoot een boodschappenlijstje door mijn hoofd en ik vroeg me plotseling af of ik de drinkbeker van mijn dochter in haar rugzak wel goed had dichtgedraaid. Mijn gedachten kregen een minder zware lading en de spanning die ik permanent voelde in mijn kaken en schouders trok langzaam weg.” Lucy is nu een paar maanden verder en kan zonder geëmotioneerd te raken, vertel-

len over haar verleden. “Ik voel me minder boos en verbitterd. Ook heb ik leren vergeven en loslaten. Soms ben ik nog verdrietig, maar die goedstoestand is te overzien. Ik heb weer zin in de toekomst en voel me opgelucht, alsof er een zware last is weggenomen.”

“Na vijf sessies was mijn minderwaardigheidsgevoel geheel verdwenen”

Gevoel van ongewenstheid

Ook Glancy van Elst (41) was nieuwsgierig naar EMDR. Na een reeks onbevredigende sessies met psychologen, coaches en andere hulpverleners hoopte ze op een positieve ervaring, zonder al te veel geklets. “Ik stond sceptisch tegenover EMDR. Van een vriendin begreep ik dat de behandeling ‘iets’ met hypnose te maken had, daarbij dacht ik meteen aan Rasti Rostelli-achtige tafereel. Toch besloot ik de behandeling een kans te geven, want ik liep al jaren tegen dezelfde barrières aan. Ik vond dat ik er niet toe deed, voelde me onzeker, onderdanig en klein. Eenmaal in de stoel bij de psycholoog concentreerde ik me, na een intakegesprek, op verschillende situaties uit het verleden. Mijn vader speelde daarin een grote rol, want hij gaf mij als jong meisje vaak het gevoel dat ik ongewenst was. Het duurde even voordat ik de sessie serieus durfde te nemen, maar eenmaal op mijn gemak ging het razendsnel. Het leek alsof de beelden in mijn hoofd werden

ingewisseld door een afstandelijk filmpje. De herinneringen waren nog steeds van mij, maar nu genuanceerd en minder heftig. Na vijf sessies was mijn minderwaardigheidsgevoel verdwenen en voelde ik weer liefde voor mezelf.”

Heftige beelden

Patiënten kunnen ook getraumatiseerd zijn door iets wat ze niet zelf hebben meegemaakt. Ursula Hendriks-van den Bos, ruim vijftien jaar psycholoog (onder andere van Lucy van Dorst), behandelt ook hen met EMDR in haar praktijk. “Naast mannen en vrouwen met een duidelijke posttraumatische stressstoornis door een gebeurtenis die zij zelf hebben meegemaakt, zie ik ook patiënten die getraumatiseerd zijn geraakt door het horen of zien van anderen nare ervaring. Zo behandelde ik de moeder van een jongetje dat onder een auto terecht kwam terwijl hij met zijn broer en zus speelde op straat. Gelukkig overleefde hij het. De moeder was er niet bij, maar door het uitgebreide ooggetuigenverslag van haar kinderen raakte ze de heftige beelden niet meer kwijt.” Ook psychologen moeten uitkijken dat ze het trauma van een patiënt niet overnemen, waarschuwt ze. “Behandelaars horen de meest verschrikkelijke verhalen. Natuurlijk laat dat niemand koud. Zelf moet ik thuis soms ook op een discrete manier mijn verhaal kwijt. Zo zet ik mijn gevoelens op een rijtje en ben ik me bewust van hun effect. Gelukkig geven behandelingen met een positief effect zo veel voldoening, dat ik heftige sessies gemakkelijker van me af laat glijden.” □

Ook voor kinderen!

Bij kinderen werkt EMDR vaak nog sneller dan bij volwassenen. Niet zo gek, want het kindere brein is nog plastisch. Daarbij hebben kinderen simpelweg minder herinneringen en ervaringen. Tijdens de behandeling spelen ouders een grote rol. Uit onderzoek blijkt dat EMDR niet alleen kinderen met een posttraumatische stressstoornis kan helpen, maar ook nuttig is wanneer ze last hebben van verschillende gedragsproblemen of een laag zelfbeeld door bijvoorbeeld pesten.

Kliniek voor EMDR

Een doorbraak op het gebied van EMDR is de komst van het Psychotrauma Expertise Centrum (PSYTREC) in Bilthoven. Patiënten met meervoudige trauma's, zoals oorlogsveteranen of slachtoffers van seksueel misbruik kunnen hier intern verblijven terwijl ze EMDR-therapie volgen. Naast de therapie wordt er ook veel gesport, zodat er ruimte is voor ontlasting en nieuwe energie om verder te gaan. Na acht dagen is 60% van de patiënten in de kliniek een ernstige posttraumatische stressstoornis helemaal kwijt.