

Tekst **Egbert Jan Riethof** Foto **Koen Verheljden**

'Een soort reset van de gedachten'

Na een nachtelijke inbraak kreeg **Monique Braam** last van angsten, heftige emoties, slaapstoornissen en pijnen. Zij onderging EMDR-therapie. „Sindsdien is het afgevlakt.“

Die nacht in 2010 dacht zij dat haar laatste uur had geslagen. Monique Braam (toen 42) was alleen in haar afgelegen bungalow bij het Gelderse dorp Nieuw-Wehl. Ze was wakker geworden van glaserinkel en luid gestommel. Even dacht ze dat er een koe was binnengedrongen. Snel deed ze de slaapkamerdeur op slot en verstopte zich met gsm in een inloopkast.

Een gigantisch lawaai barstte los: de binnendringers vernielden het interieur. „Het kwam dichterbij, ik was banger dan ik hier kan navertellen.“ Intussen had zij, achter haar kleren in een hoekje weggedoken, 112 aan de lijn. De stem zei dat hulp onderweg was en praatte op Monique in. „Zoals ze op cursus geleerd had. Geruststellend, afleidend. Rustig ademhalen. Intussen stond de inbreker aan de slaapkamerdeur te rukken. Ze gaan me vermoorden, riep ik. Er was niets van mij over, er was alleen doodsangst.“

Heterdaad

Zes jaar later laat de emotie haar stem nog trillen als ze haar verhaal doet. In wat voor haar een halfuur leek – het waren tien minuten – richtten de binnendringers, een man en een vrouw, een ravage aan. Bij hun vertrek reed de politie hen op de afrit klem. Een heterdaadje.

Daarna de martelgang. Monique: „Dat huis durfde ik niet meer in, ik overnachtte overal. Slapen? Nauwelijks, de herinneringen en de angsten kwamen zodra ik mijn ogen sloot. Ik kreeg last van hoofdpijnen. Van knieën, rug.“

„Slachtofferhulp deed zijn best, vergeefs. Ik wilde weten: waarom ik? Ik heb nooit een vlieg kwaad gedaan. En op een dag staan ze je zomaar naar het leven. Niet te verwerken. Als mensen ernaar vroegen en ik begon te vertellen, kon ik alleen maar huilen.“



De EMDR-therapie, drie maanden later, was zwaar. In voorgespreken zocht de therapeute uit welke deelherinneringen Monique het meest tormenteerden. Bij de EMDR-sessie kreeg zij een koptelefoon op en de opdracht alles zonder te praten te herbeleven. Daarbij hoorde zij snelle tikjes, afwisselend in het linker- en het rechteroor.

„Het maakte me nerveus, maar ik zette door. Soms onderbrak zij de sessie. Dan vroeg ze om de hevigheid van mijn angst. Je hoort de voetstappen naderen... Dan moest ik een cijfer van 0 tot 10 te geven. Zó erg om die stappen opnieuw te horen. Als de cijfers zakten van 9 tot zeg 3 stopten we.“

▲ EMDR hielp Monique Braam bij traumaverwerking.

'IK MOEST MIJN ANGST EEN CIJFER TUSSEN 0 EN 10 GEVEN'

Het duurde zes zittingen. Voor Monique was het 'een soort resetten van gedachten'.

„EMDR heeft zich bewezen. Het helpt mensen van hun trauma af. Blijvend“, zegt Monique Molen-dijk, psychosociaaltherapeute in Den Haag (niet Braams therapeute). „Natuurlijk bestaan wonderen niet: iedereen moet zelf verder. Maar onderzoek laat zien dat drie EMDR-sessies hetzelfde effect hebben als vijftig sessies psychotherapie. Door de klikjes of door oogbewegingen krijgen afwisselend de rechter- en linkerhelft van het brein een prikkel. Hoe het precies werkt weten we niet, maar het brein versnelt door die wisselende stimuli het natuurlijke verwer-

EMDR De therapie

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): therapeuten laten cliënten oogbewegingen maken of luisteren naar klikjes om afwisselend de linker- en de rechterhersenhelft te stimuleren. De emotionele lading van een nare herinnering verzwakt zo.

Oorsprong: psychologe Francine Shapiro ontdekte in 1987 dat snelle oogbewegingen stress als gevolg van een storende gedachte verminderden. Later ontwikkelde zij de therapie.

Zinvol bij: onverwerkte nare ervaringen, als misbruik, huiselijk geweld, auto-ongeluk, vliegangst, oorlogsgeweld, scheiding, verlies.

Verschijnselen die op trauma kunnen wijzen: woede-uitbarstingen, buitensporige schrik, flashbacks, paniek, walging, instabiliteit, gebrekkige concentratie, slaapproblemen, (hoofd-)pijnen en andere fysieke reacties

EMDR is een door de WHO (World Health Organization) erkende therapievorm.



kingsproces. Het proces dat bij een trauma is vastgelopen, komt weer op gang. De herinnering roept niet meer dezelfde emoties op.“

Oordopjes

„EMDR heeft de ergste verschijnselen weggenomen“, zegt Monique Braam. „Erna kon ik er normaal over praten. De angsten vlakten af. Toch slaap ik nog steeds met oordopjes. De nachten worden nooit meer zoals ze waren.“

Het hielp ook niet dat de rechter destijds doordrukte dat de daders alleen een schadevergoeding hoefden te betalen. Een rechtszaak kwam er niet. „De vrouw bleek een ex van mijn vriend die op wraak uit was; ik kende haar niet. Ze was gestoord en er was drank in het spel. Voor verdere verwerking heb ik gevraagd om een confrontatie met haar, maar daar is het niet van gekomen. Ik raad iedereen aan: overkomt je iets ergs, doe er meteen alles aan om over de verschijnselen heen te komen. Met EMDR bijvoorbeeld.“