

Terugkerende nachtmerries na opstarten EMDR bij scholiere



Ik heb een vraag over terugkerende nachtmerries na een EMDR-opstart. Ik zie een 17-jarige scholiere die nog veel last heeft van de scheiding van haar ouders circa drie jaar geleden. Haar vader gaf op een ochtend aan dat hij al jaren niet meer zichzelf kon zijn. Hij had een andere vrouw ontmoet en zou per direct het gezin verlaten. Zij had dit niet zien aankomen. Er waren nooit ruzies tussen de ouders. Haar vader is een zeer gesloten man. Na een half jaar is haar vader toch teruggekeerd naar het gezin, maar mijn patiënte merkt dat de boosheid op hem blijft. Regelmatig escaleert het verbaal tussen haar en hem. Gezien de actuele last ben ik met de scheiding begonnen.

Het nare plaatje is het moment dat de vader zegt dat hij het gezin verlaat, omdat hij al jaren niet meer zichzelf kan zijn. Met name die laatste toevoeging steekt haar. De NC is 'ik ben medeschuldig'. De SUD is 8 en daalt in de eerste sessie naar 7+. Vanaf deze EMDR-zitting heeft ze iedere nacht nachtmerries waarin ze ruzie met haar vader heeft (in de woonkamer) en hij haar keel dichtknijpt en doodt. Ze durft eigenlijk niet meer te slapen.

Afgelopen week heb ik twee keer een EMDR-sessie met haar gedaan en de SUD zit nu op 3. De nachtmerries blijven echter onveranderd. Ontspanningsoefeningen, rust voor het slapen gaan en rescripting van haar nachtmerrie hebben geen effect gehad. De ouders

maken zich grote zorgen over haar en haar opleiding. Zij zelf trouwens ook. Mis ik iets of heb je nog handvatten?

Antwoord

In de kern gaat het er bij EMDR om: wat zit er in het hoofd dat eruit moet (zodat de patiënt zich erna beter voelt)? Als we op die manier naar deze casus kijken, is het vrij eenvoudig: dat plaatje waarop te zien is dat haar vader haar keel dichtknijpt en haar doodt. Laat haar dat beeld helder voor zich zien en neem de NC 'Ik ben machteloos' (ten opzichte van het intrusieve beeld), om het vervolgens te desensibiliseren tot SUD is 0, en VOC ('Ik kan het aan') is 7. Appeltje, eitje. Succes verzekerd. Doe het zo snel mogelijk. Houd je me op de hoogte? Ik weet zeker dat het helpt.

Reactie

Onderstaand verhaal zal je niet verbazen, maar toch wil ik het je niet onthouden. Als target koos ik het beeld van haar vader die haar wurgde. Ruim veertig minuten later was het hele protocol doorlopen. Vanochtend ontving ik een blijde mail. Ze schrijft dat er geen nachtmerries waren geweest en dat ze na twee weken eindelijk weer goed heeft geslapen. Dank voor het meedenken en je advies!