

Beantwoord door: **Ad de Jongh**

EMDR bij je eigen kind

Ik had net mijn 22-jarige zoon aan de lijn. Hij was zojuist getuige van een aanrijding van een trein met een persoon. Hij zat voorin de trein en hoorde, ondanks zijn oordopjes, een heel naar geluid. Graag wil ik hem met EMDR helpen. In jullie boek las ik dat ik mogelijk verschillende targets in dezelfde film moet behandelen. Ik verbeeld me dat ik hem kan helpen, ondanks dat dit verhaal bij mij ook gevoelens oproept. Ik ben net begonnen met de basisopleiding, maar kan EMDR wel als het trauma een geluid is?

Antwoord

Dit is gewoon standaard EMDR, hoor. Heb je al een keer eerder met EMDR gewerkt? Bedenk dat je elke mentale representatie tot SUD=0 kan krijgen. De vraag is: wat denk jij dat er in zijn hoofd zit, als hij dit geluid in zijn gedachten hoort? Vast een plaatje van iemand die aan stukken gaat: dat moet je hebben. Heb je al gevraagd naar zijn herbelevingen of intrusies? Het lijkt me dat je dit in één zitting kan behandelen. Hij zal je dan vast eeuwig dankbaar zijn.

Reactie

Super bedankt voor je reactie. Ik heb gelukkig al bij een aantal patiënten EMDR toegepast. De procedure wordt voor mij steeds gewoner. Ik ga vanavond met hem aan de slag. Het voelt wel wat raar, omdat hij mijn zoon is en we dan thuis zijn. Wat me hierbij helpt, is jouw voorbeeld tijdens de cursus dat ging over je dochter, die zo hard gevallen was met judo. En dat je zei: "Niet moeilijk doen, gewoon met EMDR aan de slag!"

Antwoord

Zeker. De methode werkt net zo goed bij je eigen bloedverwanten en die gun je het wellicht nog het meest. In feite is dit een vroeginterventie. Je kunt dan het R-TEP protocol gebruiken dat staat beschreven in EMDR Magazine nummer 6. Heel veel succes straks en houd me op de hoogte alsjeblieft.

Reactie

Het was even lastig om het meest beladen plaatje te vinden. Hij dacht zelf aan het moment waarop hij zich realiseerde wat er gebeurd moest zijn. Dat hij het geluid hoorde

en dat interpreteerde. Hij zat toen direct stijf van de schrik. Later kwamen we uit bij een fantasieplaatje: het beeld dat hij zelf in zijn hoofd gemaakt heeft van de situatie. Dat was het onderstel van de trein met de gekraakte botten en het bloed. Het geluid speelde een cruciale rol, maar hoe krijg je dat nu in een beeld?

Het is in ieder geval gelukt om de spanning te doen dalen naar een 3. Het bleek dat hij tijdens de EMDR niet louter naar het plaatje aan het kijken was, maar ook zat te bedenken dat zo'n situatie je altijd wel wat doet, en dus spanning oproept. Tussendoor moest hij lachen toen hij plots bedacht of iemand zich ooit voor de Koninklijke trein zou werpen. Even later, toen we nog aan het napraten waren, gaf hij aan dat het geluid ook net leek op een kruiwagen waar steentjes uit gekieperd werden.

In het gesprek achteraf werd duidelijk dat ik de beweging voor hem veel te langzaam had gemaakt. Ik heb mijn doorsnee patiëntentempo aangehouden. Hij was ondertussen dus nog gewoon zijn gedachten aan het volgen! Ik bedenk me nu ineens dat hij twee jaar geleden een werkgeheugentraining heeft gedaan en dat hij met zijn scores op het laatst ver boven het gemiddelde uit kwam. Had ik niet eerder aan gedacht.

Ik heb gauw nog een keer snelle oogbewegingen gedaan, met zijn aandacht gericht op het geluid zelf!

Antwoord

Dit lijkt mij een bijzonder leerzame ervaring waarmee jullie beiden zijn geholpen, prima. Ik neem aan dat je uiteindelijk inderdaad het fantasieplaatje hebt genomen om EMDR op te doen, waarbij hij zelf niet in beeld was. Het geluid in een beeld is onderdeel van de herinnering, die je het beste kan *targeten* door te vragen welk plaatje je patiënt voor zich ziet, als hij aan het geluid denkt. Is de SUD nu wel helemaal 0 (plaatje neutraal), VoC maximaal en is een *future template* geïnstalleerd? Altijd afmaken, ook als het je eigen zoon betreft.

Reactie

Nogmaals mijn dank voor je snelle reactie! Ik heb deze behandeling inderdaad afgemaakt met een SUD van 0 en een VoC van 7 en voor het eerst een *future template* geïnstalleerd. Het voelt helemaal fijn dat ik hem zo heb kunnen helpen. We hadden nog schik ook.