

# EMDR-behandeling bij vrouw met angst en schrikachtigheid na brand

Ik heb een vraag over een 48-jarige sterke, warme vrouw van een kermisfamilie. Het is een open, prettig mens en ze ziet er goed en verzorgd uit. Ze heeft na haar basisonderwijs geen scholing meer gehad, maar is wel intelligent. Ze stelt zich alleen wat onderdanig op. Ze werkt samen met haar familie, maar doet dit erg hard. Een aantal maanden geleden heeft ze door de overbelasting panieklachten ontwikkeld. De eerste paniekaanval deed zich op de snelweg voor.

In de therapie is een aantal traumatische gebeurtenissen naar boven gekomen. Zo heeft ze tot twee keer toe een brand meegemaakt, waarbij ze haar kinderen en familie heeft moeten redden. Ze heeft nog steeds last van de herinneringen hieraan. Ze is schrikachtig. Dit doet zich met name voor bij harde geluiden of bij gesis. Ze toont een meer dan normale overbezorgdheid ten aanzien van haar kinderen. Bovendien staat zij sindsdien angstiger in het leven en neemt niet alles meer als vanzelfsprekend aan.

Het target is dat ze samen met haar man en beide kinderen (toen nog 3 en 5 jaar oud) op de bank zit. Ze hoort gebons op het raam en ziet de buurman staan: ze ziet een angstig gezicht met achter hem het vuur. Tijdens het desensitiseren werd ze extreem emotioneel. Ze huilde veel en hard, maar de SUD ging wel omlaag. Op het moment dat de SUD bijna 0 was, kwamen er plotseling emoties naar boven over het overlijden van haar 42-jarige broer, enkele weken na de brand. Ze bleef maar huilen en er kwamen allerlei details over zijn overlijden naar boven. Het voelde zo onnatuurlijk om steeds weer naar de SUD van de herinnering aan de brand te vragen. Ik deed het toch en op een gegeven moment gaf ze aan geen last meer te hebben van het targetbeeld. Ze gaf wel aan dat ze last had van het overlijden van haar broer. Voor haar gevoel hoorde dat er bij. Wat moet ik in zo'n geval doen, als er emoties over een heel ander onderwerp naar boven komen? En hoe moet ik volgende week verder? Ze bleef namelijk erg emotioneel en is meer dan anderhalf uur bij me geweest.

## Antwoord

Je hebt het goed gedaan hoor. Sneller dan gemiddeld in ieder geval. Je ging steeds terug naar de brand. Dat deed je goed. Pas als je met dat plaatje SUD=0 en VOC=7 ('Ik kan het aan') hebt bereikt, ga je installeren. Dan pas pak je de volgende herinnering: het overlijden van haar broer. Dat is nu nog een filmpje. Daarvan neem je het plaatje dat haar nu nog het meeste raakt. Daarvan dan weer de NC bepalen, etc. Maar let op: als mensen vanuit een nare ervaring (bijvoorbeeld brand) gaan associëren naar een andere (bijvoorbeeld overlijden, of nog een derde herinnering) dan mag (of beter: móet) dat. Alleen aan het eind van de associatieketen ga je terug naar target. Dat is in het geval er niets nieuws meer opkomt. Snap je wat ik bedoel?

## Reactie

Toen de patiënt voor de tweede sessie terug kwam, vertelde ze dat ze een paar dagen na de eerste zitting een hele dag had gehuild. Niet om de brand maar om haar overleden broer. We zijn daarom nu met een nieuw target gestart: het sterfbed van haar broer, die op 41-jarige leeftijd na een lang ziekbed aan longkanker stierf. Dit was enkele weken na de genoemde brand. Ook in deze zitting was zij weer enorm emotioneel: ze huilde, hyperventileerde en kon af en toe niet praten. Ook voor mij was dit erg heftig. De SUD ging naar 3. Ze was erg overstuur. Ik vond het moeilijk om haar naar huis te laten gaan.

Aan het begin van de derde zitting vertelde ze dat ze na de vorige zitting twee dagen lichamelijk ziek was geweest, en dat ze zich realiseerde dat deze emoties eruit moesten. We zijn verder gegaan, maar deze keer ging de SUD niet omlaag tot 0. Ze zei dat ze dat echt niet kon, dat het beeld, met name van haar moeder die haar kind in haar armen zag sterven, zo heftig was dat ze zo'n beeld echt nooit zal aankunnen zonder emotioneel te worden...

Ik begreep dat heel goed. Ik ben van plan de volgende keer verder te gaan, maar omdat ik het zo goed begrijp en het me kan voorstellen, weet ik eigenlijk ook niet of de SUD wel naar 0 kan of moet gaan?

### Antwoord

Een ding is belangrijk: vraag aan het eind van elke zitting hoe het is gegaan en plaats het antwoord dat je krijgt altijd in een positief kader. Emoties zijn dus altijd goed: het verwerkingsproces komt nu goed op gang. Hoe harder het gaat (de trein bergafwaarts gaat), hoe eerder het klaar is, etc.

Blijkbaar heb je in dit geval de tijd ook echt nodig. Rouw kan soms hardnekkig zijn. SUD 0 moet je niet door de strot van de patiënt duwen. Het gaat erom dat het plaatje rustig is (geen spanning in het plaatje), maar verdriet mag er natuurlijk zijn. Als ze maar snapt dat een SUD van 0 niet betekent dat ze niet van deze persoon gehouden heeft of dat het niet erg is wat er is gebeurd. Gewoon doorgaan nu. Houd mij op de hoogte alsjeblieft.

### Reactie

Ik heb haar tijdens de zomervakantie een aantal weken niet gezien. Daarna nog twee keer. Toen ik haar daarna weer zag, vertelde ze mij dat het nu heel goed met haar gaat. Alles wat haar maar zo bleef achtervolgen, de brand en het overlijden van haar broer, had nu een plek gekregen en ze kon weer normaal functioneren. We hebben afscheid genomen. Het was goed.

