

EMDR in de sport: het behandelen van faal- angst

We spraken elkaar bij de EMDR cursus over de toepassing van EMDR bij sporters en dat het goed zou zijn daar meer mee te doen. Ik behandel nu een 20-jarige roeister. Ze heeft faalangst ontwikkeld voor de ergometer die gekoppeld is aan een roeiapparaat. Ze wordt slap wanneer ze moet trainen op de ergometer, kan niet meer de juiste spierspanning krijgen en heeft veel negatieve gedachten.

Ze kan niet aangeven dat ze ooit een slechte ervaring heeft gehad op het apparaat. Het zou er langzaam ingegroeid zijn en er is een steeds negatiever verwachtingspatroon ontstaan ten aanzien van haar prestaties. Deze zijn ook objectief gezien niet goed. Ze presteert ver onder haar kunnen. Wanneer ze in de viermansboot zit heeft ze geen last van faalangst en zet ze veel betere prestaties neer. Als ze alleen in de boot zit heeft ze meer last van faalangst. De afgelopen twee jaar is ze ook twee maal niet in de selectie gekomen; ook dit draagt waarschijnlijk bij aan haar angst.

Deze week heeft ze een keer een ergometertraining afgewikkeld door het schermpje, waarop je continu de tijd kan zien (en dus continu een beoordelingsmoment), weg te draaien. Ze ervoer toen minder angst, maar de prestatie was nog steeds niet optimaal. Tijdens de afgelopen sessie heb ik gezocht naar indicatie voor EMDR. Haar hoge eisen-schema kwam hierbij naar voren. Ze kan geen specifieke 'faalmomenten' noemen. Ze werd wel erg verdrietig toen we hierover spraken. Er lijkt ook geen concreet plaatje te zijn van hoe het falen op de ergometer

eruitziet. Ik heb met name het idee dat ik nog niet de goede vragen heb gesteld om de juiste plaatjes te krijgen. Mijn idee was om toch nog een tijdlijn te maken en te bekijken wat er zich zoal in het 'faal'-archief heeft opgeslagen.

Ik heb tot nu toe vooral cognitieve training en contraconditionering met haar gedaan, maar vooralsnog met weinig resultaat.

Antwoord

Ze werd emotioneel toen jullie het over faalmomenten hadden. Waar moest ze toen aan denken, wat of welk moment van welke herinnering ging toen door haar hoofd? Ik verwacht niet zo dat ze die faalmomenten alleen op de ergometer had. Maar zelfs in dat geval valt het niet goed te snappen waarom ze er geen herinnering aan zou hebben. Wanneer heeft ze geleerd dat ze niet zo goed is als ze dacht of had gehoopt? In het Praktijkboek EMDR staat een stapsgewijze procedure voor het maken van een tijdlijn en de vragen die je daarbij stelt om herinneringen te vinden die cruciaal zijn. Ik zou toch nog eens doorvragen wat het moment in haar leven markeert waarna ze slecht(er) ging presteren.

Vervolg

Aan de hand van jouw adviezen en de instructies in het Praktijkboek EMDR over hoe een tijdlijn op te stellen ben ik met de sessies verder gegaan. De faalangst beperkt zich niet tot het roeien, maar komt ook in haar dagelijks leven voor. Ze is erg bezig met hoe anderen haar beoordelen. Buiten het sporten, waar dit versterkt tot uiting lijkt te komen, heeft ze er niet zoveel last van. Het opstellen van de tijdlijn blijkt een zeer moeizame exercitie. Het enige concrete



falen en wat dat toch wel lijkt te markeren, is dat het na de eerste ergometertraining al bergafwaarts ging met haar prestaties. Daarbij staat volgens haar niet één gebeurtenis centraal, maar het was meer dat ze iedere training opnieuw bevestigd werd in het idee dat ze het niet kon. Ze merkte dat anderen veel sneller vooruitgingen dan zij. Wel herinnert ze zich één van de eerste ergometertrainingen waarbij ze al langzamer was dan haar ploeggenoten. Verder kan ze geen concrete situaties of bewijsmateriaal naar voren halen.

We besluiten daarom om aan de slag te gaan met de eerste training die ze noemde waarbij ze merkte dat haar prestaties een stuk minder waren dan die van de rest. Het plaatje waar we op scherp stellen is na de vierde serie, zittend op de ergometer, constaterend dat het niet goed gegaan is. NC: 'Ik ben een faler.' PC: 'Ik ben een oké roeier.' De SUD daalt in twee sessies van 8 naar 0. Daarna heb ik een future template gedaan. De VOC ten aanzien van 'Ik kan het aan' stijgt echter niet hoger dan 5. De ergometertraining daarna gaat iets beter. Ze merkt soms dat het een paar minuten goed gaat. Daarna blijft echter het probleem dat ze zich niet kan herpakken. Ze houdt een rampscenario in haar hoofd. De hele dag voorafgaand aan de training is ze bezig met wat er mis kan gaan tijdens de training en draait ze het scenario af in haar hoofd. Hierop hebben we ook geprobeerd het rampscenario te desensibiliseren. Er zijn twee

plaatjes die naar zijn om te bekijken. Plaatje 1: tussen twee series door weglopen van de ergometer. Plaatje 2: zichzelf na afloop op de fiets zien zitten. Het fietsplaatje voelt het naart. Dus daar beginnen we mee. NC: 'Ik ben een faler.' PC: 'Ik ben een doorzetter.' De SUD gaat in een zitting van 8 naar 0. De PC naar 7.

De ergometertraining hierna gaat opnieuw iets beter. We desensibiliseren ook het wegloopplaatje. De positieve dingen die ze over zichzelf leerde tijdens de EMDR sessies: 'Ik ben blijkbaar niet de enige die zichzelf tegenkomt', 'Ik zag een nieuw plaatje waarbij ik weer met doorzettingsvermogen begin aan de volgende serie'. Doorzetter: 'Ik doe er wat aan.'

Het resultaat is dat mijn cliënte nu minder spanning ervaart voor de ergometertraining. Ze ziet er minder tegenop en het houdt haar gedurende de dag niet meer zo bezig. Haar prestaties worden iets beter, maar blijven ondermaats. Zij vindt het moeilijk om tevreden te zijn met haar resultaten. Naast EMDR pasten we nog andere interventies toe, namelijk contraconditioneren, taakconcentratie en cognitieve training.

Ik vond het met deze cliënte erg lastig om de tijdlijn vast te stellen. We konden geen faalervaringen buiten het roeien vinden. Ik blijf echter het idee houden dat ik iets gemist heb en de procedure niet helemaal goed is verlopen. Dit was op zich ook de vierde cliënt bij wie ik EMDR deed, dus dat zou goed kunnen....